

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

СБОРНИК ТРУДОВ

Под редакцией

кандидата педагогических наук, доцента

Маскаевой Т.Ю.

кандидата педагогических наук

Грекова Ю.А.

Москва, 2019 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

М 31

Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли / Под ред. Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова // Труды Международной научно-практической конференции. – М.: РУТ (МИИТ), 2019. – 158 с.

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

Все материалы публикуются в авторской редакции.

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

ISBN 978-5-7876-0351-4

© Коллектив авторов, 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Приветствия участникам и гостям конференции | 5 |
| Карауылбаев С.К., Жумабаева А.М., Муратова Г.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО 3D ВИРТУАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ | 7 |
| Карауылбаев С.К., Туреханова Г.И. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ ИНТЕРНЕТ-ВЕЩЕЙ | 12 |
| Алиходжин Р.Р., Ерастов А.И. РУССКИЙ ЖИМ КАК РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВИД СПОРТА В РОССИИ | 15 |
| Бакулина Е.Д. ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ | 19 |
| Белая И.А., Серова Д.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ | 24 |
| Войнова Е.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ | 28 |
| Войнова Е.В., Ладыгина В.А., Теплякова А.А. ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 32 |
| Греков Ю.А. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ | 36 |
| Грицина А.П. ПРОБЛЕМА НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ | 40 |
| Жак Е.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ | 44 |
| Жебелева Е.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ | 49 |
| Зеленчук П.А., Кидяева Ю.Г., Яковчук Т.Г. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА | 54 |
| Золотова М.Ю., Погодина О.А., Глачаева С.Е. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ | 57 |
| Климова Е.В., Мазенков А.А. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ | 62 |
| Криживецкая О.В., Горская И.Ю. ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТОЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА | 65 |
| Кузнецов Ю.В., Пронина Е.Ю. АЭРОБНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС КАК ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ | 69 |
| Марандыкина О.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА | 73 |
| Марандыкина О.В., Малыгин М.А. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ | 78 |
| Маскаева Т.Ю., Греков Ю.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ МЕДИСКРИН ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ | 83 |

| | |
|--|------------|
| Маскаева Т.Ю., Томилов М.В. ПЕШИЙ ПОХОД КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД КАНИКУЛ | 86 |
| Мироненко Е.Н., Мироненко Ю.А. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ | 89 |
| Мионов В.Д. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА В ВУЗЕ И ЕЕ ЭЛЕМЕНТЫ | 94 |
| Михайлов Н.Г. О ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 98 |
| Мрочко О.Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ПЛАВСОСТАВА (ПО ОПЫТУ РАБОТЫ КАФЕДРЫ) | 105 |
| Перова Г.М. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ | 110 |
| Постол О.Л. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ) | 113 |
| Постол О.Л., Аленькина П.С., Тюрина Ю.А. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА | 117 |
| Постол О.Л. Гурьянова А.Д. ВЛИЯНИЕ ФАРМАКОЛОГИИ В ФИТНЕС-БИКИНИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 121 |
| Постол О. Л., Дерюгина А. С., Щедрина А. В. ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА РОССИЙСКОГО СПОРТА | 126 |
| Постол О. Л., Мазур В. Е., Ходжиева Л. С. ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА НОРМАТИВОВ ГТО | 128 |
| Постол О.Л., Шаталов К.Д., Яковлев Н.С. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ | 131 |
| Савкин А.Ю., Бакиев В.А., Клемешова М.С. «SportRUT» КАК ИННОВАЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ | 135 |
| Сибгатулина Ф.Р., Тулина Т.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ | 139 |
| Филиппова Е.В., Тимченко М.И. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА | 143 |
| Фирсин С.А. МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНЫХ, ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ И ГИБКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ | 147 |
| Щадилова И.С., Маркова Г.В. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ СНИЖЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА | 152 |

ПРИВЕТСТВИЯ УЧАСТНИКАМ И ГОСТЯМ КОНФЕРЕНЦИИ

Уважаемые коллеги, дорогие студенты и друзья!

Для меня большая честь приветствовать Вас на Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли».

В современном мире в условиях технического прогресса возрастает интерес к изучению физической культуры и спорта для укрепления здоровья нации. Современная государственная политика должна, первоочередно, способствовать сохранению и укреплению здоровья населения, увеличению продолжительности жизни, повышению ее качества, дальнейшему росту во всех отраслях науки, образования и культуры. Неважно, в какой стране мы живем, проблемы у нас одни и те же. Главная цель в нашей жизни: воспитать здоровое молодое поколение, создать условия для развития и формирования мощного потенциала здоровья современной молодежи. Только толерантная, образованная и работоспособная молодежь в состоянии решать сложные экономические и политические проблемы государства, создавать необходимые инновационные технологии для улучшения жизнедеятельности человечества и строить процветающее общество.

Возможность обмена опытом по вопросам инновационного развития в физкультурной отрасли - уникальный шанс, для гостей Конференции, расширить и укрепить межрегиональное и международное взаимодействие. Выражаю уверенность, что в ходе работы Конференции участники смогут обмениваться мнениями, разработать методические и практические рекомендации, которые предусмотрят все актуальные аспекты инновационного развития в этой области. Пользуясь возможностью, желаю участникам и организаторам Конференции, благополучия и успехов в реализации новых идей.

Иванов Иван Тотев,

*Старший преподаватель
физической культуры и спорта
Высшего транспортного училища (ВТУ)
им. Тодора Каблешкова, София, Болгария*

Уважаемые гости и участники 1-ой Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли»!

Сфера физической культуры и спорта выступает в качестве одной из перспективных площадок, способствующих прочной социальной консолидации общества, независимо от возраста и социального статуса, формированию нации единого будущего. Наряду с экономическим развитием спорт и здоровый образ жизни находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан и являются важным аспектом социальной занятости населения.

Состояние физического воспитания и спорта в Республике Казахстан - дело большой государственной важности. Одной из главных задач специалистов в области физической культуры и спорта является реализация государственной политики, основанной на известных директивных документах Правительства РК, в которых одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья населения.

В ежегодных Посланиях Лидера нации Нурсултана Абишевича Назарбаева к народу Казахстана одним из приоритетных и важных направлений является повышение продолжительности жизни казахстанцев, формирование здорового образа жизни путем занятия физической культурой и спортом, массового вовлечения населения к занятиям спортом и воспитание будущего спортивного поколения на благо построения Суверенного государства.

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

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО 3D ВИРТУАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

MODERN PEDAGOGICAL RESEARCH ON 3D VIRTUAL LEARNING

Карауылбаев С.К., PhD, доцент,

Жумабаева А.М., к.п.н., доцент, Муратова Г.И., к.п.н., доцент,

ТарГУ имени М.Х.Дулата (Тараз, Казахстан)

Karauylbayev S.K., PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Zhumabaeva A.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Muratova G.I., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Taraz State University M.Kh.Dulaty (Taraz, Kazakhstan)

Аннотация

В обзоре рассматриваются статьи, доступные в общедоступных ресурсах за последние два года, основанные на воздействии сильного фактора воздействия и виртуальной среде трехмерного обучения, включенной в базу данных Web of Science. Несмотря на разнообразие статей, было оценено влияние виртуальной трехмерной среды обучения на качество образования. Со временем 3D не только сможет моделировать виртуальные трехмерные миры, но и получит доступ к программному обеспечению, гаджетам, образовательным ресурсам, а также опыту преподавания и обучения.

Abstract

This review covers articles available on public resources over the past two years, based on exposure to a strong exposure factor and a virtual three-dimensional learning environment, included in the Web of Science database. Despite the variety of articles, the impact of the virtual three-dimensional learning environment on the quality of education was evaluated. Over time, 3D will not only be able to simulate virtual three-dimensional worlds, but will also gain access to software, gadgets, educational resources, as well as the experience of teaching and learning.

Ключевые слова: трехмерная виртуальная учебная среда; современные педагогические исследования, электронное обучение.

Key words: three-dimensional virtual learning environment; modern pedagogical research, e-learning.

В последние годы появление новых информационных технологий значительно опередило методы виртуального трехмерного обучения. Многие методы обучения не были полностью использованы из-за неполного восприятия цифровой среды или отсутствия устоявшихся методов их реализации. Несмотря на то, что растет число онлайн ресурсов для

учителей растет, [1], обзоров о недавних опытах виртуального обучения не много. Мы выбрали 33 статьи по инновационному обучению в 3D виртуальной реальности, опубликованных с конца 2017 года по 2019 год в базе данных Web of Science и 113 статей, связанных с обучением на основе игр. Благодаря возможности работы с базой данных Web of Science в университетах нашей страны любой преподаватель может ознакомиться со статьей в оригинале. Наша цель состоит в том, чтобы внедрить изучение виртуального трехмерного обучения и мотивировать каждого учителя исследовать новые возможности для улучшения методологии своего предмета с помощью инновационных информационных технологий.

В настоящее время необходимо модернизировать общество в соответствии с государственной программой «Цифровой Казахстан» [2], а также изменения в обществе. Использование компьютерных обучающих игр и игровых методов обучения, литература по эффективности и дизайну постепенно и постепенно накапливалось в различных дисциплинах.

С точки зрения понимания виртуального мира авторы опираются на самые разные методологические основы, но концепция единого термина не сформирована [3]. Интерактивные отношения и индивидуальное развитие в различных дисциплинах образования, игр, наук о нервной системе и информатике углубляют наше понимание нашей игры. В этом кратком обзоре мы рассмотрим опыт использования компьютерных 3D-игр за последние два года.

Рассматривая научную литературу, мы заметили, что термин «виртуальный мир» делится на несколько категорий. Girvan Carina рассматривает определение и значение слова «виртуальный мир» и историю этого термина в статье «What is a virtual world? Definition and classification» [4]. В 2008 году Bell и Schroeder представили первоначальную платформу для разработки общего определения термина «виртуальные миры» [4]. Однако за последние десять лет значение этого термина не было доработано. Вместо этого в литературе возникали конфликты с использованием новых терминов, иногда используемых для классификации типов виртуальных миров, а другие использовались в качестве синонимов. Кроме того, в последнее время возрос интерес к потенциалу виртуальной реальности, что привело к более запутанным терминам. Известно, что этот термин не имеет четкого универсального определения. Girvan Carina в своей статье представляет новую структуру для идентификации виртуальных миров и обсуждает пользовательский опыт и технические возможности, которые необходимы для виртуального мира.

Говоря о виртуальном мире, важно обратить внимание на виртуальную среду Second Life, которая используется в качестве бесплатной учебной платформы в ряде британских университетов. В статье «Managing multimodal data in virtual world research for language learning» Palomeque Cristina [5] предлагает многорежимную транскрипцию, называемую Multi-Modal MUVE или метод 3M, для учета различных режимов сред виртуального мира Second Life. Этот

метод работает на двух уровнях: макро и микроуровне. На макроуровне все события в одном сеансе суммируются на одном сайте и отражаются по высоте полета птицы. Это позволит исследователю выявить интересные аргументы для обобщения и анализа. Микроуровень включает в себя три сценария поведения интерфейса, которые происходят в виртуальном мире Second Life, и различные режимы общения. Вообще, есть много интересных исследований испанских, немецких, китайских ученых о педагогических возможностях виртуального мира Second Life. Например, обучение языку мандарин в образовательной среде, разработанной в виртуальном трехмерном пространстве Second Life для лечения детей с гиперактивностью и депрессией, легких уровней аутизма, а также эффективность рассмотрены в статье Lan Yu-Ju и других «Effective Learning Design of Game-Based 3D Virtual Language Learning Environments for Special Education Students» [6].

Следующее исследование отличается от Second Life использованием трехмерных виртуальных миров. Yamazaki Kasumi исследовал влияние виртуального мира на изучение японского языка в своей статье «Computer-assisted learning of communication: A case study of Japanese learning in a 3D virtual world» [7].

Аспект, основанный на инновационных функциях Big Data, основан на статье Thomas Michael и Schneider Christel «Language Teaching in 3D Virtual Worlds with Machinima: Reflecting on an Online Machinima Teacher Training Course» [8] об использовании искусственного интеллекта и онлайн-обучении с использованием Machinima. В настоящее время существуют чаты на английском, китайском и русском языках. Эта статья - статья, которая иллюстрирует использование этого заключения в академических предметах.

В статье «Leap Motion Technology» Pavaloiu Ionel-Bujorel представил ряд сред разработки программного обеспечения, а также его использование для обучения и подготовки [10]. Информация, полученная с помощью контроллера Leap Motion Controller, отправляется в программное обеспечение на главном компьютере, а трехмерная информация преобразуется из двухмерных изображений, отправляемых камерой, с точностью до миллиметра. Компьютер управляет программой удаленно с экрана с помощью дистанционного движения руки, без необходимости «мышки». Это называется Human Interface Device (HID). Разработка таких специальных приложений осуществляется с использованием движка JavaScript, Unity, C #, C ++, Java, Python, Objective-C и Unreal. Leap Motion – это новый способ взаимодействия цифровых носителей в приложениях виртуальной реальности, игр и доработок для различных программных продуктов. Устройство может быть использовано в обучении скульптуре, изобразительному искусству, дизайну, музыке, медицине, техническому моделированию и так далее.

Виртуальные очки Nearpod VR позволяют преобразовывать материалы рабочего процесса, созданные в форматах pdf, jpegs, pptx, в формат 3D и создавать виртуальный тур 3D, доступный на любом устройстве (iPad, Chromebook, Mac или ПК).

Элементы компьютерной игры также изучаются в дистанционном образовании. Например: Horacio Rodriguez Guillermo и другие сравнивали традиционный виртуальный курс Kteacher с традиционным методом дистанционного обучения с помощью инструмента Kinect [11] в статье «A Kinect-Based Approach to Enhance Students' Learning Experience».

Zhang Yongjiang знакомит с опытом разработки виртуальной среды обучения на основе WebGL в статье «Development of WebGL-based Virtual Teaching Platform for Mold Design» [12].

Технология виртуальной реальности дает учителям и ученикам возможность почувствовать себя участником виртуальной среды в визуальных, слуховых и сенсорных трехмерных мирах и получить образование нового уровня.

Рассмотрев эти исследования, мы сделали некоторые выводы. Педагогические исследования последних двух лет доказывают эффективность виртуального трехмерного обучения. На данном этапе необходимо учитывать опыт открытых образовательных ресурсов и разработки зарубежных компьютерных 3D обучающих игр путем выбора аппаратного и программного обеспечения.

Список использованной литературы

1. 68 потрясающих онлайн-инструмента для учителей. URL: <https://dyjalog.by/68-potryasayushhix-onlajn-instrumenta-dlya-uchitelej/> Дата обращения 01.02.2019.
2. «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 12 желтоқсандағы №827 қаулысы. URL: <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1700000827> Дата обращения 01.02.2019.
3. Carlo Perrotta, Gill Featherstone, Helen Aston and Emily Houghton. Game-based learning: latest evidence and future directions. URL: <https://www.nfer.ac.uk/about-nfer/> Accessed 25 Feb 2019.
4. Girvan Carina. What is a virtual world? Definition and classification. ETR&D-Educational Technology Research and Development. Volume 66, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=3&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1&cacheurlFromRightClick=no Дата обращения 01.02.2019.
5. Palomeque Cristina and Pujola Joan-Tomas. Managing multimodal data in virtual world research for language learning. RECALL. Volume 30, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=5&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

6. Lan Yu-Ju, Hsiao Indy Y. T. and Shih Mei-Feng. Effective Learning Design of Game-Based 3D Virtual Language Learning Environments for Special Education Students. Educational Technology and Society. Volume 21, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

7. Yamazaki Kasumi. Computer-assisted learning of communication (CALC): A case study of Japanese learning in a 3D virtual world. ReCALL. Volume 30, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=14&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1&cacheurlFromRightClick=no Дата обращения 01.02.2019.

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

9. Fredes Monsalve Claudio, Espinoza Meza Sergio, Von Bennwitz Eduardo, Baez Mauricio and Bliss Anne. Evaluation of a virtual learning environment in the development of winemaking competences by trainees. Cadernos Educacao Tecnologia e Sociedade. Volume 10, 2017. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=28&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

10. Pavaloiu Ionel-Bujorel. Leap Motion Technology in learning. EDU World 7th International Conference. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. 7th International Edu World Conference (Edu World). November 04-05, 2016. Pitesti, ROMANIA. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=33&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

11. Horacio Rodriguez Guillermo, Soria Alvaro, Berdun Luis and Rocha Fabio Gomes. A Kinect-Based Approach to Enhance Students' Learning Experience. Revista Edapeci-Educacao a Distancia e Praticas Educativas Comunicacionais e Interculturais. Volume 18, 2018. URL: http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=40&SID=D1GK1FXJBhD1LPZebXz&page=1&doc=1 Дата обращения 01.02.2019.

12. Zhang Yongjiang. Development of WebGL-based Virtual Teaching Platform for Mold Design. International Journal of Emerging Technologies in Learning. Volume 13, 2018. URL:

УДК 378.172

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ОБЩЕСТВЕ ИНТЕРНЕТ-ВЕЩЕЙ**
PROGRAMMING A HEALTHY LIFESTYLE IN ONLINE SOCIETY

Карауылбаев С.К., PhD, доцент,
Туреханова Г.И., старший преподаватель,
ТарГУ имени М.Х.Дулата (Тараз, Казахстан)
Karaulybayev S.K., PhD, Associate Professor, Turekhanova G.I., Senior Lecturer
Taraz State University M.Kh.Dulaty (Taraz, Kazakhstan)

Аннотация

В настоящее время, когда у большинства членов общества сформированы базовые навыки работы с ИКТ, предстоит новая задача по формированию ИКТ-культуры, интернета вещей (IoT) и программированию здорового образа жизни. В статье приводится краткое описание исследования по сравнению онлайн-обучения и традиционной индивидуальной настройки, выявления важных факторов предоставления онлайн-обучения и факторов институционального принятия онлайн-обучения.

Abstract

At present, when the majority of members of the society have the basic skills of working with ICT, a new task is to create an ICT culture, the Internet of things (IoT) and program a healthy lifestyle. The article provides a brief description of the study comparing online learning and traditional personalization, identifying important factors for providing online learning and factors for institutional acceptance of online learning.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; современные педагогические исследования, интернет-вещи.

Key words: healthy lifestyle; modern pedagogical research, internet of things.

При первичном знакомстве с инновациями в технологиях, наблюдается некоторая настороженность и чувство растерянности. Для примера можно взять 80-годы прошлого века, время, когда телевидение было новинкой для общества, и некоторые ученики, учителя все еще не имели своего телевизора, в методических рекомендациях по использованию телевидения в

обучении приводится информация, о том, что после просмотра учебного фильма, дети под впечатлением от фильма не могут переключиться на другой вид деятельности после его просмотра [1].

Но с наступлением эпохи Интернета-вещей, многие гаджеты по здоровьесберега становятся доступными для большинства членов общества [2].

Интернет сделал возможным онлайн-обучение, и многие преподаватели и исследователи заинтересованы в онлайн-курсах обучения, чтобы улучшить и улучшить результаты обучения студентов [3], борясь с нехваткой ресурсов, средств и оборудования, особенно в высших учебных заведениях. Онлайн обучение стало популярным благодаря его потенциалу для обеспечения более гибкого доступа к контенту и инструкциям в любое время и в любом месте. Крайне важно, чтобы исследователи рассмотрели и изучили эффективность онлайн-обучения в обучении студентов. Для этого исследования авторы проанализировали литературу с помощью мета-анализа в качестве метода исследования, касающегося использования ADDIE (анализ, проектирование, разработка, внедрение и оценка) основа для проектирования и разработки учебных материалов, которые могут обеспечить более широкий доступ к качественному высшему образованию. Эта структура может использоваться для перечисления общих процессов, которые используют разработчики учебных программ и разработчики учебных программ [4]. Он представляет собой наглядное руководство по созданию эффективных инструментов обучения и поддержки производительности в пять этапов, а именно:

- 1) Анализ,
- 2) Проектирование,
- 3) Разработка,
- 4) Внедрение и
- 5) Оценка.

Статьи, связанные с исследованиями эффективности курсов онлайн-обучения, для обеспечения синтеза научно обоснованных знаний в курсах онлайн-обучения, были проанализированы из ресурсов базы данных Scopus.

Также был проведен поиск с помощью Google Scholar. На основе анализа были выявлены три основные проблемы:

- 1) сравнение онлайн-обучения и традиционной индивидуальной настройки,
- 2) выявление важных факторов предоставления онлайн-обучения и
- 3) факторы институционального принятия онлайн-обучения.

Эффективность онлайн-курсов обучения характеризуется хорошо спланированным и разработанным курсам, программам для вузов. Кроме того, это подчеркивает важность

учебного дизайна и активной роли учреждений в обеспечении структур поддержки для преподавателей и студентов. Выявление различных процессов и видов деятельности при разработке интерактивных учебных курсов для вузов будет второй фазой этого исследования, для которой исследователи рассмотрят возможность использования теоретического аспекта структуры ADDIE [4].

Решая три проблемы анализа онлайн-курсов мы пришли к выводам, что в настоящее время наиболее актуальными становятся курсы с продуманным подходом к здоровьесберегающим технологиям. Это, во-первых, порционная подача материала, предусматривающая чередование активных физических движений с помощью игровых технологий и умственных упражнений.

Во-вторых, включение в программу курсов различные новинки Интернет-вещей по наблюдению за физическим состоянием здоровья. Это браслеты, с датчиками физических показателей, виртуальные тренажеры и симуляторы, в программы которых включены функции здоровьесбережения.

Каждый преподаватель, планируя онлайн-курсы, тщательно продумывает бюджет времени на выполнение задания, опять таки предусматривая чередование видов деятельности обучаемого.

В программной реализации курса особое место уделяется тайм-менеджменту, когда задания выполняются дозированно, но регулярно, в определенные часы, о чем заранее сообщается обучаемым. Некоторые задания будут доступны онлайн только по заранее согласованному расписанию. Если задания будут выполняться в различное время суток, то оно может влиять на снижение оценивания заданий.

Таким образом, при программировании онлайн курса должны быть учтены подходы к формированию здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Коджаспирова Г.М., Петров К.В. Технические средства обучения и методика их использования. – Москва: «Академия», 2001. – С. 185.
2. Roblyer, M. D. (2015). Introduction to systematic instructional design for traditional, online, and blended environments. New Jersey: Pearson Education, Inc..[Google Scholar](#).
3. Razali, S., Nadiyah, S.F., (2015). The Development of Online Project Based Collaborative Learning Using ADDIE Model. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815038719>.
4. Morrison, G. R., Ross, S. M., Kemp, J. E., & Kalman, H. (2010). Designing effective instruction (6th ed.). Hoboken: Wiley.[Google Scholar](#)

5. Serhat, K., (2017). ADDIE Model: Instructional Design.
<https://educationaltechnology.net/the-addie-model-instructional-design/>.

УДК 796

РУССКИЙ ЖИМ КАК РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВИД СПОРТА В РОССИИ

RUSSIAN BENCH PRESS AS A DEVELOPING SPORT IN RUSSIA

Алиходжин Р.Р., к.п.н., доцент, Ерастов А.И., РУТ (МИИТ)

Alikhodzhin R.R., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Erastov A. I., RUT (MIIT)

Аннотация

В статье представлена актуальность силового спорта среди студенческой молодёжи.

Рассматривается история возникновения русского жима, особенностях правил проведения соревнований, а также его пользе от регулярных занятий.

Annotation

The article presents the relevance of power sports among students. The article considers the history of the Russian bench press, the peculiarities of the rules of the competition, as well as its benefits from regular classes.

Ключевые слова: русский жим, спортсмен, силовой спорт, тренировка, соревнования.

Keywords: Russian bench press, athlete, power sport, training, competition.

Актуальность данной темы состоит в том, что силовой спорт доступен многим людям с разным уровнем подготовленности. Бодибилдинг, тяжелая атлетика, да и просто фитнес являются популярным силовым направлением, который мы часто наблюдаем в повседневной жизни.

Русский жим - это достаточно молодое, но стремительно набирающее известность направление силового спорта.

В России соревнования по русскому жиму были впервые проведены в 2000 году к дню 55-летия победы во второй мировой войне и носили больше развлекательный характер [4]. Но на сегодняшний день это полноценный вид спорта по пауэрлифтингу. За рубежом он также имеет свое развитие, 2018 году был проведён чемпионат Европы по русскому жиму.

В большинстве видов соревнований на силу, чтобы победить, нужно выжать максимально большой вес за раз при этом соблюдая технику и правила. Русский жим испытывает спортсменов не только на силу, но и на выносливость, в этом его основное отличие

от других соревнований. Это особый вид спорта, в котором участник должен сделать максимальное кол-во подходов за раз при среднем весе.

Русский жим – это вид спорта, который подразумевает собой жим штанги фиксированного веса лежа на наибольшее кол-во повторений. Поэтому важнее количество повторений, а не больший вес.

Сам процесс прохождения Русского жима выглядит следующим образом [5]:

1. Участник ложится на горизонтальную скамью, оборудованную специальными стойками, на которых находится штанга;
2. Спортсмен выбирает удобный для него хват и снимает штангу со стоек;
3. В разных федерациях пауэрлифтинга могут иметься свои особенности, например, подъём штанги может осуществляться ассистентом по команде;
4. Атлет опускает штангу, касаясь грифом груди. По команде происходит подъём штанги;
5. Штанга не возвращается на стойки после каждого движения;
6. В некоторых федерациях спортсмен самостоятельно ставит штангу на стойки, в других нужно дождаться специальной команды. Упражнение засчитывается, даже если во время последнего движения штанга не была возвращена на стойки.

По сути, в таком соревновании выполняется классический жим лежа, но у него есть свои особенности, они заключаются в следующем:

- Нельзя использовать жимовые майки;
- Победу одерживает спортсмен, поднявший штангу наибольшее кол-во раз;
- Весовых категорий нет, каждому атлету вес подбирается в зависимости от его веса;
- Существуют несколько соревновательных видов русского жима, он определяется организатором мероприятия.

Поскольку русский жим одновременно является упражнением как на выносливость, так и на силу, то и тренировки должны быть соответствующими - взрывными и продолжительными. Но путем проб и ошибок стало понятно, что в одно занятие эти качества вместе развить нельзя. Значит необходимо развивать силу и выносливость поочередно. Ниже представлено наиболее оптимальное расписание для тренировок [6].

День 1 - Сила

День 2 - Выносливость

День 3 - Отдых

День 4 - Отдых

День 5 - Сила

День 6 - Выносливость

День 7 - Отдых

День 8 - Отдых

Тренировка на выносливость следующего дня после силовой способствует быстрому мышечному восстановлению и приходу их в работоспособное состояние. После тяжелых, выматывающих упражнений организму необходим отдых. Минимум двух дней будет достаточно, чтобы прийти в нормальное состояние и повторить цикл.

Для каждого вида тренировок распределена особая нагрузка. Для силовой, от 5 до 15 повторений. Для выносливой, от 20 повторений и более.

Для достижения хороших результатов также необходима тренировка других мышц. В дни № 1, 5 после основной жимовой программы необходимо выполнить 4 подхода на широчайшие мышцы спины. После нужно сделать 3 подхода на грудные мышцы и столько же на бицепсы. В день №2 после основной жимовой программы необходимо выполнять по 3 подхода на дельтовидные мышцы, 3 подхода физического упражнения «Пулловер» в спокойном режиме. В день №6 после основной тренировочной программы не мешает выполнить по 3-6 подходов на трицепсы.

Кроме вышеперечисленного, необходимо дважды в микроцикл с помощью упражнений для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц (гиперэкстензия), нагрузить длинные мышцы спины, а также и пресс в силовом стиле [1,2]. Эти упражнения кочуют из тренировки в тренировку в зависимости от того, в каком направлении совершенствуется атлет, какие тренировочные дни он осваивает более легко.

По мере необходимости добавляются упражнения на ротаторную (вращательную) манжету плеча.

Особый случай - тренировка ног. Серьезная тренировка будет значимо воздействовать на организм, и, как ни печально, но воздействие будет отрицательным. В русском жиме есть спортсмены высокого уровня, которые практикуют тренировку ног, но им приходится увеличивать длину микроцикла до 14 дней. Слабая тренировка ног бессмысленна, поскольку будет тратить важную для атлета энергию и оказывать негативный эффект, но если спортсмен претендует на номинации с более высоким весом, то без натренированных ног ничего не выйдет.

Особенности питания при подготовке к соревнованиям. Питание в русском жиме должно быть достаточно калорийным, поскольку объем выполняемой работы в процессе тренировки очень высок, а без достаточной энергии спортсмен не сможет выполнить все упражнения наиболее эффективно. Некоторые спортсмены высокого уровня во время подготовки используют только аминокислоты и витамины, а некоторые применяют добавки очень активно. Правда такие ухищрения никому в соревнованиях не помогли. Попытки применения

некоторыми спортсменами анаболических стероидов для увеличения результатов в русском жиме радикальной прибавки результатов не дают [3]. В других номинациях их применение будет вызывать очень сильный пампинг (накачка) и мешать увеличению результата.

Русский жим подходит для любителей, поскольку занятия таким видом спорта укрепляют организм человека, а также поддерживают его психически - эмоциональный баланс в норме. Также это отличное упражнение для набора массы, подходящее тем, кто хочет добиться рельефного тела.

Для достижения реальных результатов недостаточно иметь мотивацию к занятиям четыре раза в неделю. Необходимо иметь четкое понимание того, что ты делаешь и какую пищу для чего необходимо потреблять.

Русский жим, хоть и сравнительно новый вид спорта, однако с каждым годом он привлекает к себе все большее внимание спортсменов, как начинающих, так и профессионалов. Это такое направление, в котором каждый сможет почувствовать себя полноценным спортсменом с хорошей физической и духовной составляющими.

Список использованной литературы

1. Алифанов, Г.В. Полчаса для здоровья души и тела: метод. пособие / Г.В. Алифанов. – М.: Терра-спорт, 2002. – 112 с.: ил.
2. Алиходжин Р.Р. Физическая подготовка студентов технических вузов: Учебно-методическое пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – 14 с.
3. Волков, Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – 3-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. – 79 с.: табл.
4. Лучков, А. История: Сайт федерации «Русского жима» [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rusgym.ucoz.ru/index/istorija/0-10.ru>. (дата обращения: 15.10.2019).
5. Правила: Сайт федерации «Русского жима» [Электронный ресурс]. – URL: <http://rusgym.ucoz.ru/index/istorija/0-10.ru> (дата обращения: 17.10.2019).
6. Перепелюкова Е.В. Русский жим: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 48 с.

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА ТЕХНОЛОГИИ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**
AESTHETIC GYMNASTICS AS A FORM OF TECHNOLOGY
FOR IMPROVING STUDENTS

Бакулина Е.Д., к.п.н, доцент, РГСУ
Bakulina E.D., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, RSSU

Аннотация

Для заинтересованности студентов в повышении двигательной активности разработана методика занятий эстетической гимнастики для элективных курсов в высшем учебном заведении. Исследование выявило положительный результат физической подготовки по данной методике.

Abstract

For students' interest in increasing physical activity, a methodology has been developed for aesthetic gymnastics classes for elective courses in a higher educational institution. The study revealed a positive result of physical fitness according to this methodology.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спорт, физическая культура, оздоровительные занятия

Keywords: aesthetic gymnastics, sports, physical culture, wellness activities

Физическое воспитание в современных условиях является приоритетным направлением развития образовательной среды. Внедрение новых методик позволяет расширить оздоровительный эффект и повысить уровень двигательных навыков.

Для заинтересованности и привлечения большего количества молодежи к регулярной двигательной активности, применяются новые формы занятий. Поэтому была разработана методика занятий по эстетической гимнастике для элективных курсов в вузе. Это дает возможность неподготовленным девушкам овладеть базовыми движениями данного вида спорта, а также приобщить их к здоровому образу жизни.

Эстетическая групповая гимнастика является женским видом спорта и не имеет жестких критериев отбора, как, например художественная гимнастика, поэтому этим видом деятельности есть возможность заниматься у всех желающих без ограничения возраста и спортивных физических данных, за исключением медицинских противопоказаний.

Эстетическая гимнастика - это непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего, значительно изменяясь в динамике и в скорости. Прыжки и подскоки, равновесия и танцевальные шаги развивают гибкость, скорость, силу, координацию движений. Двигательные действия выполняются в сочетании с дыханием, облегчая выполнения элементов [3, С. 415].

Задачи физической подготовки в эстетической гимнастике:

- всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (музыкальность, выразительность, артистизм).

Гимнастика развивает все физические качества человека. Она служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика имеет весьма четкое подразделение на виды. Для сохранения здоровья, молодости и красоты, достижения физического совершенства необходим индивидуальный подбор упражнений для разных частей тела, например, гимнастика кистей рук, гимнастика плечевого сустава, гимнастика глаз и т. д. Кроме того, существует так называемая «вспомогательная» гимнастика, которая, в свою очередь, подразделяется на производственную и лечебную (применяемую при ряде заболеваний) [5].

Современные технологии физического воспитания студентов по дисциплине «Физическая культура», определяя тем самым стратегию управления физической подготовкой студентов. Элективные курсы предоставляют возможность выбрать двигательную активность по заинтересованности [4].

Выбор инструментальных средств обусловлен широтой решаемых управленческих проблем, имеющимся диагностическим оборудованием и наличием подготовленных кадров. При решении оптимизационных задач представляет интерес не столько структура и границы контроля, сколько оценка результата — достигнутых физических кондиций, здоровья и компетенций [1, 2].

При этом эстетическая гимнастика представляет собой наиболее эффективную форму занятий в курсе физического воспитания вуза.

Задачи спортивной - оздоровительной подготовки в эстетической гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- Вовлекать максимальное количество студентов в систематическое занятие спортом и физической культурой, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

- Формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;

- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма [3, С. 416].

Для определения эффективности разработанной методики применялось тестирование физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента по следующим тестовым упражнениям:

- наклон туловища вперед из положения стоя - для оценки гибкости;

- проба Бирюк - для оценки равновесия;

- бег 2000 м - для оценки общей и скоростной выносливости;

- бег на 100 м - для определения быстроты;

- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд - для измерения силовой выносливости мышц - сгибателей туловища.

При организации исследования была выдвинута гипотеза, что использование разработанной методики в системе физического воспитания повысит физическую подготовленность студенток и их заинтересованность в физкультурной деятельности.

Эксперимент проводился в группах студентов 1-3 курсов различных специальностей РГСУ. До и после эксперимента проводились выше перечисленные тесты для контроля физического состояния студенток. В течение всего периода эксперимента проводился контроль как субъективного, так и объективного состояния студентов, реакция на занятия.

Содержание основного эксперимента:

Испытуемых разделили на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 25 человек. Контрольная группа занимается по общепринятой методике проведения занятий по физической культуре. Экспериментальная группа занимается по разработанной методике включающую упражнения эстетической гимнастики.

Обосновывая рациональность и целесообразность разработанной программы, основанной на содержании эстетической гимнастики, определено, что в начале педагогического

эксперимента у занимающихся обеих групп (экспериментальной и контрольной) среднегрупповые показатели уровня силовой подготовленности практически идентичны. По выявленным показателям испытуемые экспериментальной и контрольной групп подобраны однородно (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

| Показатели измерений | ЭГ | КГ | Р |
|--|----------|----------|-------|
| Наклон туловища вперед из положения стоя, см | 9,0±0,5 | 9,4±0,4 | <0,05 |
| Проба Бирюк (с) | 8,4±0,42 | 8,4±0,39 | <0,05 |
| Бег 2000м (мин,с) | 11.05±5 | 11.10±5 | <0,05 |
| Бег 100м (с) | 17,0±0,1 | 16,9±0,2 | <0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз) | 20,6±0,3 | 20,8±0,3 | <0,05 |

На предварительном этапе исследования, учитывая мотивационную составляющую мнений студентов к занятиям физическим упражнениям, был проведен анкетный опрос. В итоге анкетирования выявлено, что занятия эстетической гимнастикой рассматриваются респондентами как реальная возможность к физическому совершенству, укреплению здоровья и повышению физической работоспособности, социальной адаптации и личностному росту, получению положительных эмоций.

Оценив результаты анкетирования, были определены основные направления, которые выделяли студентки.

Исходя из общего представления опроса, отмечено, что целевые установки у студентов различаются: 39 % опрошенных на первое место ставят задачи физического совершенствования, коррекции телосложения;

30 % определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 18 % респондентов приоритетной для себя задачей обозначили развитие физических качеств. Уменьшение массы для 13 % студентов является приоритетным. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебного процесса физического воспитания за счет использования эстетической гимнастики.

Для обоснования эффективности применения разработанной программы эстетической гимнастики в системе физического воспитания проведен педагогический эксперимент.

В контрольной группе студенты занимались по стандартной программе. В экспериментальной группе испытуемые занимались по разработанной программе эстетической гимнастики. Идея экспериментальной программы включает совокупность взаимосвязанных и иерархически подчиненных компонентов целостной системы физического воспитания студентов на основе эстетической гимнастики.

Выводы. Изучив и проанализировав теоретические подходы реализации возможных форм гимнастики можно отметить, что существенным потенциалом для оптимального физического воспитания на занятиях со студентками, может являться сопряжённое воздействие физических упражнений и музыкального сопровождения с учётом оптимальных возможностей их использования для повышения эффективности обучения на практических занятиях и выполнение контрольных заданий на оценку результативности, в частности, развития двигательных и музыкальных способностей, улучшения функционального и психического состояния занимающихся. Эстетическая гимнастика является прекрасным средством повышения двигательной активности.

Разработав методику проведения занятий эстетической гимнастикой в системе элективных курсов можно прийти к выводу о том, что при соблюдении определенных правил, данные занятия оказывают положительное влияние на физические параметры студенток. Подбор интенсивности и вида физической активности с учетом индивидуальных особенностей в долгосрочной перспективе имеет преимущество, потому что может гарантировать выполнение нескольких важных условий занятий эстетической гимнастикой: здоровьесберегающий подход, регулярность занятий и многократность/непрерывность занятий.

Таким образом, при проверке эффективности разработанной методики были получены данные, которые доказывают, что при проведении занятия эстетической гимнастикой в системе элективных курсов достоверно повысилась физическая подготовленность студенток в среднем на 46%:

В то время как показатели контрольной группы повысились лишь в среднем на 12%. У студенток экспериментальной группы выявлены статистически достоверные отличия по сравнению с аналогичными показателями у студенток контрольных групп. Таким образом, применение разработанной методики целесообразно и может быть рекомендовано для внедрения в систему физического воспитания студенток.

Список использованной литературы

1. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике/В. Е. Андреева. //Национальный ун-т

физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета/ СПбНГУФК.- СПб., 2015.-№ 2 (60). - С.19-23.

2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989.

3. [Эстетическая гимнастика как средство сохранения здоровья студентов](#) Бакулина Е.Д. В сборнике: [Социальная работа, социальное образование в контексте инновационного развития России](#) Сборник материалов XI Всероссийского социально-педагогического конгресса. 2011. С. 415-416.

4. Зеленкина И.Н. Особенности двигательной деятельности. /И.Н. Зеленкина //Физическая культура, здравоохранение и образование [Электронный ресурс]: материалы Всесоюз. науч. - практ. конф., памяти В. С. Пирусского (Томск, 9-10 нояб. 2015 г.) / Том. гос. ун-т. - Электрон. дан. - Томск, 2015.-1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

5. Котова Е.А. Выявление ведущих компонентов спортивной формы у девушек 18-21 года, занимающихся художественной гимнастикой/Е. А. Котова, Е. Е. Биндусов //Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей Московской гос. академии физической культуры / МГАФК. - Малаховка, 2016.-Вып. XIX. - С. 150-154.

УДК 796.015

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEALTH IMPROVEMENT STUDENTS

Белая И.А., Серова Д.В., УрГУПС

Belaya I.A., Serova D.V., USURT

Аннотация

В данной статье представлено решение проблемы развития физической культуры и спорта, укрепление здоровья и мониторинг физического состояния студентов в современном мире с помощью инновационных технологий.

Annotation

This article presents a solution to the problem of the development of physical education and sports, health promotion and monitoring of the physical condition of students in the modern world using innovative technologies.

Ключевые слова: физическое состояние, укрепление здоровья, студенты, инновационные технологии.

Key words: physical condition, health promotion, students, innovative technologies.

В современном мире особое место уделяется вопросу о физическом состоянии студентов. В этом заинтересованы будущие работодатели, учебные заведения и сами студенты. В настоящее время человеку необходимо быть морально и физически устойчивым к внешним воздействиям. Физические нагрузки способствуют благоприятному существованию его как личности в современном обществе. Вне всякого сомнения, такую «устойчивость» нужно поддерживать всю жизнь [1]. Во время профессиональной подготовки в ВУЗе студенты часто находятся в стрессовом состоянии, забывают правильно питаться и не уделяют должное внимание своему психическому здоровью. В совокупности всё это может привести к негативным последствиям [2].

Нами был проведен опрос среди студентов учащихся на 2 курсе факультета экономики и управления. Следующие вопросы показывают, насколько студенты испытывают состояние стресса или тревоги, занимаются ли спортом в свое свободное время, также следят ли за своим питанием.

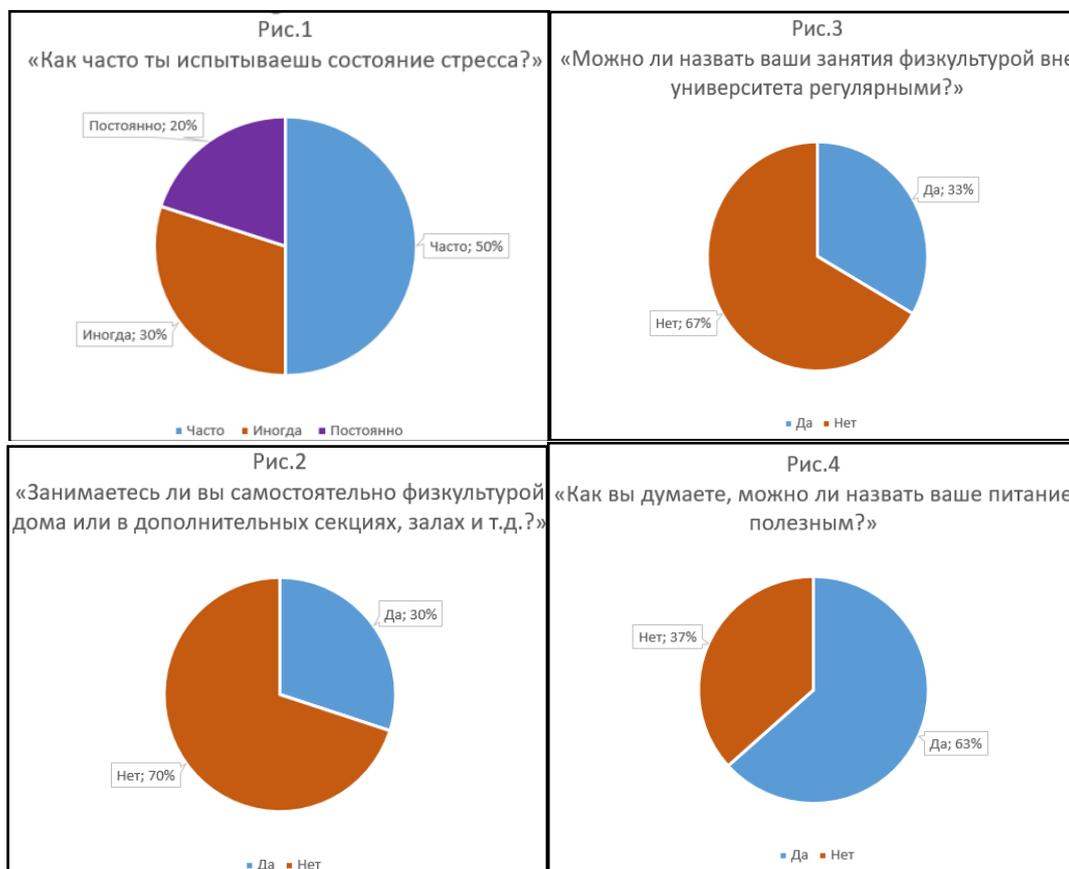


Рис. 1-4. Распределение ответов студентов на некоторые вопросы.

По результатам опроса видно, что большинство студентов испытывают состояние стресса (Рис.1), мало занимаются спортом вне учебного времени (Рис.2) и также не регулярно (Рис.3). Однако большинство учащихся следят за своим питанием (Рис.4).

Одним из ключевых направлений повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе является активное вовлечение самих обучающихся в этот процесс через повышение мотивации, самоопределения и самоориентация студентов в сфере физической культуры и спорта. Вместе с тем в физическом воспитании студенческой молодежи назрел ряд проблем, одной из которых выступает отсутствие адекватного педагогического инструментария контроля и оценки физической подготовленности и соматического здоровья студентов. Одним из путей решения данных проблем может явиться широкое внедрение в процесс физического воспитания студентов оперативной, индивидуально ориентированной системы мониторинга [3].

Мир не стоит на месте и инновации повсеместно входят в нашу жизнь. Наши студенты также «идут в ногу со временем» и активно используют их.

Наиболее простые в применении так называемые «носимые технологии» это фитнес-браслеты, умные часы, чехол на мобильный телефон с датчиком сердечного ритма (через такой чехол измерения отправляются на приложение в вашем телефоне и также к вашему лечащему врачу). Есть приложения для вашего смартфона действующие по такому же принципу, что и часы, так же, с их помощью можно отслеживать свой водный баланс и сон, приложение будет напоминать вам о приеме воды или о том, что пора ложиться спать.

Мы провели опрос у пользователей, которые пользуются «носимыми технологиями» и задали им следующие вопросы: сколько тысяч шагов вы делаете в день и хотите ли увеличить свои результаты? Результаты представлены на Рис.5. и Рис.6.

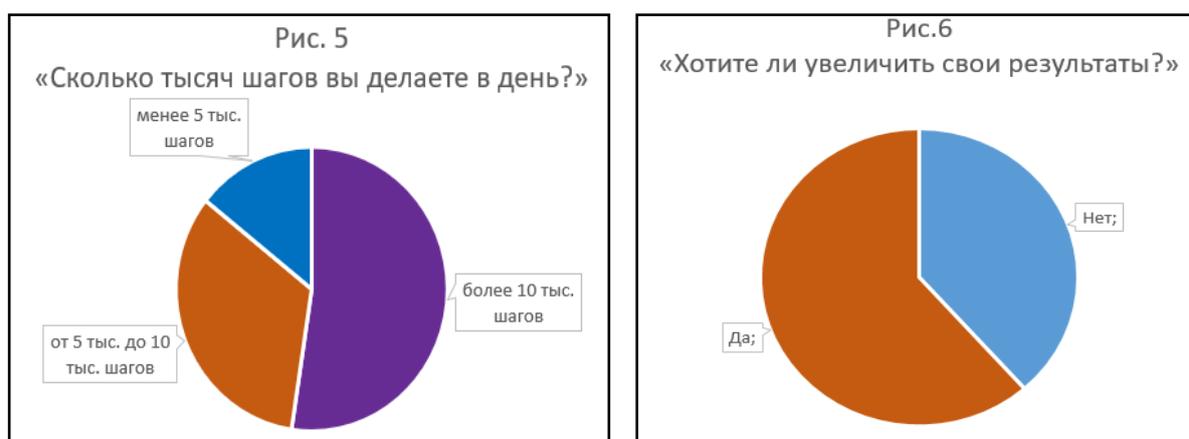


Рис. 5-6. Распределение ответов на некоторые вопросы студентов, пользующихся «носимыми технологиями».

Если рассмотреть данные диаграммы, то видно что большинство студентов, следящих за количеством своих шагов, проделанных за день, проходят норму шагов (10 тыс. шагов) и хотят улучшить свои результаты.

В настоящее время всё больше людей используют такие технологии, что позволяет им всё время контролировать своё физическое состояние. Так даже пешая прогулка становится физической активностью, ведь можно с помощью часов или приложения контролировать, сколько шагов вы прошли за день (или километров) и сколько потратили калорий. Также, внося данные о тренировках, приеме пищи (ее энергетическую ценность) и воды, эти часы помогут вам определить идет набор или сброс веса.

Сегодняшние студенты ведут активный образ жизни, подвержены влиянию стресса, связанному с решением учебных и бытовых вопросов. Это не может не сказаться на их физическом и психологическом здоровье. Физическая активность позволяет студентам минимизировать негативное влияние стресса. Особенно это важно на фоне снижающейся двигательной активности, вызванной уменьшением на старших курсах объемов учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура». Эту проблему могут помочь решить «носимые технологии», позволяющие контролировать физическое состояние по многим параметрам, а также напоминающие о необходимости выполнения физических упражнений, коррективке режима питания, сна и отдыха.

Список использованной литературы

1. Баранов, М.С., Колесниченко, К.В., Могильников, Ю.В. Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов / М.С. Баранов, К.В. Колесниченко, Ю.В. Могильников // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития Материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. - 2017. - С. 30-33.

2. Демишева, Е.С., Могильников, Ю.В. Мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях / Е.С. Демишева, Ю.В. Могильников // В сборнике: Проблемы развития физической культуры в новом тысячелетии. Материалы VI международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 276-281.

3. Пушкарская, Ю.А., Алексанянц, Г.Д. Повышение эффективности процесса физического воспитания у студентов вуза на основе мониторинга физической подготовленности и функционального состояния / Ю.А. Пушкарская, Г.Д. Алексанянц // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2016. - №12. - С. 165.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**
PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
OF TRANSPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Войнова Е.В., ст. преподаватель РУТ (МИИТ)

Voinova E.V., Senior Lecturer, RUT (MIIT)

Аннотация

В данной статье рассматриваются виды физической подготовки, наиболее подходящие студентам транспортных вузов. В процессе обучения в РУТ (МИИТ) студентам необходимо овладеть комплексом знаний, умений и навыков в области физической культуры, способствующих формированию психофизических качеств, помогающих человеку достичь успеха в профессиональной деятельности. Эти виды двигательной деятельности должны входить в состав профессионально-прикладной физической подготовки студентов транспортных вузов.

Annotation

This article discusses the types of physical training that are most suitable for students of transport universities. In the process of studying at the RUT (MIIT), students need to master a complex of knowledge, skills in the field of physical culture, contributing to the formation of psychophysical qualities that help a person achieve success in professional activity. These types of motor activity should be part of professionally-applied physical training of students of transport universities.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая культура, элективные курсы по физической культуре, студенты транспортных вузов, самостоятельная подготовка.

Key words: Professionally-applied physical culture, elective courses in physical education, students of transport universities, independent training.

Введение. Улучшение здоровья молодежи – это важнейшая цель преподавателя физической культуры вуза, имеющая государственное значение. Здоровая молодежь – надежное будущее нашей страны. Активный, здоровый гражданин является дееспособным работником, с повышенной социальной ответственностью, приносящим пользу обществу, а при необходимости, и защитником Родины.

Задачи современного педагога многогранны и неоднозначны. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, просвещение в вопросах применения здоровьесберегающих технологий, воспитание осознанного подхода к процессу физической подготовки и привычке к

регулярным занятиям физической культурой. И все это при снижении количества часов, выделенных на физическую культуру, как в школе, так и в вузе. А также при снижении уровня здоровья молодого поколения и отсутствия мотивации молодежи вести здоровый образ жизни.

Результаты исследования и обсуждение: Процесс воспитания современной системы образования направлен на развитие навыков самостоятельной работы студента, что дает молодому человеку возможность более осознанно и индивидуально подходить к вопросу получения знаний. Подобный подход коснулся и дисциплины «Физическая культура и спорт» в РУТ (МИИТ). С этого года студенты получили возможность самостоятельно организовывать свои занятия физической культурой в рамках элективных курсов. Поэтому задачей преподавателей по данному предмету стало обучение студентов пользоваться методами самоконтроля, умением дозировать нагрузку. Также наиболее актуальным становится процесс специализированной физической подготовки, направленной на развитие необходимых физических умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности. Таким требованием отвечает Профессионально-прикладная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура – это воспитание профессионально полезных физических способностей, умений и навыков, получение специальных знаний в области физической культуры для поддержания многолетней профессиональной дееспособности.

«...Анализ работ многих авторов свидетельствует, что задачей профессионально-прикладной физической подготовки является заблаговременное создание у будущих специалистов готовности к следующему: ускорению профессионального обучения, достижению высокопроизводительного труда, предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия, использования средств физической культуры и спорта для восстановления работоспособности...» [1,2].

Общеизвестно, что многие студенты приходят в вуз с низким уровнем физического развития. Это связано с тем, что в школе в старших классах снижают количество часов, отведенных на уроки физической культуры, в некоторых школах до 1 часа в неделю, что не дает возможности школьникам развить необходимые физические качества, поддерживать нормальный уровень физической подготовленности, получить системные знания по данному предмету. У старшеклассников в связи с практически полным отсутствием занятий физической культурой в школе не вырабатывается привычки к систематическим физическим нагрузкам и не формируются предпочтения к тому, или иному виду физической деятельности.

Также остро стоит проблема здоровья студентов. На первый курс поступают студенты с хроническими заболеваниями. По результатам изучения данных справки 086-у шестидесяти студентов-первокурсников (рис. 1), на первом месте стоят проблемы с опорно-двигательным аппаратом (ПОДА). Такие заболевания, как сколиозы 1-2 степени, плоскостопия,

патологические лордозы и кифозы были выявлены у 30% первокурсников. 16% имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Далее следуют студенты с различными проблемами зрения, 14% имеют различные нарушения зрения. 9% первокурсников, предоставивших справки, имеют диагноз вегетососудистая дистония (ВСД), 5% болеют астмой, у 4% стоит диагноз пролапс митрального клапана (ПМК). 18% первокурсников не имели никаких нарушений здоровья.

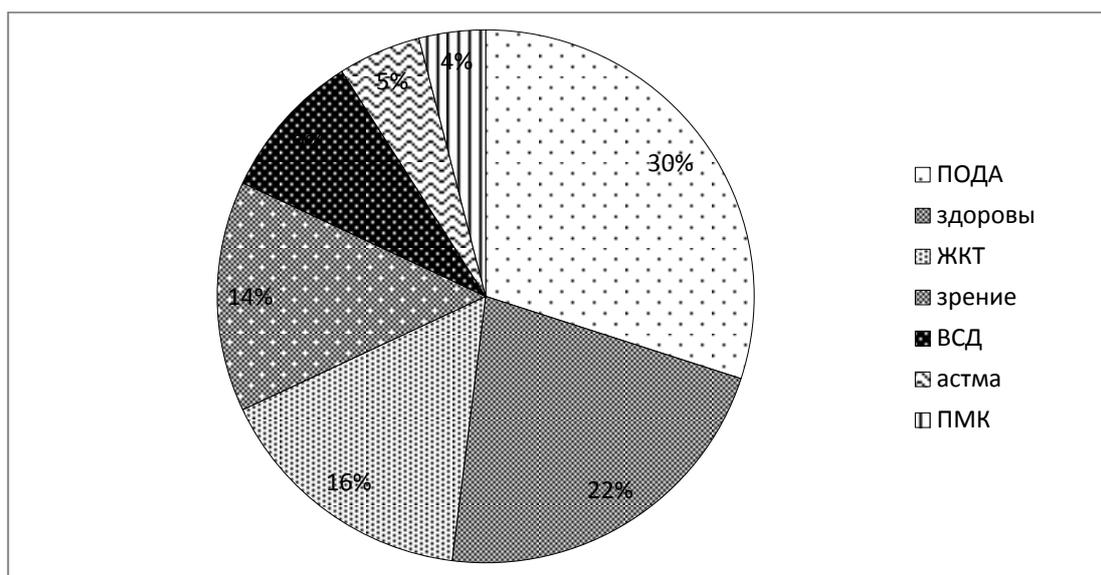


Рис. 1. Соотношение различных заболеваний у первокурсников

Исходя из всех этих неблагоприятных факторов, перед преподавателями физической культуры РУТ (МИИТ) встает непростая задача повысить общий уровень физической подготовки студентов и их функциональных возможностей. А также обучить студентов пользоваться навыками самоконтроля физического состояния, получить знания и умения в области профессионально-прикладной физической подготовки для систематических самостоятельных занятий в рамках элективного курса. Для повышения качества самоконтроля студентов, занимающихся на элективных курсах, преподавателями кафедры был разработан индивидуальный дневник самостоятельных занятий, благодаря которому студент сможет осуществлять самостоятельную работу в формировании навыков и умений, а так же физических качеств, необходимых студенту транспортного вуза в предстоящей профессиональной деятельности. Регулярное ведение дневника самоконтроля поможет студенту изучать динамику развития необходимых физических качеств, правильно дозировать физическую нагрузку, менять плотность занятия в зависимости от своего физического состояния.

Рассмотрим, какие виды физической деятельности необходимы студенту транспортного вуза. Многие направления, по которым РУТ выпускает специалистов, связаны с малоподвижным образом жизни, что приводит к значительному сокращению двигательной

активности, вследствие чего, развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, гиподинамия, синдром хронической усталости, неврозы. Соответственно, физические нагрузки необходимы для снятия нервного напряжения, повышения функциональных возможностей организма, приветствуются виды спортивной деятельности, проходящие с положительным эмоциональным фоном, а так же упражнения, снимающие напряжение с шейного отдела позвоночника. Для подобных целей оптимально подойдет плавание. Также при выборе физической деятельности, оптимально подходящей для профессионально-прикладной физической подготовки студентов РУТ (МИИТ), необходимо учитывать, что будущие работники транспортной сферы начнут работать в крупных корпорациях, где находятся разные люди, отличающиеся по гендерному признаку, возрасту, разных национальностей, конфессий и темпераменту. В таком коллективе необходимо уметь проявлять толерантность. Для обучения умению работать в команде, студентам РУТ желательно заниматься игровыми видами спорта, например волейболом, т.к. данный вид спорта наименее травмоопасный из игровых видов. Для снятия напряжения с мышц глаз и их тренировки можно порекомендовать спортивную стрельбу. «...А для развития стрессоустойчивости, умению моментально реагировать на внезапно изменяющиеся ситуации, рисковать и одновременно планировать свои действия, а также предугадывать действия оппонента учит спортивное фехтование...»[3,4] Заниматься данными видами спорта студенты РУТ (МИИТ) имеют возможность на элективных курсах, посещая спортивный клуб нашего университета.

Выводы. В Российском университете транспорта были созданы благоприятные условия для занятий Профессионально-прикладной физической культурой. Элективные курсы по физической культуре дают возможность студентам самостоятельно заниматься, с учетом индивидуальных предпочтений и функциональных возможностей организма. Для самоконтроля в помощь студентам доценты кафедры «Физическая культура и спорт» разработали дневник для занятий, где студент может фиксировать вид, количество физических нагрузок, а также их регулировать, фиксируя самочувствие до и после занятий и следить за ЧСС. Студенты вуза, посещающие элективные курсы в спортивном клубе РУТ (МИИТ), имеют возможность выбирать виды спорта, оптимально подходящие работникам транспортной сферы в качестве профессионально-прикладной физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Куроплин С.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников охранных структур // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2019.-№6(172). Часть 1.-Санкт-Петербург.2019.-С.139-143.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2009. – 480 с.

3. Щадилова И.С., Войнова Е.В. Фехтование как направление элективных курсов по физической культуре / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции г. Иркутск, 26-27 сентября 2019 г. – С. 379-381.

4. Щадилова И.С., Войнова Е.В. Психолого-педагогическая специфика в работе тренера по фехтованию на колясках / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2019. – С. 489-491.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) НАВЫКОВ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСАХ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

FORMATION OF STUDENTS OF RUT (MIIT) SKILLS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES ON ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE

Войнова Е.В., ст. преподаватель

Ладыгина В.А., Теплякова А.А., РУТ (МИИТ)

Voinova E.V., Senior Lecturer,

Ladygina V.A., Teplyakova A.A., RUT (MIIT)

Аннотация

В статье рассматривается спортивное фехтование как вид физической деятельности, способствующий формированию у студентов навыков использования здоровьесберегающих технологий. Подобные знания позволяют сохранять физическое и психическое здоровье человека. Исследуется популярность данного вида спорта в РУТ (МИИТ), возможность повышения интереса к фехтованию и привлечения к нему наибольшего количества студентов.

Abstract

The article discusses sports fencing as a type of physical activity that contributes to the formation of students' skills in using health-saving technologies. Such knowledge allows you to maintain the physical and mental health of a person. The popularity of this sport in the RTH (MIIT), the possibility of increasing interest in fencing and attracting the largest number of students to it are studied.

Ключевые слова: спортивное фехтование, здоровьесберегающие технологии, элективные курсы по физической культуре, социологический опрос, продвижение, PR.

Keywords: sports fencing, health-saving technologies, elective courses in physical education, sociological survey, promotion, PR.

Современные ритмы жизни предъявляют человеку высокие требования к здоровью, а именно к функциональным возможностям организма, психическому здоровью, определенным качествам личности. Профессиональный успех, творческое долголетие, счастливая личная жизнь, все эти составляющие высокого качества жизни невозможно обрести без применения в повседневной жизни здоровьесберегающих технологий. Одной из важнейших задач, которые решаются с помощью подобных технологий, наряду со знаниями принципов здорового образа жизни, формирования полезных привычек валеологических навыков, является формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Однако при всем разнообразии видов физической деятельности, которые предлагает студентам спортивный клуб РУТ (МИИТ) в качестве возможности прохождения элективных курсов по физической культуре, студенту трудно выбрать и остановиться на одном из видов фитнеса или спорта.

С целью выявления предпочтений студентов РУТ в направленности занятий физической культурой на элективных курсах была составлена анкета и проведен социологический опрос результаты которого опубликованы ниже.

Было опрошено 70 студентов из них 54% мужчин и 46% женщин. Возраст опрашиваемых распределился так: до 20 лет 41%, после 20 лет – 59%. По курсам респонденты были распределены таким образом: I курс - 19%, II курс – 32%, III курс – 35% и IV курс – 14%.

Студентам было предложено выбрать из списка вид спорта, которым они хотели бы заниматься на элективных курсах по физической культуре. Проценты и места по видам спорта, которые предлагает спортивный клуб МИИТ, были распределены так: Аэробика 13,6%, Плавание 12,2%, Бокс и настольный теннис 9,1%, Йога, шахматы, боевое самбо 7,6%, ММА, фехтование 6,1%, Стрельба, дартс 4,5%.

Из них более 50% опрашиваемых занимались ранее озвученным видом спорта. 17% ответили, что выбрали этот вид, прочитав предложенный список, оставшиеся 33% пришлось на ответы: видел по телевидению, в интернете, хожу за компанию с другом.

Для выявления приоритетных видов физической культуры для студентов РУТ было предложено респондентам выбрать новые виды физической деятельности такие как пилатес, кроссфит, антигравити йога, TRX тренировка, воркаут. На первом месте оказался кроссфит

34%, на втором пилатес 23%, воркаут 17%, на третьем антигравити йога 15%, TRX тренировка 11%.

Исходя из результатов данного опроса, можно сделать вывод, что студенты выбирают те виды спорта и фитнеса, которыми когда-либо занимались. То есть познавать что-либо новое для себя в области физической культуры готовы 50% студентов РУТ (МИИТ). Из них 33% подвержены в своем выборе влиянию внешних факторов: рекламы, мнению незнакомцев в интернете или мнению друга.

При ответах на вопрос о модных направлениях фитнеса мы получили закономерный результат, основная масса студентов выбрала те виды физической деятельности, о которой что-то слышали – кроссфит 34%, пилатес 23%.

К сожалению, результаты опроса показали отсутствие интереса студентов к единоборствам. Подобную ситуацию необходимо менять, поскольку единоборства обладают комплексным воздействием, как на повышение функциональных возможностей человека, так и на психическое здоровье людей. Молодой человек для того чтобы спокойно выдерживать интенсивный ритм современной жизни должен обладать такими психическими качествами как стрессоустойчивость, самообладание и самоконтроль. Данные качества наилучшим образом развивает спортивное фехтование. [2]. Для того, чтобы поднять популярность фехтования среди студентов необходимо провести продуманные PR мероприятия. Мы выделили несколько ключевых шагов для популяризации любого вида спорта:

1. Необходимо провести анализ, почему именно этот вид спорта – именно в этом месте непопулярен. Есть много причин, почему что-то может быть непопулярным – скорее всего он просто мало известен. Необходимо понять, что интересного в данном виде спорта. Смотрите максимально широко, отбросив комплексы и стереотипы. Ведь что мы знаем о фехтовании? Что это слишком «сложно», «скучно» для масс. Но на самом деле! Спортивное фехтование является видом спорта, которым человек может заниматься до глубокой старости, обеспечивая двигательную активность в течение всей жизни. Благодаря специальным физическим нагрузкам у занимающихся данным видом спорта укрепляется сердечно-сосудистая система, дыхательная система и опорно-двигательный аппарат. То есть данный вид спорта идеально вписывается в концепцию здоровьесберегающих технологий. Фехтование позволяют осуществлять гармоничное развитие занимающихся, всесторонне совершенствовать их двигательные способности, стимулировать психические познавательные процессы, осуществлять общее укрепление здоровья. В процессе занятия воспитываются моральные и волевые качества[1].

2. Когда начинает накапливаться новая аудитория, необходимо, чтобы был герой, который станет ее проводником в мир спорта. В РУТ воспитывались многие прославленные фехтовальщики, например, Алексей Черемисинов, победитель Олимпийских игр по

фехтованию на рапирах в командном зачете. Во многих случаях героем для молодых людей – являлся тренер. Важно через занимательные сюжеты познакомить всех студентов с правилами вашего вида спорта, с историей, личностями, фактами, традициями.

3. Придумайте способ, чтобы заинтересованный зритель соприкоснулся с вашим видом спорта. Главное сделать его как можно более простым и массовым. Например, мало кто знает, что фехтование очень благородный спорт и не только для мужчин. Это всегда:

- Интересная и необычная форма тренировок;
- Фехтование делает человека сдержанным, в этом спорте не принято проявлять эмоции на публике, а это очень полезное качество;
- Принимать решение в считанные секунды;
- Для женщин фехтование может стать решением актуальной на сегодня проблемы с тонусом мышц ног.

4. Самая простая и действенная платформа для распространения информации и популяризации – это интернет. Сейчас информационное время, поэтому нужно рассказывать о себе максимально интересно и заманчиво там. Постоянно развивайтесь, обучайтесь, обменивайтесь опытом, ищите новые способы создавать аудиторию. Тренер может создать группы VK, Instagram, личный блог тренера, в котором харизматично и доступно будет рассказывать о фехтовании. Ищите информационных партнеров, с которыми вы можете построить долгосрочное взаимовыгодное сотрудничество. Это не только организации, связанные с вашим видом спорта, но и СМИ, блогеры, организаторы мероприятий, центры развлечений и многие другие. Устраивайте бесплатные пробные уроки, внутренние соревнования, создавайте команды из преуспевших. На сегодняшний день в интернете конкуренции для бюджетного фитнеса нет. Поэтому любая спортивная секция в нашем ВУЗе при системном и креативном подходе может за пару месяцев упорной работы выйти на увеличение аудитории в 20-30%.

Всесторонне изучив возможности и предпочтения студентов РУТ (МИИТ) были выявлены виды фитнеса и спорта, которые молодежь выбрала бы в качестве элективных курсов по физической культуре. Однако не все популярные среди студенческой молодежи виды спорта могут служить базой для формирования навыков сбережения здоровья и активного долголетия. Был изучен ряд мероприятий для популяризации спортивного фехтования, которое может быть включено в комплекс здоровьесберегающих технологий в качестве средства поддержания многолетней физической активности.

Список использованной литературы

1. Хало П.В., Каранда Л.И., Наумов С.Б. Перспективы использования практических занятий фехтованием в обучающем процессе / Вестник таганрогского государственного педагогического института // Таганрогский государственный педагогический институт им А.П. Чехова (Таганрог) номер 2 , 2017 г.- С.271-277.

2. Щадилова И.С., Войнова Е.В. Фехтование как направление элективных курсов по физической культуре // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции г. Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.- С. 379-381.

УДК 378.17

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISES ON HEALTH OF TRANSPORT PROFILE STUDENTS

Греков Ю.А., к.п.н., РУТ (МИИТ)

Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences, RUT (MIIT)

Аннотация

Здоровье способствует общему благополучию, благоприятному образу жизни. Выполнение регулярных физических упражнений имеет важное значение для здоровья и эффективной трудовой деятельности человека. В данной статье рассмотрено влияние физических упражнений на организм человека, степень осведомленности студентов транспортного вуза о влиянии регулярных физических упражнений на их здоровье.

Abstracts

Health contributes to the general well-being, favorable lifestyle. Performing regular exercise is important for human health and effective work. This article examines the effect of exercise on the human body, the degree of awareness of transport high school students about the impact of regular exercise on their health.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, регулярные физические упражнения, студенты.

Keywords: health, healthy lifestyle, regular exercise, students.

Введение. Железнодорожный транспорт несет большие потери производительности труда из-за болезней, возникающих под влиянием ряда неблагоприятных факторов, таких как недостаток двигательной активности, нервно-эмоциональные напряжения, перегрузки опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата. Это указывает на то, что забота о здоровье и профилактика болезней средствами физической культуры должна начинаться уже в профильном учебном заведении и преемственно продолжаться в условиях рабочего процесса [2, 5-7].

Здоровье является универсальной характеристикой. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [1]. В последнее пятилетие наблюдается тенденция увеличения доли населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом (36,6% в 2017 году против 27% в 2013 году), в том числе, благодаря увеличению внимания государства к данному вопросу – созданием государственных программ, в частности, федеральной государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и др. [3]. Несмотря на данную положительную тенденцию в вопросе здорового образа жизни людей в России, нивелирующими продолжают оставаться такие острые проблемы, как низкая мотивация к двигательной активности, доля курящих сигареты и курительные смеси, алкоголизм, а также, продолжающаяся негативную тенденцию проблема ожирения. По данным Минздрава России за последние 5 лет людей с избыточным весом стало больше почти на треть. При этом немаловажно, что стремительный рост избыточного веса наблюдается и у подростков. Растущей распространенности ожирения среди молодежи сопутствует, в том числе, низкий уровень физической активности [4].

Цель исследования: выявить отношение студентов транспортного вуза к здоровому образу жизни и определить влияние регулярных физических упражнений на их здоровье.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование.

Организация исследования. Исследование проводилось среди студентов Института Прикладных Технологий РУТ (МИИТ) в попытке определить их отношение к здоровому образу жизни и оценить влияние регулярных физических упражнений на их организм. Среди 115 участников анкетирования было 64 девушки и 51 юноша в возрастной категории от 17 до 23 лет (17-19 лет – 54%, 20-23 лет – 46%).

63% респондентов оценивают состояние своего здоровья, как нормальное, не жалуются. Отметили, что временами болеют 21%, а часто 9% респондентов; 7% затруднились с ответом.

Под понятием «вести здоровый образ жизни» студенты, прежде всего, подразумевают отсутствие вредных привычек (отметили 90% респондентов) и правильный режим дня (85%). И

только 65% ассоциируют ЗОЖ с занятиями физической культурой и спортом (рис. 1), 43% – со здоровым питанием. С другой стороны, студенты осознают, что регулярное выполнение физических упражнений дает человеку крепкое здоровье (отметили 84% респондентов), хорошее самочувствие (74%), хорошую физическую форму (64%), хорошее настроение (55%), 49% указали, что это веселое времяпрепровождение. В тоже время, 30% респондентов отметили, что физические упражнения на них вообще никак не влияют, а 11% отмечают на себе отрицательное воздействие.

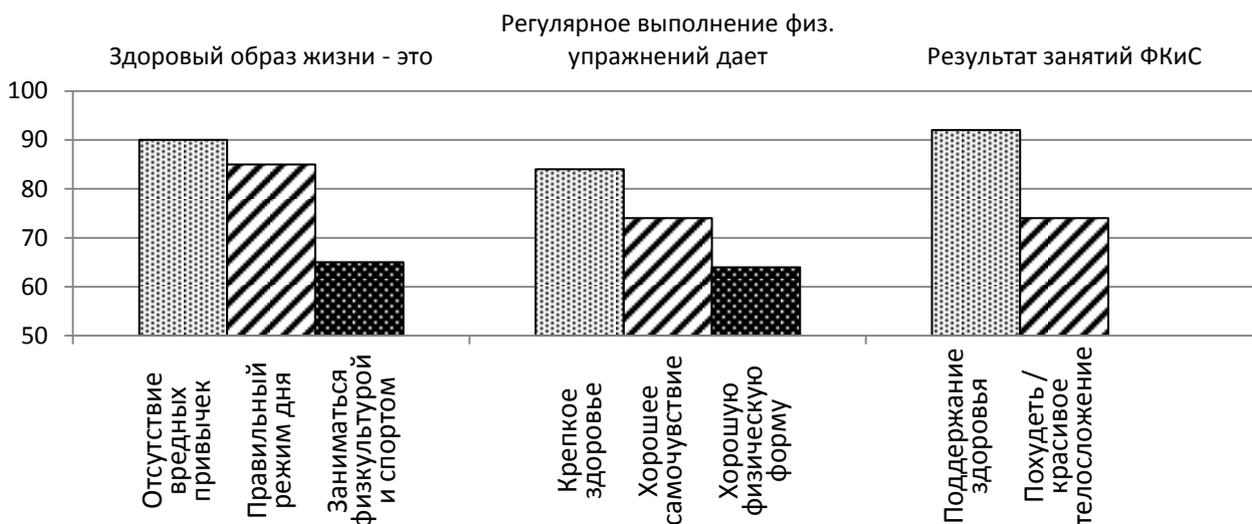


Рис. 1. Соотношение некоторых ответов студентов РУТ (МИИТ) на вопросы анкеты.

Регулярно выполняют физические упражнения только 55% респондентов. Продолжительность их тренировки в основном составляет 1-2 часа (72%) легкой (58%) и средней (28%) интенсивности. 46% респондентов после физической нагрузки чувствуют усталость, но к следующей полны сил, а 21% указали, что точно могут больше, сильнее. 13% испытывают постоянную усталость, даже до тренировки, а 20% не желают ее испытывать, а, значит, заниматься физкультурой и спортом.

На занятия физкультурой и спортом для поддержания здоровья возлагают надежду 92% респондентов (см. рис. 1), при этом отмечают, что меньше стали болеть и жаловаться на проблемы со здоровьем в результате занятий 65%. Для похудения или поддержания красивого телосложения занимаются физкультурой и спортом 74% респондентов и отмечали, что им помогли в этом физические упражнения 76%. За получение положительных эмоций и борьбу со стрессом на занятиях физкультурой и спортом ратуют 55% респондентов и 85% чувствуют себя энергичнее в результате занятий. Тем не менее, 21% студентов указали, что они не почувствовали никаких изменений при регулярных занятиях физкультурой и спортом, а 6% указали, что им стало только хуже.

Выводы:

1. В настоящее время в вопросе здорового образа жизни наблюдаются как положительные, так и негативные тенденции. Увеличивается доля людей, вовлекающихся в регулярное выполнение физических упражнений, в том числе, благодаря политике государства и современному тренду на здоровый образ жизни, здоровое питание. В тоже время, продолжают наблюдаться и негативные тенденции, например, увеличение доли людей с избыточным весом. Также существует проблема неудовлетворенности части людей от занятий физкультурой и спортом. Необходимо продолжать совершенствовать методику занятий, пропагандировать и стимулировать ЗОЖ, развивать материальную базу спортивных сооружений и т.п.

2. Далеко не все студенты ассоциируют здоровый образ жизни с занятиями физкультурой и спортом (указывая, прежде всего, на отсутствие вредных привычек) (см. рис. 1), в тоже время практически все указывают на то, что регулярное выполнение физических упражнений способствует поддержанию и укреплению здоровью. Студентам не хватает общекультурного развития в части пополнения и расширения знаний о пользе двигательной активности для их здоровья.

3. Хотя у студентов транспортного вуза есть представления о пользе регулярных физических упражнений, лишь половина из них готова уделять на это время. Это может быть связано с пристрастием к гаджетам и компьютерным играм. Тем не менее, осведомленность о важности ведения здорового образа жизни и выполнения регулярных физических упражнений в настоящее время и в процессе будущей профессиональной трудовой деятельности была создана, в том числе, благодаря данному исследованию.

Список использованной литературы

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] – М. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> – Загл. с экрана (дата обращения 15.03.2019).
2. Косарева, И.А. Физическая работоспособность студентов транспортного профиля / И.А. Косарева, А.А. Романов, Р.М. Нигай // Мир транспорта, Т. 16, № 2 (75). – М., 2018. – С. 246-252.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – М. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/> – Загл. с экрана (дата обращения 15.03.2019).
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] – М. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/> – Загл. с экрана (дата обращения 15.03.2019).
5. Постол, О. Л. Влияние занятий восточными оздоровительными практиками на физическую подготовленность студенток транспортного вуза / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова,

В. С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018. - № 12 (166). - С. 186 - 191.

6. Постол, О. Л. Хатха-йога и плавание в комплексной методике оздоровления студентов транспортного вуза / О. Л. Постол, Е. В. Липский, В. С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018. - № 4 (158). - С. 275 - 279.

7. Романов, А.А. Колледж предлагает программу / А.А. Романов, В.В. Кочетов // Мир транспорта, Т. 9, № 1 (34). – М., 2011. – С. 152-155.

УДК 796

**ПРОБЛЕМА НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ЖИЗНЬ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**THE PROBLEM OF THE NEED TO IMPLEMENT THE GTO COMPLEX
(«READY TO LABOUR AND DEFENSE») IN THE LIFE OF MODERN YOUTH**

Грицина А.П., ст. преподаватель РГУПС, г.Ростов

Gritsina A. P., Senior lecturer, Rostov state University of railway transport

Аннотация

В работе рассматриваются основные проблемы внедрения комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне», а также представления его молодежи. Раскрыта важность мотивации студентов заниматься спортом. Рассматриваются методы постепенного увеличения физической активности, которые позволяют подготовить обучающихся к прохождению ГТО.

Abstract

This article discusses the main problems of the implementation of the complex VFSK "Ready for labour and defense", as well as the presentation of its youth. The importance of motivating students to play sports is revealed. Methods of gradual increase of physical activity which allow to prepare trained for passing of GTO are considered.

Ключевые слова: комплекс ГТО, молодежь, современные подходы, физическое здоровье.

Keywords: the GTO complex, youth, modern approach, physical health.

Принятые руководством страны важные документы «Стратегия развития физкультуры и спорта в РФ» и Госпрограмма РФ «Развитие физкультуры и спорта» содержат ряд целевых показателей, достижение которых является целью ближайшего будущего (2020 г.): среди общего числа граждан систематические спортивные занятия должны практиковать 40%, среди учащихся – 80 процентов. Сейчас уровень показателей здоровья учащихся низкий. У двух

третьей детей к 14 годам развиваются хронические болезни, у 50% есть различные виды отклонений в опорно-двигательном аппарате. Среди юношей примерно 40% из числа достигших призывного возраста не в состоянии справиться с минимальной физической нагрузкой, предусмотренной для призываемых в армию. [5]

Позитивным фактором представляется переориентация Госпрограммы развития системы здравоохранения РФ в сторону профилактики болезней и поддержки соматического здоровья граждан. Более целесообразно предупреждать заболевания и формировать привычку соблюдать здоровый образ жизни, чем лечить болезни, вызванные отсутствием профилактики.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ставит ряд следующих задач:

- а) рост количества занимающихся на постоянной основе спортом;
- б) улучшение физической подготовки;
- в) увеличение продолжительности жизни;
- в) осознание гражданами потребности в систематических физкультурных занятиях;
- г) культура, основанная на принципах здорового образа жизни;
- д) сформированные у населения представления о формах самостоятельных занятий спортом;
- е) особое внимание к массовому, детско-юношескому, школьному и студенческому спорту, в школах, вузах и ссузах. [5]

Существуют также национальные проекты «Образование» и «Здоровье», которые содержат такие направления деятельности:

- организация мероприятий просветительского и профилактического характера, ориентированных на рост культуры здоровья, разъяснительная деятельность по проблемам связи между физическим уровнем личности и образом жизни, объемом физических нагрузок;
- физподготовка в рамках спортивно-массовой деятельности в школах, вузах, ссузах, госучреждениях, научно-исследовательских учреждениях, на заводах и сельскохозяйственных организациях;
- разработка специальных комплексов упражнений, с помощью которых возможно обеспечение оптимальной мышечной активности, организация самостоятельного выполнения различных упражнений, формирующих и развивающих не только физические качества, но и духовные, нравственные, интеллектуальные и функциональные навыки самоконтроля.

Укреплять и поддерживать собственное здоровье достаточно сложно. Процесс работы над собственной физической формой является сложным процессом, состоящим из следующих структурных элементов:

- Компетентности;
- Диагностики;

- Материально-технической базы;
- Медицинской поддержки;
- Методической поддержки.

У детей и подростков, по их собственному определению, отношение к здоровью складывается как к постоянной и привычной характеристике. Болезнь же они рассматривают в качестве проходящего явления, которое легко устраняется при помощи медицины. Поэтому необходима широкая разъяснительная деятельность, направленная на просвещение и передачу знаний о том, что при помощи физической активности как средства профилактики болезней укрепляется здоровье и предупреждаются различного рода заболевания.

Учеными установлено, что дееспособность человека зависит от того, какова его мышечная сила и другие моторно-координационные свойства. Именно эти свойства формируются и развиваются при помощи достижения стандартов комплекса ГТО.

Необходимо выявлять физиологический механизм, при помощи которого спортивные нагрузки воздействуют на тело, чтобы осознавать важность поддержания хорошей формы. Таковы основные факторы понимания важности комплекса ГТО.

Комплекс ГТО – это перспективная область для применения сил молодого поколения, хорошая возможность для самосовершенствования.

В России значительное количество разнообразных учебных заведений, государственных университетов, коммерческих вузов. Резко увеличилось число студентов. Для значительной части студентов имеется необходимость в совмещении образовательного процесса и какой-либо профессиональной деятельности. Эти социокультурные особенности требуют поиска инновационных методов и форм деятельности в распространение комплекса ГТО. Нужно прививать молодым людям принципы здорового и осмысленного существования. [4] Сейчас комплекс ГТО внедряется как органический компонент здорового образа жизни. Стратегия развития комплекса ГТО считает его основным структурным компонентом профилактического здравоохранения.

Элементы данной стратегии следующие:

- осмысление и восприятие позитивного опыта спортивно-массовой деятельности в нашей стране в 1931-1934 гг. (первое внедрение в массы комплекса ГТО);
- улучшение структурных элементов в существующем комплексе ГТО, его соответствие идеологическим, социальным и т.д. требованиям сегодняшнего дня;
- новые формы подготовки к преодолению стандартов комплекса ГТО, которые формируют ценностные ориентации населения;

- специальные методические приемы занятия физическими упражнениями, направленные на повышение их эмоционального воздействия и улучшение эмоционального состояния участников;

- ориентация спортивных занятий на формирование чувства удовлетворенности физической активностью. [3]

Целесообразно рассматривать реализацию этих элементов в качестве одного из концептуальных подходов к обновлению содержания массовой работы, направленной на улучшение физического здоровья и спорта, обеспечивая тем самым необходимость в активном образе жизни, как основе укрепления здоровья. С точки зрения основной цели внедрение нового комплекса ГТО, обеспечит оптимальный объем физической активности, а организация мероприятий повысит осведомленность о необходимости личностного улучшения, без которого невозможно ни духовное, ни моральное, ни интеллектуальное, ни физическое развитие. [1]

Важность предлагаемой концепции заключается в том, что здоровье рассматривается как результат собственной специально организованной и глубоко сознательной деятельности. Это подчеркивает социальную важность внедрения нового комплекса ГТО как эффективного способа управления кинезиологическим потенциалом как частью процесса, управляемого личностью. [2] Человек, занятый работой по улучшению физического здоровья и спорта, чтобы подготовиться к превышению комплексных стандартов ГТО, получает необходимую физиологическую подзарядку организма, а также избавление от негативных сторон повседневной рутины.

Анализ научно-методической научной литературы, сам опыт педагогической деятельности свидетельствует о необходимости удовлетворения процесса подготовки к утверждению стандартов комплекса ГТО, создания позитивного психоэмоционального сценария, успешной ситуации для всех вовлеченных. А использование в процессе подготовки творческих двигательных заданий поможет обеспечить понимание красоты здорового тела.

Подготовка и внедрение комплексных стандартов ГТО должны включать в том числе и усвоение соответствующих теоретических знаний. Успешное внедрение стандартов ГТО требует развития не только двигательной культуры, но и культуры личности в целом, стремления к самопознанию, самосовершенствованию и самоактуализации, что достигается, когда гражданин заинтересован в качественной жизни и эффективной деятельности. [2]

Список использованной литературы

1. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин. [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1975. – 304 с.

2. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 – 51.
3. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.
4. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. [Текст] // Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – С.60 – 61.
5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

УДК 796

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION
OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Жак Е.А., ст. преподаватель РГУПС, г.Ростов

Zhak E. A., Senior lecturer, Rostov state University of railway transport

Аннотация

В статье рассмотрены особенности применения современных оздоровительных технологий как средства формирования здорового образа жизни студентов. Проанализированы инновационные подходы к здоровьесберегающей деятельности в условия высших учебных заведений. Обоснована необходимость и возможность реализации инновационных технологий на практике. Показаны основные направления внедрения в образовательный процесс знаний, направленных на формирование здорового образа жизни.

Abstract

The article considers peculiarities of application of modern health technologies as a means of formation of healthy lifestyle of students. Innovative approaches to health-saving activities in the conditions of higher education institutions have been analysed. The necessity and possibility of implementing innovative technologies in practice is justified. The main directions of introduction of knowledge aimed at formation of healthy lifestyle into educational process are shown.

Ключевые слова: инновация, технологии, здоровый образ жизни, студенты.

Keywords: Innovation, technology, healthy lifestyle, students.

В настоящее время в развивающемся обществе отмечается усиление процессов преобразования, которые коснулись и социокультурной и социально-экономической областей. В таких условиях очевидной становится необходимость модернизации образовательных парадигм, что в целом и является определяющим фактором для инновационных процессов в высших учебных заведениях [6].

Для того, чтобы была сформирована всесторонне развитая здоровая личность должны на практике решаться вопросы развития у студентов общественно значимых потребностей. Физическое совершенство при этом должно сочетаться с морально-нравственными аспектами. При решении существующих в настоящее время проблем в данной сфере необходимо обратить внимание на формирование в первую очередь мотивации, которая состоит из ряда компонентов, к которым относятся: оздоровительный, социально-нравственный, познавательный, психофизический, профессиональный [6].

В последние годы проблема технологизации педагогических процессов рассматривается как одна из актуальнейших в области оздоровительной деятельности. Согласно официальной статистике отмечен рост заболевания среди студенческой молодежи на фоне того, что в целом заметно снижается и уровень физического развития [1]. Данный аспект напрямую взаимосвязан с эффективностью всего учебного процесса, который вследствие вышеуказанных проблем становится менее результативным.

Отечественными учёными был проведен сравнительный анализ общих характеристик здоровья и физического развития учащихся старших классов в школах и студентов. Согласно полученным данным, у студенческой молодежи отмечено в определённой мере физическое истощение (особенно в 1 год обучения). Этот показатель напрямую связан с тем, что вчерашние школьники попадают в иные социокультурные условия. Как следствие, сложный процесс адаптации и чрезмерные нагрузки. Таким образом, очевидна проблема укрепления здоровья студентов, что требует в свою очередь поиска новых инновационных подходов.

Стоит упомянуть, что само понятие «технология» на практике при реализации оздоровительных мероприятий стало применяться относительно недавно. Этот аспект указан в работах Ю. Ф. Курамшин и Мин Хе Чжин [5]. Большая часть современных специалистов считает, что на сегодняшний день современные оздоровительные, физкультурные технологии, могут быть рассмотрены как инновационные: организация, исследования, воспитание мотивации и развитие в области физической культуры.

Стоит подчеркнуть, что любое инновационное развитие требует времени и проходит в несколько этапов: внедрение инноваций на уровне преподавательского состава, инновационный подход к имеющимся процедурам (новые формы проведения оздоровительных и профилактических мероприятий, контроль за реализацией и качеством). Таким образом, меняется групповое поведение, появляются новые направления стратегии развития, которые влияют на ценностные ориентиры педагогов и студентов.

Общепризнанно на сегодняшний день то, что информационные компоненты являются доминирующими в перспективной системе высшего образования. Таким образом, даются и новые знания об информационной среде общества, и формируется новое мировоззрение. Проблемы в формировании культуры ЗОЖ среди студентов часто связаны с отсутствием необходимой информации, набора знаний о важности ведения здорового образа жизни. О том, какую роль играет двигательная активность и элементные навыки самоконтроля.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что главной задачей на сегодняшний момент является обоснование более совершенного научного подхода к формированию и развитию знаний в сфере ЗОЖ у молодежи. На основе полученных знаний будут сформированы и ценностные ориентиры, и потребности, и мотивация к занятиям спортом. То есть, в итоге появится осознанное отношение к своему здоровью.

Для того, чтобы достигнуть вышеуказанных целей, необходимо реализовать ряд задач: создать и развить необходимую инфраструктуру, создать эффективные модели взаимодействия, реализовать на практике здоровьесберегающие программы, обеспечить научное и методическое инновационное сопровождение, усовершенствовать систему подготовки и переквалификации специалистов, осуществлять пропаганду ЗОЖ. Инновационные педагогические технологии включают в себя последовательное и непрерывное движение взаимосвязанных этапов, состояний образовательного процесса и действий его участников[4].

Главными принципами здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях являются: системный подход, взаимодействие специалистов разного уровня (администрация, педагоги, обучающиеся).

Комплексный подход подразумевает использование целого ряда разнообразных методик, технологий и приемов при учете индивидуальных типологических и психофизиологических особенностей студентов.

Личностно ориентированный подход осуществляется с опорой на уже сформированные личностные структуры студентов (мотивация, ценность, самосознание). Опирается при этом надо на сильные стороны личности. Важна позитивная ориентация работы по формированию культуры здоровья.

Гуманистический подход подразумевает активную роль обучающихся в сохранение своего здоровья, их право на выбор индивидуальных траекторий формирования ЗОЖ.

С развитием педагогики и психологии расширился ряд возможностей изменения человеческого поведения. Научные инновации должны воплощаться в профилактике адекватного поведения в высших учебных заведениях.

Одним из важных направлений на сегодняшний день является профилактика социальных заболеваний, которые довольно распространены среди студентов и напрямую взаимосвязаны с вредными привычками. Таким образом от поиска знаний мы переходим к социальному конструированию, от монологизма к диалогизму, от изолированных индивидов к жизненному миру, от детерминизма к самодетерминации, от количества к качеству, от конструкции к действиям[2].

После ряда исследований ученые пришли к пониманию необходимости изменения подходов и реализации соответствующих программ, при реализации которых будет осуществляться профилактика адекватного поведения, здоровье сбережение.

Статистика говорит, что часто употребление вредных для здоровья веществ начинается уже на первом курсе вуза. С целью повышения эффективности профилактической работы необходимо разрабатывать программы, благодаря которым в высших учебных заведениях будет создаваться валеологическая атмосфера, пространство здоровья, будет формироваться соответствующее мировоззрение. Должна появиться осознанная мотивация к ведению ЗОЖ. Важно чтобы у студентов на основе полученной информации появилось желание реализовать здоровьесберегающие технологии на практике.

Рационально применение разнообразных масс-медиа (телевидение, видео, печать). Одним из важных инструментов для формирования ЗОЖ в студенческой среде является Интернет. В данном случае также могут быть использованы и социальные сети.

Хорошее воздействие имеют разнообразие методы наружной рекламы (буклет, брошюра, открытка, и т.д.).

Мероприятиями, направленными на формирование культуры ЗОЖ среди студентов могут стать флэш-мобы, тематические акции. При этом желательно, чтобы они освещались СМИ (в том числе и посредством сети Интернет). Ключевой фактор в данном случае – широкий охват целевой аудитории.

Эффективным является подход «ровесник – ровеснику», в основе которого транслирование профилактических сообщений самими представителями целевой аудитории (того же возраста, социальной группы).

В комплекс мер должны быть включены помимо работы со студентами, работа с их родителями, педагогами. Последние должны быть мотивированы к внедрению в свою работу соответствующих программ.

При подготовке преподавателей включается не только теоретический блок, но и практика, когда решаются конкретные ситуационные задачи, вводятся системы кейс-методов.

Для формирования культуры ЗОЖ широкие возможности имеет интернет, так как он является массовым и оперативным источником информации. Если сравнивать с традиционными СМИ преимущество интернета в следующем: мультимедиа, персонализация, интерактивность, отсутствие посредников.

Использование информационных технологий для формирования культуры здорового образа жизни – полезная и интересная работы как для самих обучающихся, так и для преподавателей. Также облегчаются организационные моменты.

В этих условия перед высшими учебными заведениями встают следующие задачи: создать, внедрить и развить здоровьесберегающие технологии в образовательную среду использованием ИТ (информационных технологий), формировать позитивное общественное мнение о ЗОЖ, формировать информационный банк данных, при активном участии студентов и их личную ответственность за сохранение и укрепления собственного здоровья[3].

Обобщая можно сказать, что здоровый образ жизни – эта категория общего понятия «образ жизни», в которую включены и благоприятные условия жизнедеятельности человека, и уровень его культуры и гигиенических навыков, в общем, всего того, что позволяет сохранить и укрепить здоровье, осуществить профилактику его нарушений, поддержать оптимальное качество жизни.

Современное общество в постоянно меняющихся условиях нуждается в новом подходе, когда встает вопрос об укреплении здоровья студентов. Междисциплинарная программа, учет периодов обучения и формирования навыков, оценка уровня здоровья помогут решить существующие проблемы[3].

Инновационные технологии при этом станут хорошим инструментом для воспитания культуры здорового образа жизни. Разработка индивидуальных электронных программ оздоровления, коррекции и реабилитации. Мониторинг поведенческих факторов и коррекция по принципу обратной связи – все должно быть применено на практике в образовательных учреждениях. Также очевидно, что в настоящий момент приоритетным направлением модернизации образования в сфере ЗОЖ является применение современных информационных технологий и новых интерактивных форм организации.

Список использованной литературы

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 572-575.
2. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии, 2011, № 1. — С. 3-27.
3. Ульянычева Т.А., Курмашев В.И., Фурсевич А. М. Журнал: Наука-2020 – Рубрика: Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии – 2018 – №6 (22) – С.29-38
4. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография]. – К.: Саммит-книга, 2014. — 304 с.
5. Футорный С.М., Дудко М.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: состояние вопроса и пути решения // Наука и спорт: современные тенденции. № 3 (Том 8) – 2015 г. – С.98 –109
6. Футорный С. М. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания // Журнал Теория и методика физического воспитания – № 2/2015 – С.120-128

УДК 7.08

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

THE USE OF HEART RATE MONITORS IN STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Жебелева Е.В., ст. преподаватель, РГГУ

Zhebeleva E.V., Senior Lecturer, RSUH

Аннотация

В статье описана технология применения мониторов сердечного ритма Polar A-360 в физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Abstract

The article describes the technology of application of heart rate monitors polar A-360 in the physical education and sports activities of students.

Ключевые слова: современные компьютерные технологии, мониторы сердечного ритма, график пульса занимающихся.

Keywords: modern computer technologies, heart rate monitors, pulse graph

Занятия физической культурой и спортом очень важны для современной молодежи.[4]. Среди наиболее доступных видов физкультурно-спортивной деятельности студентов стоит отметить занятия в рамках предмета «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студенческие спортивные секции, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями. Однако, в связи с появлением современных видов оздоровительных занятий, развитием фитнес индустрии, традиционные формы физического воспитания становятся менее интересными. Требуется дополнительная мотивация, чтобы привлечь студентов ВУЗа к физкультурно-спортивным занятиям.

Таким образом, можно предположить, что внедрение в учебно-тренировочный процесс студентов новых технологий повысит интерес к физкультурно-спортивной деятельности в Вузе. Значительно повлияет на уровень физической подготовленности занимающихся, уровень двигательной активности студенческой молодежи в целом. Одним из современных компьютерных технологий являются мониторы сердечного ритма Polar, которые чаще всего применяются на занятиях велоаэробикой («сайкл») Данные приборы обладают рядом преимуществ:

1. Измерение важнейших показателей организма: ЧСС, расход калорий и другие параметры. Благодаря продукции фирмы Polar возможно увеличить эффективность тренировки и быстрее похудеть.
- 2.Отслеживание уровня двигательной активности, качества сна.
- 3.Совместимость с множеством полезных приложений. Используйте технику вместе со смартфоном и получите полный контроль над своей жизнью!

Целью исследования является изучение современных компьютерных технологий, используемых в физкультурно-спортивной деятельности студентов ВУЗа на примере мониторов сердечного ритма Polar на занятиях «сайкл».

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе РГГУ и студии VIKEROINT и предполагал исследование, которое состояло из трех этапов. Первый этап включал в себя начальный опрос, который дал возможность понять, хотят ли студенты заниматься данным видом деятельности. Им предлагалось ответить на три вопроса:

- 1.Хотите ли вы заниматься велоаэробикой?
- 2.Готовы ли вы пользоваться данной услугой?
- 3.Какой результат (эффект) вы готовы получить от данных тренировок?

Второй этап эксперимента (его практическая часть) предполагал использование мониторов сердечного ритма Polar А-360 на занятиях «сайкл» с целью объективного контроля физической нагрузки по пульсу [3], а также анализ полученных данных. Урок проходил в форме презентации. Студентам предлагалось стать реальным участником тренировки

«FITBIKE» или быть ее наблюдателем. Данный урок представляет собой высокоинтенсивную кардиотренировку, направленную на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие специальных физических качеств: силовой и скоростной выносливости. Целевая рабочая зона- «зона высокоинтенсивной кардиотренировки». Главным показателем интенсивности на уроке является частота сердечных сокращений (ЧСС). Измерение данного показателя дает объективную картину состояния занимающегося. В зависимости от конкретных задач тренировочного процесса необходимо ввести понятие целевой зоны пульса. Эта величина определяется по формуле Карвонена [1]:

$$\text{ЧСС} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧСС покоя}) \times \% \text{интенсивности} + \text{ЧСС покоя}$$

В практике оздоровительных сайкл-тренировок принято выделять 5 зон интенсивности нагрузки:

1. До 60% от макс. ЧСС - зона восстановительной тренировки, зона вработывания.
2. Зона, соответствующая интенсивности нагрузки 60-75% от макс ЧСС. Зона активного жиросжигания и развития общей выносливости.
3. Переходная зона до 80% от ЧСС макс (аэробно-анаэробная).
4. 80-90% - зона высокоинтенсивной кардиотренировки. Работая в данной зоне, решаются следующие задачи:

- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие специальных физических качеств: скоростной и силовой выносливости.

5. ЧСС до 100% от макс. Зона гонки. Так называемые, «пики» нагрузки. Работа на пределе возможностей организма.

Структура занятия «FITBIKE» включает в себя 3 части: подготовительная (разминка); основная, где решаются задачи по тренировки сердечно-сосудистой системы и развитию специальных физических качеств; заключительная часть - снижение интенсивности и стрейчинг. (рис. 1).



Рис.1.Стрейчинг в заключительной части урока для мышц ног (слева), рук и плечевого пояса (посередине), а также мышц спины (справа).

После практической экспериментальной части тренером был проведен сравнительный анализ физической подготовленности двух студентов, занимающихся на уроке «саикл». За основу был взят «идеальный график» ЧСС на тренировке fitbike (рис. 2).

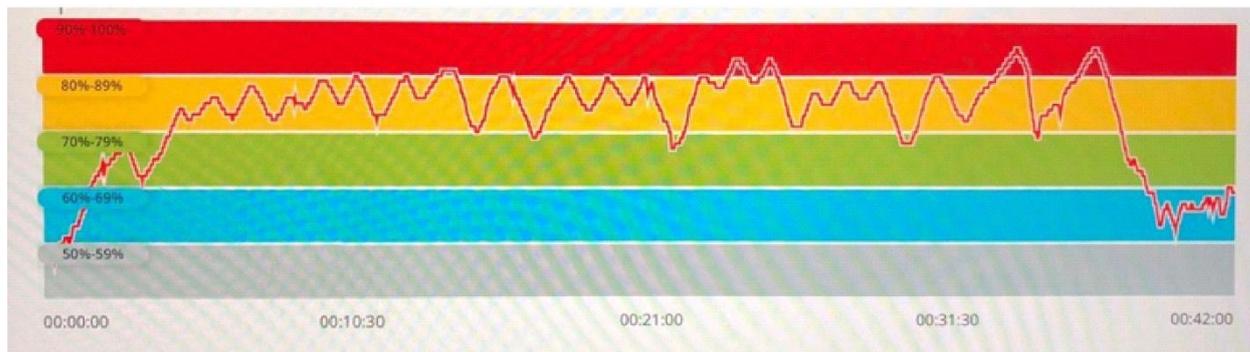


Рис.2. «Идеальный» график ЧСС на занятии fitbike.

Ниже приведен график испытуемого номер 1. Анализируя данные, можно сделать вывод о том, что занимающийся не в полной мере справляется с заданной нагрузкой. Достаточно долго входит в целевую рабочую зону (высокоинтенсивной кардиотренировки) и несколько раз в течение тренировки снижает интенсивность. «Пиков» нагрузки нет, о чем свидетельствует отсутствие «красной» зоны в тренировке. Также можно предположить, что следствием понижения пульса является резко наступившее утомление. Что способствует нарушению темпа движения и «перелому» техники (рис.3.).

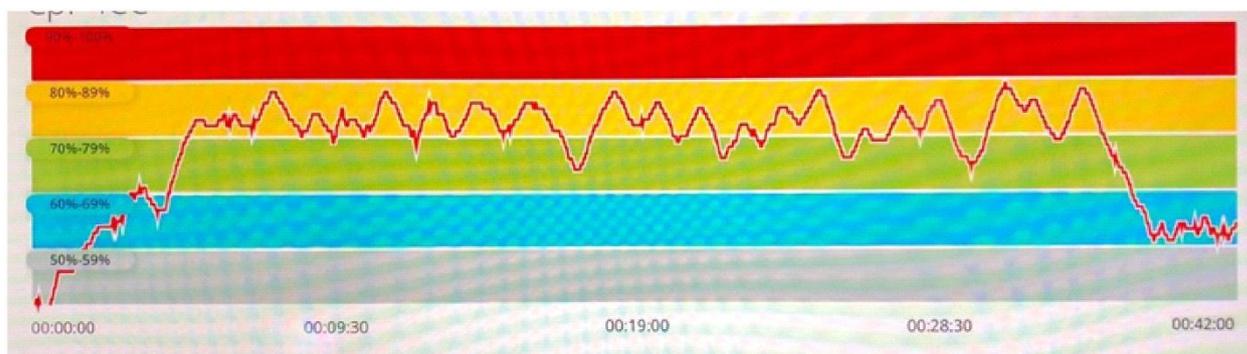


Рис.3. График пульса испытуемого №1 (слабо подготовленного).

Сравнивая график испытуемого номер № 2 с идеальными значениями, можно сделать вывод о том, что занимающийся достаточно хорошо адаптирован к интервальной физической нагрузке. Он плавно и постепенно достигает целевой рабочей зоны. Также мы видим на графике несколько «пиков» нагрузки, о чем говорит наличие «зоны гонки». Испытуемый заходит в нее не более, чем на 30 секунд и с легкостью возвращается в зону высокоинтенсивной кардиотренировки. (рис.4.).

На третьем этапе эксперимента, мы провели конечный опрос. Вопросы были те же самые, но студенты уже имели определенное представление о сайкл-тренировке.

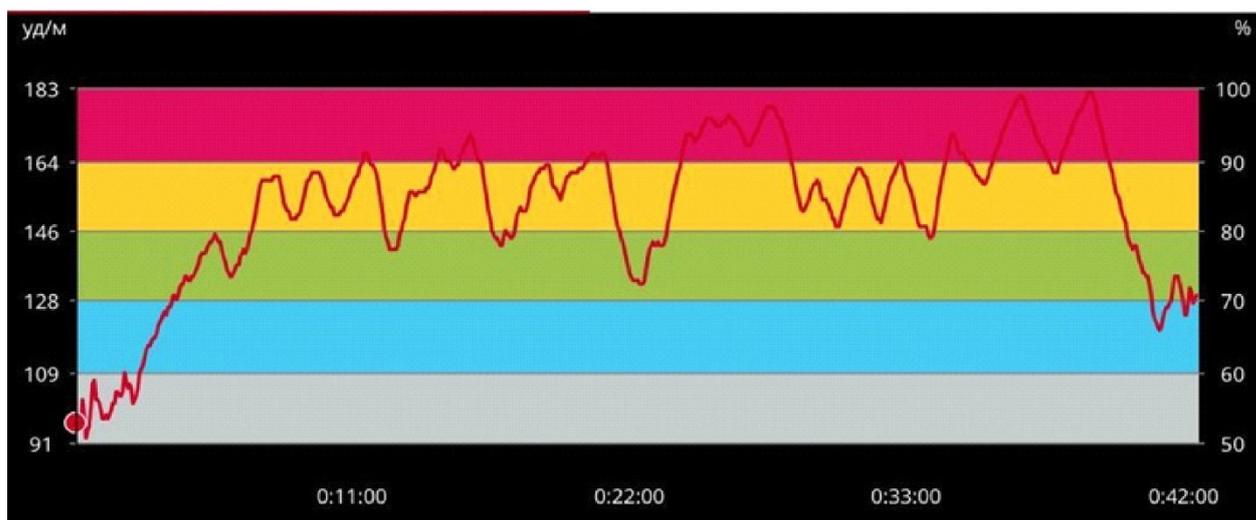


Рис.4. График пульса испытуемого № 2 (подготовленного).

Выводы и рекомендации:

1.Анализируя первичный опрос, можно сказать о том, что многие студенты не готовы были заниматься на велотренажерах. Отсутствие информации о данной системе упражнений подавляло интерес к занятиям. Многие из них впервые услышали слово «сайкл».

2. Однако, попробовав занятия в велостудии ВІКЕРОІNT, мнения большинства поменялось. Особенно, понравилась необычная атмосфера клуба и светомузыка. Главным преимуществом стало наличие командной системы Polar, которая создавала дополнительную мотивацию к тренировкам, помогала объективно контролировать физическую нагрузку. Личное участие в тренировке и анализ графиков пульса дал возможность понять сущность занятия. Большинство аудитории был сделан вывод о том, что мониторы сердечного ритма Polar можно применять не только для оценки текущего состояния человека, но и с целью повышения уровня функционального состояния занимающихся. Наличие приложения «Polar Flow» позволяет вести статистику тренировок за день, месяц, год.

3.Повторный опрос дал возможность в полной мере оценить уровень желания студентов заниматься велоаэробикой. О чем говорят его положительные результаты.

Список использованной литературы

1. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований. – М.: Человек,2015 - 283 с.
2. Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Олимпия – Пресс, 2001 - 64с.
3. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика. Учебно-методическое пособие. – М.:Советский спорт, 2010 - 144 с.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002 - 384с.

5. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебное пособие. – М.: 2000 - 74с.

УДК 796.011.1

**ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
ОСОЗНАННОСТЬ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА
SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND CONSCIOUSNESS
OF DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Зеленчук П.А., Кидяева Ю.Г., Яковчук Т.Г., к.п.н.,
Московский финансово-промышленный университет – Университет «Синергия»
Zelenchuk P.A., Kidyaeva Yu.G., Yakovchuk T.G., Candidate of Pedagogical Sciences,
Moscow Financial and Industrial University - Synergy University

Аннотация

В статье рассматривается изучение роли здорового образа жизни студентов, а так же процесс оздоровительных технологий в образовательной сфере. Исследуется взаимосвязь между успеваемостью студентов и занятиями спортом. Анализируются показатели других сфер жизнедеятельности студентов, которые способствуют улучшению продуктивности образования.

Annotation

The article discusses the role of students' healthy lifestyles, as well as the process of wellness technologies in the educational field. The relationship between student performance and sports is examined. The indicators of other areas of life, which contribute to improving human productivity, are analyzed.

Ключевые слова: здоровье, осознанность, развитие, мировоззрение, физическое воспитание.

Key words: health, awareness, development, Outlook, physical education.

В настоящее время в постоянно меняющемся обществе выгодно и модно быть здоровым. К данному выводу мы пришли, изучив роль здорового образа жизни (ЗОЖ), как неотъемлемую часть высоких стандартов обучающихся студентов в высшей школе. Доктор медицинских наук Кожевникова Н.Г. утверждает, что ухудшение здоровья приводит к снижению уровня воспринимаемости информации студентами на дисциплинах, и как следствие – возникают

пробелы в обучении, что может привести к неосознанности реальных ситуаций в жизни. [2]. Наши мнения по данному вопросу совпадают.

Устойчивый социально-экономический рост и надлежащее качество жизни может быть достигнуто при высоком физическом и социальном росте людей в стране.

Исследователи здорового образа жизни Щепин О.П. и Овчаров В.К. отмечают, что только здоровое поколение молодых людей, занимающихся спортом и уделяющих достаточное внимание своему здоровью, в дальнейшем смогут двигать вперед культуру и образование.[4]. Таким образом, значимость этой проблемы определяется ее государственной важностью.

За время обучения в университете студенты получают новые знания, познают перспективный образ жизни и получают навыки к формированию собственного мировоззрения.

Здоровый образ жизни укрепляет нервную систему, закаляет молодой организм, улучшает выносливость к стрессовым ситуациям, препятствует развитию различных заболеваний и улучшает настроение. Проследить такую взаимосвязь можно даже на клеточном уровне. Во время занятий спортом мы начинаем активно двигаться, усиливается кровообращение и учащается дыхание. К клеткам поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости.

Здоровье студентов, обучающихся в высшей школе, выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума в современном мире. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни – это способ жизни, основанный на идентифицируемых видах и особенностях поведения, определяющихся взаимодействием между личностными характеристиками человека, социальным взаимодействием и социально – экономическими условиями жизни.

В университете МФПУ «Синергия» организован спортивный клуб «FORCE», целью которого является вовлечение студентов в последовательные систематические занятия спортом. Мы предлагаем всем учащимся вступить в наш спортивный клуб для повышения уровня спортивной подготовки, расширения границ круга знакомств, реализации своих талантов и новых достижений в сфере физической культуры и спорта.

Вовлеченность в эту сферу деятельности помогает студентам рационально использовать свое время и свои человеческие ресурсы, повышает активность режима дня каждого участника этой программы, нацеленность на здоровый образ жизни студентов и на формирование имиджа. Имидж студента формируется благодаря внешнему виду и внутреннему содержанию человека как личности. Для нас, как для будущих руководителей, спорт помогает выработать особую культуру поведения и особое отношение к себе: дисциплина, управление временем, нацеленность на лучший результат, что вырабатывает конкурентные преимущества личности.

Мы провели социологическое исследование в университете среди студентов всех курсов очного отделения на тему: «Взаимосвязь здорового образа жизни и успеваемости студенческой молодёжи». Студенты 4 курса направления менеджмент, заинтересованы, как будущие HR-специалисты, в увеличении продуктивности организма в условиях современного ритма жизни.

Исследование по данной теме заключается в том, что сохранение здоровья студентов – важный этап в процессе обучения и формирования молодых людей духовно и физически.

В ходе исследовательской работы выявлена роль здорового образа жизни, как инструмента повышающего успеваемость, и отношение студенческой аудитории к инновационным технологиям оздоровления и методам физической подготовки.

Респондентами выступили студенты: 1 курса факультета «Спортивный менеджмент», 2 курса – «Банковское дело», 3 курс – «Информационные технологии», 4 курс – «Управление человеческими ресурсами». Рассмотрев карту баллов обучающихся 1 курса «Спортивного менеджмента», мы предложили анкеты студентам с наибольшим количеством баллов и студентам с наименьшим количеством баллов. В анкете они указывали досуг вне стен университета и свои интересы. То же самое мы предложили студентами 2, 3 и 4 курсов других направлений подготовки.

Рассмотрим статистику полученных результатов исследования:

1 курс «Спортивного менеджмента» - 80% студентов с высокой успеваемостью, 20% - низкая успеваемость.

Студенты 2 курса «Банковское дело» – 40% - высокая успеваемость, 35% - средняя успеваемость, 25% - низкая успеваемость.

Студенты 3 курса «Информационные технологии» - 15% - высокие результаты успеваемости, 25% - средние результаты, 60% - низкие результаты.

Обучающиеся 4 курса «Управление человеческими ресурсами» - 40% - высокие показатели, 40% - средние показатели, 20% - низкие показатели.

Ответы на вопросы анкеты позволили выявить установки, фокусирующие внимание студенческой молодёжи к получению новых знаний, а также отношение студентов к здоровому образу жизни.

Большинство из участвующих в опросе студентов являются участниками команды спортивного клуба «FORCE» МФПУ «Синергия», они показали высокие результаты в успеваемости.

Многие респонденты имеют высокие результативные показатели в учебе, занимаются спортом вне стен университета – футбол, баскетбол, волейбол, фитнес, конный спорт, плавание, гребля, туризм, теннис и пр. Так, например, авторы с целью совершенствования занимаются: фитнесом, конным спортом, танцами, принимают активное участие в мероприятиях вуза.

Согласно нашему опросу среди студенческой молодёжи наблюдается тенденция к улучшению качества жизни.

Занятия физической культурой, как «фундамент» здорового образа жизни, обеспечивает уверенность в решении жизненно важных проблем и способствует самореализации студентов.

Выделяя два-три часа в неделю активным физическим нагрузкам, можно обезопасить себя от неврозов и расстройств психики, стрессов и депрессий, а это – непосредственный вклад в свое хорошее настроение и улучшения мозговой активности.

Список используемой литературы

1. Калинина И.Ф., Смирнов А.А., Ткаченко А.В. Оздоровительные технологии и формирование интереса к занятиям по физической культуре. «Инновационные технологии в современном образовании» / Сборник трудов по материалам II Международной научно-практической интернет-конференции 19 апреля 2014 г.: Королев МО: Изд-во «АлькорПублишер», ФТА, 2015. С.148-150.

2. Кожевникова Н.Г. Здоровый образ жизни студента / В.М. Глиненко, С.А. Полиевский, В.А. Катаева, А.М. Лакшин, Т.Ф. Гвоздева, Н.Г. Кожевникова и др.// Практикум для студентов медицинских и физкультурно-спортивных высших учебных заведений. - Москва: МГМСУ, 2010. – С.209.

3. Клинова О. А. Педагогика физической культуры и спорта // Методические рекомендации для студентов специальности 032101 «физическая культура и спорт» 2007. – С.4.

4. Щепин О.П., Овчаров В.К. Источники и оценка методов изучения общественного здоровья. // Пробл. соц. гиг., здравоохр. и истории мед. 2003. № 6. С.3-7.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

PROBLEM ASPECTS OF FORMATION OF INTERESTS OF STUDENT YOUTH TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT UNIVERSITY

Золотова М.Ю., к.п.н., доцент, Погодина О.А., к.ф.н., доцент, Глачаева С.Е.

Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна
Zolotova M.Y., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Pogodina, O.A., Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,
Glachaeva S.E.

State Socio-Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы мотивирования студентов вузов к ведению здорового образа жизни и потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. По результатам социологического опроса студенческой молодежи выделены основные аспекты формирования общей культуры здоровья в вузе.

Abstract

The article deals with the issues of motivation of University students to maintain a healthy lifestyle and the need for independent physical education and sports. According to the results of a sociological survey of students, the main aspects of the formation of a General culture of health in the University are highlighted.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты.

Keywords: physical activity, physical education, healthy lifestyle, students.

Физическое воспитание в высшей школе является неотъемлемой частью формирования общей и личностной культуры личности современного специалиста. Результатом университетского обучения должно стать формирование устойчивой потребности ведения здорового стиля жизни, использования средств физического воспитания для достижения высокого уровня жизненной активности и личностного благополучия.

Регулярные занятия физической культурой и спортом дают студентам естественную потребность организовать здоровый образ жизни - одну из особенностей целостного и гармоничного человека.

Важным элементом формирования здорового образа жизни является вовлечение студентов в занятия спортом или физкультурой во время обучения в вузе.

В научной литературе отмечается, что оздоровление организма человека на 25-30% зависит от двигательной активности, на 15-20% от правильного питания и на 25% от здорового сна. Общее влияние других факторов составляет от 24 до 51%.

Специальные исследования показали, что образ жизни современной молодежи и, в частности, их элементы, такие как порядок, организация, регулярность, дисциплина, являются важным условием успеха образовательной деятельности [3].

В рамках педагогического эксперимента нами был проведен социологический опрос студентов первых и вторых курсов педагогического профиля. В результате опроса 34% учащихся по утрам не завтракают, отсюда падает работоспособность в среднем на 10-15%. Около 65% опрошенных начинают домашнюю учебную работу после 20 часов и делают её в

среднем 3 часа. Такие поздние умственные нагрузки плохо сказываются на ночном сне, что зачастую приводит к нервным перенапряжениям. Половина из этих студентов готовится к учебной неделе по воскресеньям, которые изначально должны планироваться как день отдыха от учёбы. К тому же на сегодняшний день в учебном расписании предполагается один день для самостоятельной работы. Ежедневные прогулки на свежем воздухе у большинства опрошенных занимают менее 40 минут в день, что также не соответствует гигиенической норме около двух часов в день. Различные процедуры закаливания используют менее чем 2% студентов.

Несмотря на нарушение в режиме питания, гигиене и отклонений в состоянии здоровья большая часть студентов заинтересованы в получении знаний по физической культуре и практических занятиях спортивной и оздоровительной направленности. 83% первокурсников проявили высокую заинтересованность в свободном выборе вида физкультурной или спортивной деятельности. Возможность выбора вида спорта или фитнес системы является на наш взгляд, одним из основных мотивирующих факторов к ведению здорового и спортивного стиля жизни [1].

Большинство опрошенных студентов считают, что именно самостоятельный выбор систем физических упражнений или видов спорта даёт им правильное понимание и усвоение основ физической культуры личности в целостном её понимании.

Студенты, за исключением студентов спортивного факультета, проводят время на физкультуре - около 3-х часов в неделю. Не стоит упускать из вида тот факт, что студенты с отклонениями в состоянии здоровья, требуется наибольшая физическая активность для его восстановления, напротив уделяют двигательной деятельности меньше внимания из-за отсутствия у них этой потребности. Поэтому приобщение молодежи к культуре здоровья, учитывая их разноуровневые медицинские и физические показатели нуждаются в индивидуальных подходах.

Важным компонентом здорового образа жизни студентов является организация потребности в физической активности. Гигиенической нормой может считаться только использование активных движений в количестве 1,3-1,8 часа в сутки. Фактически, идеальный объем физической активности, установленный физиологами для студентов, составляет от 10 до 14 часов в неделю, поэтому без дополнения университетской учебной программы по физическому воспитанию (6-8 часов в неделю) как отдельного человека. Общая система упражнений или спорта недостаточно. Учитывая, что физические упражнения имеют незначительные временные затраты в течении дня, их значимость не является принципиальной для человека, в отличии от грамотного подхода к планированию двигательной активности, при котором она будет поддерживать и развивать физические возможности личности.

Исследования показали, что спустя сутки после интенсивных двигательных нагрузок активность интеллектуальной деятельности не восстанавливается до исходного уровня; после наблюдения среднего восстановления, превышающего его начальный уровень, принимается за 100%; после умеренных - отмечаются колебания на начальном уровне [5].

Психологические аспекты здоровья студента тоже не стоит оставлять без внимания. Взаимоотношения в коллективе и педагогами, личные интересы и увлечения могут оказывать как положительное, так и отрицательное действие на внутреннее состояние психики учащегося. Негативные эмоциональные и психические состояния могут стать причиной возникновения и обострения различного рода хронических заболеваний, стрессов и как следствие этого нервных перегрузок и симптомов депрессии. Одним из эффективных способов эмоциональной разрядки и борьбы со стрессом является физическая деятельность и активный отдых. Устранение психического стресса важно, потому что ученик из психоэмоционального баланса может стать источником психологической травмы в их непосредственном окружении.

Обязательным условием здорового образа жизни студента является отказ от вредных привычек.

Здоровье студента напрямую зависит от его образа жизни во время учебы. Нарушение режима дня в целом и его составляющих отрицательно влияют на продуктивность обучения и на освоение профессиональных знаний будущей специальности. Поэтому успешная адаптация студентов к условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья во время обучения должна осуществляться при создании в вузе здоровьесберегающей среды и правильно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности [4].

Систематическое использование человеком физических нагрузок в соответствии с их полом, возрастом и состоянием здоровья является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. В повседневной жизни они представляют собой систему организованного или самостоятельного физического воспитания в сочетании с термином «движение».

У большого количества людей, занимающихся сферой психической деятельности, есть предел физической активности.

Предполагается, что молодой человек, прошедший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен сформировать мотивационную ценность по отношению к физической культуре и необходимости регулярных физических упражнений и занятий спортом в оптимальном объеме двигательной активности.

По нашему мнению, первостепенным педагогическим обеспечением для формирования мотивации и осознанного стремления к активной физкультурной деятельности надо рассматривать следующие компоненты:

- актуализация физического совершенствования посредством создаваемых жизненных обстоятельств и ситуаций, при которых активный образ жизни станет естественной потребностью индивидуума;
- занятия проводить с учетом индивидуальных особенностей и способностей студентов, их содержание соответствует индивидуальным интересам и потребностям студентов;
- эмоциональное удовлетворение от уроков, которое требует соответствующих методов и приемов педагогического мастерства;
- авторитет педагога и высокие профессиональные показатели его деятельности в дифференциации и конкретизации задач и методов;
- гибкость, многообразие форм и методов в проведении физкультурно-оздоровительных досуговых мероприятий, в массовом привлечении студентов к физической культуре;
- формирование общей культуры в процессе спортивно-массовой деятельности в вузе.

Анализируя вышесказанное можно заключить, что стремление студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой стоит рассматривать в двух аспектах – как индивидуально необходимого и социально значимого для каждого. Мы согласны с тем, что что физкультурные и спортивные виды деятельности для большинства студентов не являются первостепенными и жизненно важными. На практике приобщение молодежи к сознательному выполнению ежедневных физических упражнений на самостоятельной основе находится на низком уровне. Тем не менее основная масса молодых людей признаёт её положительное воздействие на организм и важность для социума в целом. Таким образом, на сегодняшний день требуется более эффективные подходы по внедрению физической культуры и спорта для молодого поколения, которые давали бы основания для регулярного применения физических упражнений на протяжении всей жизни каждого человека.

Список использованной литературы

1. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. – 2019. - №2. – С.147-154.
2. Перова Г.М., Нечаев А.В., Ковачева И.А. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр // Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва, 2019. - №1. - С.16-17.
3. Погодина О.А., Пименова А.Н. Культурологическая оценка физической активности Россиян. // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания. Сб.материалов II междунар.науч.конф. 2018. С.302-305.

4. Погодина О.А., Васильева О.Б., Золотова М.Ю., Андрианова Н.В. Физическая культура в России: культурологическая оценка ее прошлого и настоящего. Педагогическое образование и наука. 2018. №1. С.108-112.

5. Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. Пути совершенствования физической подготовленности студентов в процессе обучения в вузе // Развитие личности в теории и практике психологии и педагогике: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Стерлитамак, 2019. – С. 138-142.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ

FEATURES OF INTRODUCTION OF COMPLEX GTO IN HIGH SCHOOL

Климова Е.В., к.б.н., доцент, Мазенков А.А. к.п.н, доцент, СГУПС

Klimova E. V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,

Masenkov A. A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Siberian Transport University

Аннотация

В статье рассматривается вопрос внедрения комплекса ГТО в Сибирском государственном университете путей сообщения. Внедрение комплекса ГТО в учебный процесс высших учебных заведений оценивается как необходимое для гармоничного и целостного развития физических качеств, а также для улучшения общего состояния здоровья.

Annotation

The article deals with the implementation of the TRP complex in the Siberian state University of Railways. The introduction of the TRP complex into the educational process of higher educational institutions is assessed as necessary for the harmonious and holistic development of physical qualities, as well as for improving the overall health.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, физическое воспитание, фонд оценочных средств, двигательная деятельность, физическое развитие.

Keywords: TRP complex, physical fitness, physical education, Fund of evaluation means, motor activity, physical development.

В последние годы приобретают все большую актуальность научные исследования, связанные с проблемой сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования [2].

Перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений одной из основных является задача сохранения и укрепления здоровья, будущих специалистов, а так же самоподготовка студентов к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Наши исследования, а так же многочисленные научные источники показывают наличие большей части студенчества (до 40%), имеющей недостаточный уровень мотивации к ведению здорового образа жизни [1;3].

В то же время, к реалиям современной жизни российского общества относится возрождение и повсеместное внедрение комплекса ГТО. Комплекс ГТО на сегодняшний день представляет полноценную нормативную основу для оценки уровня физического развития населения страны, и направлен на развитие массового спорта и оздоровление нации страны. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно [1;4;5].

Одним из направлений работы коллектива кафедры физического воспитания СГУПС является поиск возможностей использования ресурсов ГТО (как национальной программы) с целью повышения эффективности учебного процесса. Так, еще в 2014 году нашим вузом был организован фестиваль по сдаче норм ГТО. Это мероприятие носило, в основном, агитационно-пропагандистский характер. Затем соревнования по ГТО проводились в рамках спартакиады первокурсников [2]. Спортсмены СГУПС принимали участие в межвузовских и вневузовских первенствах связанных с комплексом ГТО. К сожалению усилия кафедры, не увенчались желательным успехом, и достижения отдельных спортсменов не привели к увеличению количества студентов сдающих нормы ГТО (табл.1). Одним из главных выявленных недостатков проведения сдачи норм ГТО во внеучебное время это пропуски студентами академических занятий по основным предметам.

Таблица 1

Сдача норм ГТО в 2016-2017 учебном году

Сентябрь (первокурсники)

| Количество участников | Знак | | |
|-----------------------|-----------|-----------------|---------|
| | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| 50 | 9 | 12 | 7 |
| | | Итого знаков 28 | |

Май (студенты)

| Количество участников | Знак | | |
|-----------------------|-----------|----------------|---------|
| | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| 15 | 1 | 1 | 2 |
| | | Итого знаков 4 | |

В настоящее время прием нормативов ГТО в СГУПСе принял вид довольно слаженной системы. Она опирается на профессионализме преподавателей нашей кафедры, объективном судействе Регионального центра тестирования и наличии современной и достаточной материальной базы вуза. Она состоит в том, что зачетные нормативы для студентов первого курса соотносятся с нормами комплекса и позволяют организационно одновременно решать вопросы, как академического зачета, так и выполнения требований на знак отличия ГТО. Таким образом, студенты 1-го курса, основного отделения, имеют возможность, при получении зачета элективных курсов по физической культуре, получить знак ГТО. Внесены корректировки в рабочие программы. В разделе зачетные требования, студент получивший знак ГТО имеет бонусы на 2 курсе в 3 семестре. Этот подход повысил мотивацию среди студентов в сдаче норм ГТО. Уровень сдаче, конечно, пока находится на очень низком уровне (Табл. 2). Кроме этого, в осенний период стало традицией проводить Кубок ректора СГУПС по ГТО среди факультетов.

Таблица 2

Сдача норм ГТО в 2018-2019 учебном году

Сентябрь (кубок ректора)

| Количество участников | Знак | | |
|-----------------------|-----------|-----------------|---------|
| | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| 51 | 13 | 14 | 1 |
| | | Итого знаков 28 | |

Май (первокурсники)

| Количество участников | Знак | | |
|-----------------------|-----------|-----------------|---------|
| | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| 408 | 34 | 16 | 3 |
| | | Итого знаков 53 | |

Таким образом, с помощью внедрения комплекса ГТО, мы решаем следующие задачи:

1. Усиливаем мотивацию студентов к занятиям по физическому воспитанию, путем необходимости повышения двигательных кондиций для сдачи нормативов.
2. Увеличение объективности судейства при сдаче нормативов.
3. Увеличение количества студентов, привлекаемых для сдачи норм ВФСК ГТО.

При правильном решении общих задач, в перспективе длительных наблюдений, можно выявить специализации, входящие в элективный курс, которые дают больший эффект повышения физической подготовленности, а значит и здоровья студентов.

Список использованной литературы

1. Волынкина, А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области/А.В. Волынкина, В.А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. 2014. №9. – С. 22-25
2. Климова, Е.В. Модернизация физического воспитания высшем учебном заведении/Е.В. Климова// Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры/Подред. А. Ю. Фролова.– Тула: Тул. Производственное полиграф. Предприятие, 2017. С. 379-382
3. Климова, Е.В. Изучение физической подготовленности студенток к нормам ГТО/Е.В. Климова//Сб. материалов региональной научно-практической конференции посвященной 80-ти летию Новосибирского государственного педагогического университета «Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта». – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. С. 81-86.
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»// Российская газета. 26.03.2014. № 68.

УДК 796.011.3 : 378.172

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТОЧНОСТИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ASSESSMENT OF MOTOR ACCURACY OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

Криживецкая О.В., ОмГУПС,

Горская И.Ю., д.п.н., профессор, СибГУФК

Krizhivetskaya O.V., Omsk State Transport University,

Gorskaya I.Y., Dr. Hab., Professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports

Аннотация

Статья подготовлена по материалам собственных исследований, проведенных с участием студенток технического вуза. Определен уровень отдельных показателей двигательной точности студенток 1 и 4 курсов обучения. Изучена динамика изменения показателей двигательной точности в ходе обучения в вузе. Выявлено значительное снижение показателей точности действий студенток в процессе обучения в вузе.

Abstract. The article was prepared on the basis of materials of our own research conducted with the participation of students of a technical university. The level of individual indicators of motor accuracy of students 1 and 4 courses of study is determined. The dynamics of changes in the indicators of motor

accuracy during study at the university was studied. A significant decrease in the accuracy indicators of the actions of students in the process of learning at the university was revealed.

Ключевые слова: двигательная точность, физическое воспитание, студенты.

Keywords: movement accuracy, physical education, students.

Актуальность исследования. В процессе физического воспитания студентов проблема развития точности движений, как компонента координационных способностей, занимает важное место наряду с гармоничным развитием физических качеств человека, необходимых для полноценной жизнедеятельности, профессиональной работоспособности и обеспечения высокого качества жизни. Значимость двигательной точности очевидна в большинстве современных профессий, связанных с деятельностью в сфере транспорта, инженерии, информационных технологий, дизайна, архитектуры, строительства и др. Однако, точность движений и перемещений необходима не только в будущей профессиональной деятельности, но и в процессе рекреационной, спортивной, военной, бытовой деятельности человека [1, 2, 3]. Даже в обычных и достаточно частых жизненных ситуациях успех достижения цели в немалой степени зависит от должного уровня точности двигательных действий (вождение автомобиля, переход дороги, поведение человека в экстремальных средовых условиях). Точность двигательных действий совершенствуется при условии специально направленных воздействий, в том числе и в студенческом возрасте [1, 4]. Однако, существующие подходы в физическом воспитании студентов на академических занятиях не позволяют в полной мере реализовать развитие и совершенствование разных компонентов точности действий.

Методы и организация исследования. Исследование проведено с участием студенток ОмГУПС 1 и 4 курсов (основная медицинская группа, n=86 чел.). Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, психомоторное тестирование с использованием компьютерной программы «Спортивный психофизиолог», педагогическое тестирование, методы математической статистики. Полученные результаты тестирования сравнивались со средневозрастными нормативными значениями по каждому показателю [1].

Результаты исследования. Изучение абсолютных значений показателей точности двигательных действий студенток технического вуза позволило выявить низкие результаты в большинстве тестов в сравнении со средневозрастными нормами (табл. 1). Следует отметить, что наиболее низкие показатели выявлены у студенток старших курсов, что, по-видимому, можно объяснить снижением количества часов, отводимых на дисциплину «Физическая

культура и спорт», увеличением дефицита двигательной активности, спецификой режима жизнедеятельности данного контингента.

Таблица 1

Динамика отдельных показателей двигательной точности
у студенток технического вуза с 1 по 4 курс

| Показатели | 1 курс | 4 курс | Разница абсолютных значений показателей между 1 и 4 курсами, Δ | Величина изменения между 1 и 4 курсами, % |
|---|-----------|-----------|--|---|
| Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от максимального мышечного усилия на динамометре, ошибка, кг | 10,3±1,59 | 10,8±2,59 | 0,5 | ↓4,62 |
| Тест «кат набивного мяча на заданное расстояние», ошибка, см | 20,5±9,0 | 45,0±9,0* | 25,4 | ↓54,44 |
| Точность оценки величины предъявляемых отрезков, ошибка, % | 18,2±5,1 | 30,0±6,1* | 11,8 | ↓39,33 |
| Точность отмеривания заданных отрезков, ошибка, % | 30,2±8,5 | 44,7±8,5* | 14,5 | ↓ 32,44 |
| Точность оценки величины предъявляемых углов, ошибка, % | 20,3±4,4 | 32,0±6,5* | 11,7 | ↓ 36,56 |
| *Отмечены статистически достоверные различия между результатами тестирования на 1 и 4 курсах (при 5-%-ом уровне значимости) | | | | |

Наиболее низкие результаты тестирования выявлены по тестам, направленным на оценку способностей к дифференцированию и воспроизведению заданных силовых параметров движения. В частности, средневозрастные нормативы для девушек 18-20 лет в тесте «точность воспроизведения $\frac{1}{2}$ от максимальной величины усилия на кистевом динамометре» составляют по величине допустимой ошибки 2,5-3,5 кг (что соответствует среднему уровню по шкале оценки). Тогда как в выборке исследуемых студенток средние значения величины ошибки при выполнении задания превышают 10 кг, что отмечается как у студенток 1 курса, так и у студенток 4 курса. В тесте «кат набивного мяча на заданное расстояние» величина ошибки у студенток 4 курса превышает 40 см, что хуже средневозрастного норматива практически в два раза (нормативные значения ошибки – 20-25 см).

Анализ динамики изменения показателей двигательной точности студенток технического вуза позволил выявить значительную величину снижения результатов тестирования от 1-го к 4-му курсу (в среднем на 35-50 %), кроме теста «воспроизведение $\frac{1}{2}$ от

максимального мышечного усилия на динамометре», где ухудшение результатов не выражено на достоверно значимом уровне, но величина ошибки очень велика.

Низкий уровень показателей точности двигательных действий, а также негативная тенденция к снижению результатов тестирования у девушек старших курсов свидетельствуют о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в вузе в аспекте развития совершенствования точностных движений. Учитывая значимость двигательной точности в будущей профессиональной деятельности студенток технических вузов, необходимо обоснование и внедрение в процесс физического воспитания эффективных походов и средств, направленных на развитие этого компонента психофизической готовности студенческой молодежи к высокопроизводительному труду, активной жизнедеятельности в разных ситуациях и сферах.

Заключение. Выявленное снижение показателей двигательной точности у студенток технического вуза с 1-го по 4-ый курс, а также низкие абсолютные значения большинства этих показателей свидетельствуют о недостаточном воздействии применяемых в вузе средств физического воспитания. Необходимо внедрение в процесс физического воспитания студентов эффективных технологий, позволяющих развивать и поддерживать уровень точности действий, как значимого компонента разных видов деятельности (профессиональной, бытовой, досуговой, спортивной).

Список использованной литературы

1. Горская, И.Ю. Оценка и совершенствование координационных способностей у студентов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Афанасьева, Е.М. Ревенко. – Омск: СибАДИ, 2014. – 213 с.
2. Миронов, И. С. Методика развития точности движений рук в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей-стоматологов: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / И.С. Миронов [Место защиты: ФГБОУ ВО Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина], 2017.- 189 с.
3. Немцев, О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 8.- С.21-24.
4. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.

**АЭРОБНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС КАК ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**AEROBIC-POWER COMPLEX AS AN EFFECTIVE METHOD OF CARRYING OUT CLASSES
ON PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Кузнецов Ю.В., ст. преподаватель, Пронина Е.Ю., ст. преподаватель,

МАДИ (ГТУ)

Kuznetsov Y.V., Senior Lecturer, Pronina E.Y., Senior Lecturer,

MADI

Аннотация

В статье поднимается вопрос о проведения эффективного занятия по физической культуре с большим количеством студентов с разными физическими кондициями и медицинской группой здоровья. Результаты, полученные авторами в ходе исследования, наглядно показывают эффективность комплекса аэробно-силовых упражнений, не требующего специального инвентаря и особенных условий от спортивного объекта.

Abstract

The article raises the question of conducting effective classes in physical culture with a large number of students with different physical conditions and medical health group. The results obtained by the authors in the course of the study clearly show the efficiency of the complex of aerobic-power exercises that do not require special equipment and special conditions of the sports facility.

Ключевые слова: комплекс аэробно-силовых упражнений, эффективность, кардио нагрузка, тренировочный процесс, физические качества.

Key words: complex of aerobic-power exercises, efficiency, cardio load, training process, physical qualities.

Преподаватели физической культуры в ВУЗах зачастую сталкиваются с проблемой организации эффективных методико-практических занятий. Это связано с рядом причин: большое количество студентов на занятии, условия и место проведения занятия, отсутствие необходимого спортивного инвентаря. Также в одном потоке занимающихся, как правило, есть студенты с разным уровнем физической подготовки и группой здоровья. Из-за большого числа занимающихся, преподаватель зачастую не может уследить за всеми, однако ему необходимо предотвратить любые возможные случаи травматизма. А это значит, что одно из первых правил массовой тренировки - выбирать эффективные, но безопасные для здоровья студентов

упражнения, которые могли бы выполнить одинаково качественно студенты с разным уровнем физических возможностей.

В связи с этим возникает необходимость разработки комплекса упражнений, при применении которого количество студентов на одном занятии и их физические кондиции никак не влияли бы на эффективность занятия.

Поэтому, авторы предлагают использовать комплекс аэробно – силовых упражнений, основной целью которых будет возможность проведения эффективной тренировки на развитие основных физических качеств людей с разным уровнем физической подготовки. Все упражнения комплекса адаптированы под студентов с низким и средним уровнем развития физических качеств. Данный комплекс был разработан на основных принципах аэробно-силовых упражнений, главным преимуществом которых являются кардио и силовая нагрузки, способствующие ускорению процесса обмена веществ, тренированности сердечной мышцы и сердечнососудистой системы.

Основные методы и принципы аэробно-силового комплекса:

- Цикличность выполнения упражнений (многоповторность);
- Постоянный темп выполнения упражнений (скорость выполнения);
- Комбинирование упражнений на разные группы мышц.

Комплекс рассчитан на 45-60 минут, перед его началом необходимо провести разминку, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы и связки, повысить частоту пульса и объем дыхания.

Упражнения разделены на группы исходя из исходного положения и вида упражнения.

1. Исходное положение упор лёжа.

- Планка с отжиманиями.
- Планка с 2-3 точками опоры.
- Боковая планка.
- Планка в паре, лицом к партнеру («Салочки» ладонями).
- Планка руки к корпусу (и.п. планка, локти согнуты и прижаты к корпусу: опускание вниз на 10 счетов, поднятие в и.п. на 10 счетов).

- «Собака мордой вниз».

- «Собака мордой вниз» с поочередным отрывом ног от пола.

- Бег в упоре лёжа.

2. Приседания.

- Полуприсед (выполняется динамично, не допуская прогиба в пояснице).

- Глубокий присед в статике. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Сесть максимально глубоко в присед и удерживать.

- Глубокий присед с выпрыгиванием вверх.

3. Исходное положение лежа (на мате/на полу)

- Заведение ног за голову (и.п. лежа на спине, руки вдоль корпуса/за головой). На 10 счетов заводите прямые ноги за голову, на 10 счетов возвращать в исходное положение.

- Подъем прямых ног (и.п. лежа, руки за головой). Прямые ноги поднять от пола на 15 градусов; через 10 секунд поднять на 45 градусов; через 10 секунд увеличить угол подъема на стопу. Опустить ноги в исходное положение. Не допускать прогиба в пояснице.

- «Ягодичный мост» (и.п. лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги согнуты в коленях).

4. Исходное положение стоя.

- Наклоны с прямым корпусом вперед/назад, влево/вправо.

- Бег на месте с высоким подниманием бедра.

- Прыжки вверх на месте.

- Продвижение за счет пальцев ног (и.п. босиком, ноги вместе, руки на поясе, продвижение вперед за счет пальцев).

- Прыжки на месте «морская звезда».

- И.п. стоя, ноги вместе. На счет соединить пятки, носки врозь. На второй счет развести пятки, соединить носки ног. Динамично менять положение стоп.

- Выпады.

- Комплекс «берпи».

Данные упражнения внутри одной тренировки можно группировать в любом порядке.

Эксперимент и выводы.

Авторы провели исследование уровня развития физических качеств у студентов 1-3 курса в начале учебного года (до использования описанной выше методики) и в конце учебного года (после использования методики). Студенты оценивались по следующим критериям:

1. Пресс (подъем корпуса из положения лежа при согнутых в коленях ногах). Данное упражнение было направлено на выявление уровня развития силы и выносливости.

2. Комплекс «берпи» - упор присев, упор лежа, выпрыгивание. Особенностью этого упражнения было то, что выпрыгивание совершалось к мячу, который был подвешен на высоте. Таким образом, выявлялись не только выносливость и быстрота студентов, но и координация.

3. Челночный бег 10х10 (также показатель быстроты и выносливости).

4. Прыжок в длину с места. Оценивание скоростно-силовой подготовки.

В исследовании приняло участие 120 студентов 1-3 курсов (группы девушек). Результаты тестов были отобраны случайным образом (каждая 4 студентка согласно списочному составу)(N=30). В таблице 1 показаны результаты измерений в начале и в конце учебного года.

Таблица 1

Результаты измерений в начале и в конце учебного года

| Тесты | Начало учебного года | | | | Конец учебного года | | | |
|------------|----------------------|-------|-------------|--------|---------------------|-------|-------------|--------|
| | Пресс | Берпи | Бег 10x10 м | Прыжок | Пресс | Берпи | Бег 10x10 м | Прыжок |
| Студент 1 | 35 | 16 | 30,1 | 177 | 41 | 20 | 29,9 | 192 |
| Студент 2 | 36 | 15 | 34,4 | 130 | 39 | 20 | 34,0 | 171 |
| Студент 3 | 42 | 21 | 32,2 | 183 | 45 | 21 | 32,1 | 178 |
| Студент 4 | 40 | 15 | 32,1 | 170 | 41 | 30 | 30,1 | 177 |
| Студент 5 | 32 | 20 | 31,7 | 182 | 34 | 20 | 31,0 | 194 |
| Студент 6 | 41 | 21 | 32,1 | 170 | 42 | 23 | 31,3 | 199 |
| Студент 7 | 34 | 15 | 32,9 | 141 | 38 | 21 | 32,1 | 156 |
| Студент 8 | 44 | 15 | 35,3 | 127 | 43 | 21 | 34,6 | 150 |
| Студент 9 | 36 | 18 | 29,8 | 188 | 44 | 18 | 32,1 | 210 |
| Студент 10 | 42 | 18 | 31,4 | 149 | 44 | 22 | 30,4 | 161 |
| Студент 11 | 30 | 15 | 35,5 | 131 | 39 | 20 | 35,3 | 165 |
| Студент 12 | 30 | 20 | 35,8 | 168 | 29 | 20 | 35,6 | 174 |
| Студент 13 | 30 | 16 | 33,8 | 152 | 32 | 16 | 33,7 | 167 |
| Студент 14 | 28 | 18 | 33,0 | 179 | 37 | 18 | 32,1 | 182 |
| Студент 15 | 24 | 10 | 32,8 | 168 | 40 | 16 | 31,3 | 184 |
| Студент 16 | 29 | 11 | 33,9 | 166 | 29 | 16 | 33,4 | 170 |
| Студент 17 | 32 | 15 | 34,0 | 171 | 45 | 15 | 32,3 | 194 |
| Студент 18 | 35 | 13 | 33,5 | 168 | 43 | 17 | 33,0 | 169 |
| Студент 19 | 15 | 12 | 33,9 | 167 | 28 | 16 | 33,4 | 169 |
| Студент 20 | 35 | 15 | 35,1 | 151 | 45 | 18 | 33,9 | 177 |
| Студент 21 | 33 | 17 | 32,5 | 167 | 37 | 19 | 31,7 | 168 |
| Студент 22 | 29 | 15 | 31,3 | 177 | 35 | 19 | 30,8 | 201 |
| Студент 23 | 42 | 20 | 31,6 | 182 | 49 | 27 | 30,7 | 202 |
| Студент 24 | 25 | 18 | 31,4 | 180 | 35 | 20 | 30,9 | 188 |
| Студент 25 | 43 | 17 | 31,1 | 181 | 48 | 20 | 30,8 | 192 |
| Студент 26 | 42 | 10 | 31 | 164 | 51 | 16 | 30,5 | 175 |
| Студент 27 | 41 | 17 | 35,4 | 176 | 40 | 20 | 34,9 | 178 |
| Студент 28 | 32 | 13 | 32 | 182 | 45 | 19 | 31,0 | 197 |
| Студент 29 | 27 | 17 | 30,9 | 160 | 38 | 21 | 29,9 | 174 |
| Студент 30 | 46 | 25 | 30,0 | 199 | 58 | 27 | 30 | 209 |

В начале учебного года.

Пресс: максимальный показатель - 46 раз в минуту; минимальный показатель - 15 раз в минуту; средний показатель - 34 раза в минуту.

Берпи: максимальный показатель - 25 раз в минуту; минимальный показатель - 10 раз в минуту; средний показатель - 16 раз в минуту.

Челночный бег: максимальный показатель - 29,8 сек; минимальный показатель - 35,8 сек; средний показатель - 32,7 сек.

Прыжок в длину с места: максимальный показатель - 199 см; минимальный показатель - 127 см; средний показатель - 166,9 см.

В конце учебного года.

Пресс: максимальный показатель - 58 раз в минуту; минимальный показатель - 28 раз в минуту; средний показатель - 41 раз в минуту.

Берпи: максимальный показатель - 30 раз в минуту; минимальный показатель - 15 раз в минуту; средний показатель - 20 раз в минуту.

Челночный бег: максимальный показатель - 29,9 сек; минимальный показатель - 35,6 сек; средний показатель - 32,1 сек.

Прыжок в длину с места: максимальный показатель - 210 см; минимальный показатель - 150 см; средний показатель - 180,4 см.

Результаты исследования наглядно показывают эффективность использования данной методики на занятиях физической культурой в высшем учебном заведении. При должном отношении к выполнению упражнений комплекса, а также исполнению рекомендаций по питанию, результата в развитии физических качеств способен добиться практически любой студент вне зависимости от начальной подготовки. Безусловно, необходимо дальнейшее развитие и совершенствование данной методики с постоянным добавлением новых упражнений, но, по мнению авторов, уже на этом этапе комплекс может быть рекомендован для использования на занятиях по физической культуре.

Список использованной литературы

1. Дубровский В. Физиология спорта: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре. Изд. Владос, 2005.

2. Кузнецов Ю.В., Айнетдинов Р.Р. Аэробно-силовой фитнес как основа профессионально-прикладной физической подготовки студентов инженерных специальностей. Вестник НИЦ МИСИ: актуальные вопросы современной науки, 2018. №9.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

PHYSICAL EDUCATION IN SPECIAL MEDICAL GROUPS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Марандыкина О.В., к.п.н., доцент

Московская государственная академия водного транспорта - филиал Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова

Marandykina O.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Moscow State Academy of Water Transport is a branch of Admiral Makarov

State University of Maritime and river fleet

Аннотация

В статье автор рассматривает вопросы организации и особенности занятий в специальных медицинских группах технического вуза. Представлена динамика типовых заболеваний по годам обучения в вузе, таких как, заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, заболевания желудочно-кишечного тракта и миопии.

Abstract

In the article, the author considers the organization and features of classes in special medical groups of a technical university. The dynamics of typical diseases by years of study at the university is presented, such as diseases of the cardiovascular and central nervous systems, diseases of the gastrointestinal tract and myopia.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, заболевание, диагноз, особенности, физическая культура.

Keywords: student, physical education, disease, diagnosis, features, physical education.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении технического профиля является дисциплиной, которая формирует социально-педагогическую культуру личности будущего специалиста народного хозяйства.

Данная дисциплина дает студенту необходимые знания, умения и навыки, которые позволяют воздействовать на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Опираясь на работы современных ученых РФ и других стран в спортивной науке [1,4], которые в своих работах утверждают, что современные реалии высшего профессионального образования требуют пересмотра предлагаемых подходов к организации системы физической подготовки студентов, как основной, так и специальной медицинской групп. Как утверждает Круцевич Т.Ю. (2014), это связано с постоянным снижением состояния здоровья студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении и, как следствие, снижением уровня физических кондиций и психологической готовности к профессиональной деятельности.

По мнению Доценко Ю.А. (2015, 2016), модернизация высшего технического образования в системе образования сосредоточивает внимание на проблеме формирования человеческого ресурса, обогащения физических сил, стимулирования творческой активности, которая предусматривает повышение качества профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений технического профиля.

Опираясь на исследования Л.А. Деминской (2007, 2009, 2011) мы видим, что увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и согласно рекомендациям врачей, находятся в специальных медицинских группах.

Исходя из рассмотренных выше тезисов, и, анализа современных публикаций были сформулированы цели и задачи нашего исследования.

Цель работы: рассмотреть особенности процесса физического воспитания в специальных медицинских группах технического вуза.

Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи исследования:

1) проанализировать данные специализированной литературы по проблематике исследования;

2) рассмотреть особенности процесса физического воспитания в специальных медицинских группах технического вуза;

3) оценить состояние здоровья студентов, занимающихся в специальных медицинских группах технического вуза, на примере, Московской государственной академии водного транспорта – филиала ФГБОУ ВО «Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова».

Результаты исследования. Исследование проводили на базе МГАВТ-филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова». За последние 5 лет с 2015 – 2019 гг. мы провели оценку состояния здоровья среди студентов 1-3 курсов, занимающихся в специальных медицинских группах, согласно диаграмме «Классификация по видам заболеваний» (рис.1).

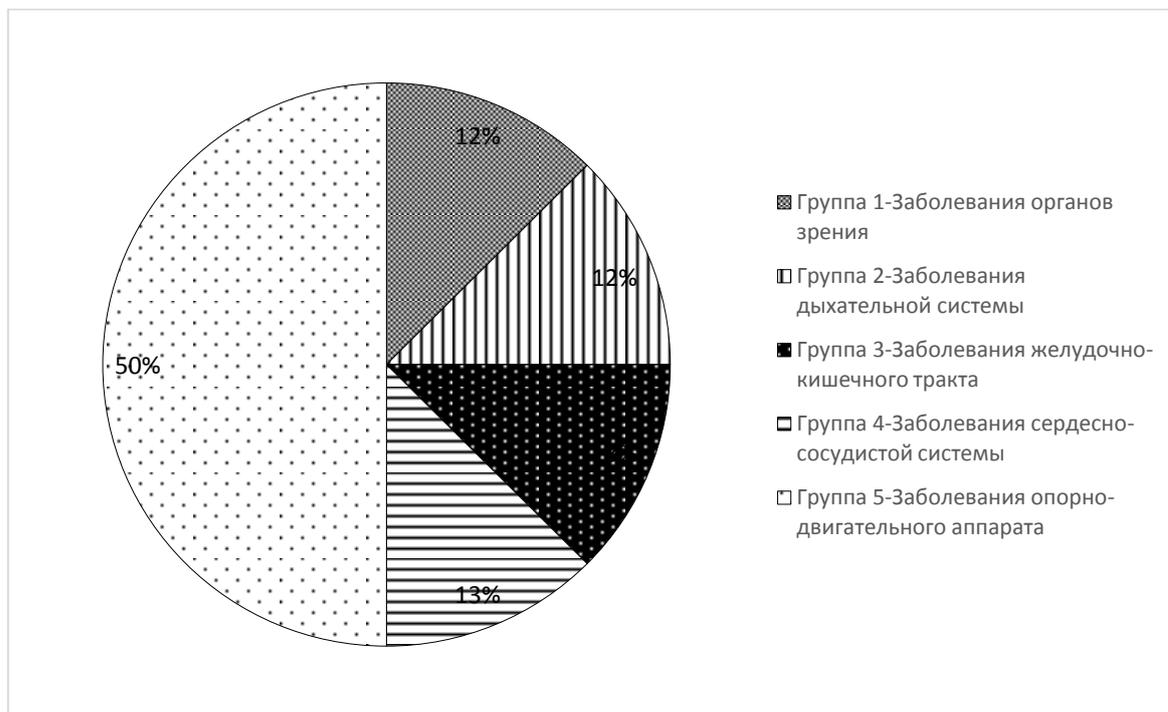


Рис. 1. Классификация по видам заболеваний.

Заболевания опорно-двигательного аппарата в той или иной степени носят массовый характер как для студентов специальных медицинских групп, так и для студентов основной и подготовительной групп. В этом случае необходимо в основной комплекс упражнений по физической культуре включать коррекционные упражнения для развития мышц спины.

Сравним между собой численность студентов с заболеваниями 1 и 2 групп, 3 и 4 групп. Результаты представим в графическом варианте в виде гистограмм.

Гистограмма показателей количества заболеваний дыхательной системы в период с 2015 г. по 2019 г. (рис. 2) носит стабильный характер с небольшим увеличением на 0,05%. Распределение данных количества студентов с заболеваниями органов зрения (близорукость) указывает на максимальные и минимальные показатели в 2016 г. и 2017-2018 гг. соответственно 1,2% и 0,6%.



Рис. 2. Динамика изменения количества студентов с заболеваниями дыхательной системы и органов зрения за 2015-2019 гг.

На гистограмме, представленной на рис. 3, заметно увеличение показателей заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в среднем на 0,25%. Показатель заболеваний ССС увеличился с 1,5% в 2015 г. до 1,8% в 2019 г. а показатель ЖКТ с 0,8% в 2015 г. до 1% в 2019 г.

В этой связи можно отметить, что с 2015 г. количество студентов, обучающихся в специальных медицинских группах неуклонно растёт. Это же в своих работах отмечает Афанасьев В.В. и Кудрявцева Е.А. (2007, 2013, 2016).



Рис. 3. Динамика изменения количества студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта за 2015-2019 гг.

Список использованной литературы

1. Марандыкина О.В. Здоровый образ жизни как социальный феномен, способствующий развитию сильного государства // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 30 мая 2019 года г. Саратов / Н.Б. Бриленок, И.Ю. Водолагина И.Ю.– Саратов: Саратовский источник, 2019. -С.162-166.

2. Парыгина О.В. Адаптивная физическая культура в техническом вузе / О.В. Парыгина // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт- №1 (2019). - С.37-39.

3. Парыгина О.В. Комплексное воздействие специальных физических упражнений на системы жизнеобеспечения организма у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. / О.В. Парыгина// Сборник статей XXXIX международной научно-практической конференции научно-педагогических работников и обучающихся «Инновационные технологии на транспорте». Алтайр-МГАВТ, 2018. - С. 9-16.

4.Парыгина О.В. Состояние физического воспитания студентов специальной медицинской группы со сколиозом /О.В. Парыгина// Материалы XXXVIII научно-практической конференции научно-педагогических работников и обучающихся с международным участием "Экологический императив развития транспортной науки в XXI веке». -М.: Алтайр-МГАВТ, 2017. - С.43-44.

5. Парыгина О.В. Методика индивидуального подхода в организации преподавания физической культуры в вузе технического профиля / О.В. Парыгина// Сборник статей XXXIX международной научно-практической конференции научно-педагогических работников и обучающихся «Инновационные технологии на транспорте». Алтайр-МГАВТ, 2018. - С.16-20.

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**
METHODOLOGY FOR FORMING AN INDIVIDUAL PREPARATION PROGRAM
AS A MEANS OF DEVELOPING A PERSONAL PHYSICAL CULTURE

Марандыкина О.В., к.п.н., доцент, Малыгин М.А., старший преподаватель,
Московская государственная академия водного транспорта - филиал Государственного
университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова
Marandykina O.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Malygin M.A., Senior Lecturer,
Moscow State Academy of Water Transport is a branch of Admiral Makarov
State University of Maritime and river fleet

Аннотация

В статье авторы рассматривают вопросы организации тренировочного процесса спортсменов на этапе грамотного подбора средств физической культуры. В статье представлены результаты исследования уровня и динамики физической подготовленности студентов – гиревиков МГАВТ-филиала ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова.

Abstract

In the article, the authors consider the organization of the training process of athletes at the stage of competent selection of physical culture means. The article presents the results of a study of the level and dynamics of physical fitness of students-weight lifters MGAVT-branch GUMRF them. Admiral S.O. Makarova.

Ключевые слова: методика, индивидуальный подход, комплекс физических упражнений, планирование нагрузки.

Key words: methodology, individual approach, a set of physical exercises, load planning.

Одним из определений понятия «физическая культура личности» является формирование знаний о методах совершенствования индивидуальной физической подготовки, а также способах освоения и применения физической нагрузки на практике.

Более сложной задачей является максимально эффективное и быстрое обучение двигательному навыку. В данном случае речь идет о том, что спортсмен должен не только знать, какие упражнения необходимы для развития, но и уметь регулировать уровень нагрузки, исключая двигательные действия, останавливающие прогресс [1].

На практике подобная ситуация может выглядеть следующим образом. Спортсмен, занимающийся индивидуальной физической подготовкой, оценил уровень развития своих физических качеств, пройдя испытания комплекса ГТО. Результаты оказались на среднем уровне, что доказывает необходимость улучшения своих физических показателей.

В этой связи, на одном из этапов его спортивной подготовки поставлена задача в кратчайшее время определить комплекс необходимых упражнений, адекватных уровню его физического развития, и исключить нагрузку, препятствующую достижению поставленной цели.

Для понимания и правильного планирования нагрузки спортсмену следует знать, какие группы мышц обеспечивают выполнение тех или иных действий. Комплекс ГТО предполагает освоение многих упражнений, равномерно развивающих физический потенциал человека. Рассмотрим развитие мышечных групп в упражнениях комплекса ГТО для VI ступени-мужчины возрастной группы 18-29 лет (табл.1).

Таблица 1

Развитие мышечных групп в упражнениях комплекса ГТО

| Примеры упражнений (для мужчин 18-29 лет, VI ступень) | Группы мышц, отвечающие за выполнение упражнений |
|--|--|
| Бег на 60 метров | Мышцы ног (квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, подвздошно-поясничные мышцы, икроножные мышцы) |
| Бег на 3000 метров | |
| Подтягивание из вися на высокой перекладине | Бицепсы, дельтовидные мышцы, мышцы предплечий, трицепсы |
| Метание спортивного снаряда | Мышцы плечевого пояса и рук |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (упражнения на пресс) | Мышцы живота |

Для улучшения индивидуальных физических показателей необходим регулярный тренировочный процесс, однако если одновременно тренироваться в беге на короткие и длинные дистанции, результат по каждому из направлений будет совершенствоваться более медленно – для наиболее быстрого овладения навыком следует преодолевать либо короткие, либо длинные дистанции[3,4].

Данный вывод был основан на биомеханических особенностях человека: при преодолении коротких дистанций мышцы ног должны работать в более интенсивном режиме, при котором от них требуется максимально эффективный разгон тела и поддержание высокой скорости за короткий промежуток времени. Во время преодоления длинных дистанций мышцы ног выполняют другую функцию: задача спортсмена сохранять высокий средний ход бега на протяжении длительного времени. Выполняя противоположную по содержанию работу мышцы

не способны восстанавливаться так же быстро, как при однородном действии, следовательно, прогресс будет развиваться более медленно [2]. Аналогично возможно определить упражнения-антагонисты к каждому виду физической нагрузки.

В качестве примера можно привести следующие упражнения: метание снаряда – упражнения с мячом, подтягивания из виса на высокой перекладине – отработка ударов по боксерскому мешку, приседания со штангой – рывок гири. Как доказывает практика, индивидуальный комплекс упражнений, который самостоятельно составляется спортсменом, как правило, включает в себя виды физической активности, которые не соотносятся друг с другом, что приводит к замедлению темпа развития конкретного навыка.

Для исследования были сформированы две группы из студентов Московской государственной академии водного транспорта — филиала ГУМРФ им. адмирала С. О. Макарова 1- 3 курсов факультетов Судовождения, Судомеханического и Эксплуатации инфраструктуры водного транспорта по 8 человек, которые не имели навыка выполнения упражнения, выбранного для исследования.

В качестве задачи для освоения было выбрано 1 из упражнений комплекса ГТО – рывок гири 16 кг. Целью участников исследования было увеличить количество раз за 1 подход с перехватом гири 1 раз.

Первая группа включила в подготовку упражнения, не сочетающиеся друг с другом, так как не имела ограничений по дополнительным упражнениям. Участники в течение 4 недель помимо выполнения рывка гири выполняли комплексы упражнений на брусьях, играли в волейбол, баскетбол, футбол и тренировались в овладении навыком челночного бега.

Вторая группа подбирала физическую нагрузку, основываясь на знаниях биомеханических процессов, исключая виды деятельности, взаимно останавливающие прогресс. Участники второй группы в качестве дополнительной нагрузки выбрали бег на длинные дистанции (кроссы на 2, 3 и 5 км), упражнения на растягивание мышц спины, прыжки из положения глубокого приседа, напрыгивания на гимнастические скамьи.

Результаты наблюдения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты выполнения упражнения (рывок гири 16 кг) за 4 недели

| Группа (8 чел) | Исходный результат (среднее количество за 1 подход) | 1-я неделя (увеличение количества раз за 1 подход) | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | Итог на конец 4-й недели |
|-----------------|---|--|------------|------------|------------|--------------------------|
| Первая | 5 раз | на 15 раз | на 5 раз | на 5 раз | на 5 раз | 35 раз |
| Вторая | 5 раз | на 15 раз | на 10 раз | на 10 раз | на 10 раз | 50 раз |

Наблюдение в течение 4 недель доказало, что при более тщательном подборе физической активности, темп роста показателей выполнения упражнения оказывается более высоким, чем при отсутствии направления отбора комплексов физических упражнений.

Также участники исследования, состоявшие в первой группе, подтвердили, что нагрузка, получаемая от дополнительных упражнений, препятствовала отдыху, в связи с чем, восстановление организма происходило медленнее, чем у участников второй группы.

Подтверждено тренировками и достижениями спортсменов-гиревиков, что циклы упражнений гиревого спорта способствуют развитию силовой выносливости и увеличению объема жизненной емкости легких, в то время как упражнения на брусьях делают мышцы менее эластичными. По отдельности комплексы данных упражнений оказывают положительное воздействие на организм, однако при совмещении происходит замедление усвоения нагрузки[5].

Если перед спортсменом стоит задача в течение короткого периода времени овладеть определенными двигательными навыками, то для него необходимо понимание, какие варианты нагрузки следует получать.

Рассмотрим несовместимые комплексы упражнений и соответствующие группы мышц, задействованные при их выполнении (табл. 3). Под «главным упражнением» подразумевается то действие, которое необходимо освоить в первую очередь. «Вторичное упражнение» означает физическую активность, имеющую меньшую ценность освоения для спортсмена.

Задачей спортсмена является овладение конкретным двигательным навыком и его совершенствование в максимально короткий срок. Грамотно подобранные комплексы нагрузки позволяют минимизировать количество времени на подготовку, увеличить эффективность и работоспособность индивидуума, а также достигать поставленных целей.

Таким образом, при составлении программы индивидуальной подготовки спортсмена важно провести анализ работы мышц, задействованных при выполнении подобранных упражнений [3], на основе которого следует исключить виды физической активности, препятствующие усвоению нагрузки.

Подбор комплексов упражнений определяет способность человека развивать необходимые ему навыки, повышая его уровень физического развития.

Сопоставление нагрузки на группы мышц на примере упражнений

| Главное упражнение (ГУ) | Вторичное упражнение (ВУ) | Группа мышц | Цель нагрузки | |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|---|--|
| | | | Работа при выполнении ГУ | Работа при выполнении ВУ |
| Рывок гири | Отжимание от брусьев | Мышцы спины, ног, рук | Повторение цикла движений для укрепления мышц спины, ног, рук, поддержание мышц в эластичном состоянии | Создание мышечного корсета, укрепление мышц спины, ног, рук |
| Борьба на руках- армрестлинг | Отработка ударов по мешку | Мышцы рук | Постоянное напряжение мышц рук, перенесение статической нагрузки в ходе длительного поединка | Напряжение мышц рук, приложение силы непосредственно перед ударом, динамическая нагрузка |
| Бег на длинные дистанции | Бег на короткие дистанции | Мышцы ног, рук | Тренировка на выносливость, длительная работа мышц ног, нарабатывается умение выдерживать постоянную нагрузку | Развитие большой скорости за короткий промежуток времени, «взрывная» работа мышц ног |

Список использованной литературы

1. Блинков С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие / Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель: РИО СГСХА, 2018. — 161 с.
2. Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2019. — 131 с.
3. Парыгина О.В. Методика индивидуального подхода в организации преподавания физической культуры в вузе технического профиля / О.В. Парыгина// Сборник статей XXXIX международной научно-практической конференции научно-педагогических работников и обучающихся «Инновационные технологии на транспорте». Альтаир-МГАВТ. 2018.- С.16-20.
4. Парыгина О.В. Бег на короткие дистанции: техника, методика обучения и организация занятий в ВУЗе. Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2016. - 42 с.
5. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. - М.: Альтаир - МГАВТ, 2017. - 36с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ МЕДИСКРИН ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**
USAGE OF THE MEDISCREEN SYSTEM FOR EVALUATING THE EFFICIENCY OF
EDUCATIONAL AND TRAINING CLASSES IN PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент, Греков Ю.А., к.п.н.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Maskaeva T. Yu., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,
Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences,
Russian University Transport, RUT (MIIT), Moscow

Аннотация

Для расширения возможностей педагогического контроля за процессом физического воспитания студентов транспортного вуза авторами предлагается использовать автоматизированный экспресс-метод «Медискрин». Комплекс «Медискрин» позволяет с малыми затратами осуществлять как постоянный контроль за состоянием здоровья студентов, так и определять адекватность физической нагрузки на организм.

В результате обследования 112 студентов разного пола и уровня физической подготовленности с помощью системы «Медискрин» были отмечены признаки астенизации, повышенной утомляемости, тревожности у студентов с низким уровнем физической подготовленности. Таким образом, комплекс функциональной экспресс-диагностики «Медискрин» позволяет с высокой скоростью максимально полно оценить физиологическое состояние практически всех систем и органов, а также ряд интегральных показателей организма студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Abstracts

To extend the possibilities of pedagogical control over the process of physical education of students of the transport university, the authors propose to use the automated express method "Mediscreen". The Mediscreen complex inexpensively allows both constant monitoring of the students health and determining the adequacy of the physical exercises on the body.

As the result of the examination of 112 students of different sexes and levels of physical fitness using Mediscreen system, signs of asthenization, increased fatigue, anxiety among students with a low level of physical fitness were detected. Thus, the complex of functional express diagnostics "Mediscreen" allows to quickly evaluate the physiological state of almost all systems and organs, as well as variety of integral indicators of the body of students involved in physical education and sports.

Ключевые слова: здоровье, студенты, педагогический контроль, метод «Медискрин».

Keywords: health, students, pedagogical control, Mediscrin method.

Одним из условий совершенствования процесса физического воспитания студентов транспортного вуза, является внедрение в учебный процесс инновационных методов педагогического контроля.

Контингент студентов в вузе разнообразен и, в зависимости от состояния здоровья, учащиеся распределяются на учебные отделения. Но в рамках одного отделения могут быть студенты с разным уровнем физической подготовленности, физического развития и, соответственно, с разными резервными возможностями организма.

Сложность контроля обусловлена тем, что мы пытаемся воздействовать на самоуправляемую систему. Одна и та же нагрузка может вызвать разную реакцию у занимающихся в связи с индивидуальными вариациями состояния организма. Поэтому проведение оперативного контроля для оценки срочного тренировочного эффекта и текущего контроля с целью изучения реакции учащегося на характер физической нагрузки представляется весьма актуальным.

Результаты исследования аппаратных средств для экспресс-оценки состояния учащейся молодёжи, проведённые Е.Н. Сотниковой и П.И. Храмцовым на основании их специфичности и чувствительности, позволили авторам выделить из семи тестируемых систем комплекс «Медискрин», как наиболее эффективный для проведения мониторинга здоровья, не имеющий ограничений по возрасту и пригодный в любом месте обследования [3].

Михайлов Н.Г. рекомендует использовать систему Медискрин в системе работы дополнительного образования для расширения возможностей педагогического контроля [2].

«Комплекс Медискрин позволяет с малыми затратами осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья человека, в том числе и определять адекватность физической нагрузки на организм занимающегося. Аппаратные средства МЕДИСКРИН автономны, мобильны и компактны, работают от внутренних источников питания. Они имеют собственные дисплей и память на триста пациентов, интерфейс не только с компьютером, но и с мобильным телефоном, что позволяет относить МЕДИСКРИН к системам реальной телемедицины» [1].

Методика. Система Медискрин основана на измерении электропроводности кожи в 12 репрезентативных точках симметричных меридианов (каналов) в области лучезапястного сустава и голеностопного суставов. В совокупности измерение производится в 24 точках на поверхности кожи, по электропроводимости которых можно судить о функциональном состоянии внутренних органов.

Расчёт среднего арифметического значения исследуемых репрезентативных точек даёт возможность построить границы «физиологического коридора» обследуемого, который условно

можно назвать «коридор здоровья». Физиологический коридор «является свидетельством адекватной реакции организма на использование любых методов оздоровления при наличии патологии или их отсутствии» [4].

При интерпретации результатов оцениваются зависимости, которые можно охарактеризовать как критерии состояния некоторых функциональных систем организма и его резервов. Так, отношение суммарной величины электропроводности репрезентативных точек правой стороны тела («П») к такой же величине электропроводности репрезентативных точек левой стороны тела («Л») свидетельствует об изменениях в костно-мышечной системе учащегося. Отношение величины электропроводности всех репрезентативных точек расположенных на верхних конечностях к суммарной величине точек нижних конечностей определяет степень адаптации организма к воздействию различных факторов (внешних и внутренних). Метаболизм или обмен веществ определяется отношением электропроводности всех точек «иньских» меридианов к электропроводности всех точек «яньских» меридианов.

Обсуждение метода. При величине среднего значения электропроводности от 25 до 55 мка все физиологические процессы в организме человека уравновешены и человек считается практически здоровым. Изменения электропроводности в вышеуказанных пределах получило название «коридор здоровья» [4].

Показатели электропроводности меньше 25 мка характеризуют снижение защитных сил организма, инертности метаболических процессов, хронические вялотекущие процессы, тенденцию к астенизации. Если же показатели обследуемого находятся ниже уровня 13 мка, то учащийся подлежит дополнительному углубленному медицинскому обследованию.

Если же величина электропроводности точек превышает значения «коридора нормы», то это свидетельствует о гиперфункции органов или некоторых систем организма.

Нами были проведены измерения показателей физиологического коридора у 112 студентов (63 юноши и 49 девушек) российского университета транспорта (МИИТ) с разным уровнем физической подготовленности. В результате обследования было выявлено, что у студентов с низким уровнем физической подготовленности частота нарушений общего состояния организма, проявляющаяся в слабости опорно-двигательного аппарата, астенизации, утомляемости, повышенной тревожности, встречается в 76 % случаев против 18 % случаев у студентов со средней и высокой степенью физической подготовленности. Средние показатели электропроводности у студентов с низким уровнем физической подготовленности находились в границах 13-20 мка. При комплексной оценке функционального состояния студентов с высоким уровнем физической подготовленности средние значения электропроводности репрезентативных точек были в границах «коридора здоровья» и находились в диапазоне 24-48 мка.

Таким образом, комплекс функциональной экспресс-диагностики «Медискрин» позволяет с высокой скоростью максимально полно оценить физиологическое состояние практически всех систем и органов, а также ряд интегральных показателей организма студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Внедрение системы Медискрин в практику работы учреждений высшего и среднего профессионального образования позволит осуществлять все виды педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся в процессе выполнения физических нагрузок и оценивать эффективность учебного процесса.

Список использованной литературы

1. Бугаев Сергей Андреевич, Воинова Лора Васильевна, Кирпа Александр Иванович. Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, г. Москва, ЗАО «НСТ», г. Москва.
2. Михайлов, Н.Г. К вопросу оценки культуры здоровья в системе непрерывного физического воспитания / Н.Г. Михайлов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №9 (91). – С.105-110.
3. Сотникова, Е.Н. Мониторинг здоровья детей в образовательных учреждениях: пути реализации / Е.Н. Сотникова, П.И. Храмцов // Актуальная проблема внедрения здоровьеразвивающей педагогики : материалы Международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся» (12-15 октября 2010 года, г. Москва). – М., 2011. – С. 255-258.
4. Способ экспресс диагностики: Патент RU 2008887 С1 / Г.Ш. Бикмурзин, И.А. Смага, С.П. Коноплёв, Т.В. Губер [электронный ресурс] // URL: <http://ru-patent.info/20/0509/2008887.html>. – Дата обращения 15.10.2019.

УДК 796.51

ПЕШИЙ ПОХОД КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД КАНИКУЛ HIKING AS A WAY OF RECREATION OF THE STUDENT DURING THE HOLIDAYS

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент, Томилов М.В.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Maskayeva T.Yu., Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer, Tomilov M.V.,
Russian University Transport, RUT (MIIT), Moscow

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние пешего туристического похода на здоровье человека. Проведён анализ пешего похода как способа рекреации.

Abstract

This article discusses the impact of hiking on human health. The analysis of hiking as a method of recreation.

Ключевые слова: пеший поход, рекреация, здоровье студента, туризм.

Keywords: hiking, recreation, student's health, tourism.

Актуальность. В связи со значительным увеличением темпа жизни за последние десятилетия, особенно в крупных городах, современный человек пребывает в условиях постоянного нервно-эмоционального напряжения при явном дефиците двигательной активности. Информационные перегрузки, которые испытывает человек, не могут не сказываться на его здоровье. Особенно это актуально для студентов, которые согласно результатам исследований учёных, находятся в состоянии информационного стресса [1].

Существует множество терминов рекреация. Один из них, рассматриваемый в аспекте нашей проблемы - это восстановление физических и духовных сил человека или как расширенное воспроизводство сил человека с использованием всех видов отдыха [2].

Восстановление психических и физических ресурсов организма возможно посредством туризма.

Существующие виды и формы туризма можно разделить на две основные группы: оздоровительный (активно-двигательный туризм, совершенствующий и развивающий двигательные способности и т.д.) и «нездоровый» туризм (как правило, познавательный, не связанный с движениями) [3].

По определению А.М. Ветитнева к оздоровительному туризму относится туризм, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья в рамках специальных оздоровительных программ [4]. В то же время оздоровительный туризм можно рассматривать как средство для развития физических качеств, прежде всего общей выносливости, как основного качества в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Вышесказанное определило цель и гипотезу нашего исследования.

Цель: провести анализ пешего похода студента в период каникул.

Гипотеза: пеший поход благотворно влияет на общее состояние организма студента.

Результаты и их обсуждение.

В качестве эксперимента, автором статьи был совершён 20-дневный одиночный пеший поход от Москвы до Санкт-Петербурга с 10-килограммовым рюкзаком. Условия похода изо дня в день менялись: от палящего солнца до продолжительного ливня. Резкие перепады высот отсутствовали. Основная часть маршрута проходила вдоль автомобильной трассы, что само по

себе нежелательно для пешеходного туризма (в данном случае отсутствовала альтернатива). На организацию похода было затрачено 60 тысяч рублей (на проживание в отелях и покупку еды). Целью похода являлись отдых (как смена деятельности), развитие таких качеств организма как скорость и выносливость, повышение самооценки, знакомство с историческим маршрутом, а также получение опыта пребывания в экстремальных условиях. Результаты похода – пройдено 772 км, произошло значительное укрепление позвоночника вследствие привыкания к тяжёлому весу рюкзака, существенно повысилась выносливость организма при ежедневном прохождении значительного расстояния (от 20 до 60 км), нормализован режим сна, улучшилось общее самочувствие (появление заряда сил и энергии), получен опыт в принятии мер при нештатных ситуациях (гроза в поле, отсутствие точек питания и отдыха на большом отрезке пути, встреча с агрессивными собаками, появление мозолей и натоптышей и т.д.), выявлены имевшиеся недочёты в организации (недостаточное количество медицинских препаратов, отсутствие достоверной информации по маршруту похода, неправильный рацион и т.д.). Следует отметить, что пешие походы различной протяжённости начали регулярно проводиться автором статьи за 3,5 года до описанного мероприятия. За это время был получен опыт в организации сначала однодневных (20-75 км), а затем и многодневных походов (200-400 км), изучено их влияние на организм, установлены оптимальная дневная нагрузка (около 40-45 километров) и оптимальные погодные условия (от +5 до +20 градусов по Цельсию). Отмечается также нежелательность передвижения вдоль автомобильных дорог (сильная загазованность, риск попасть под машину) и по железнодорожным путям (сложность ходьбы по гравию, риск попасть под поезд, формальный запрет на хождение ж/д путям). Основной особенностью походов, организуемых автором статьи, является высокая скорость ходьбы, до 8,5 км/ч. Этот элемент приближает ходьбу к бегу, а также помогает быстрее развивать выносливость организма. Также была опробована ходьба со скандинавскими палками. Было выяснено, что они перераспределяют нагрузку с ног на руки, но при этом довольно сильно уменьшают скорость движения, поэтому нежелательно их использование при ходьбе на сверхдальние расстояния.

Выводы. Пешеходным туризмом можно заниматься практически везде, хотя лучше всего использовать специально разработанные туристические маршруты и совершать походы в группе с соблюдением всех правил безопасности, как в бытовом плане, так и в физическом. Дозированная и правильно распределённая нагрузка – главное правило для всех желающих заниматься ходьбой на большие расстояния. Для каждого человека эта нагрузка индивидуальна, но полные противопоказания здесь практически исключены, поэтому можно с уверенностью сказать, что пешеходный туризм – универсальный вид двигательной активности, развивающий физические качества и оказывающий благоприятное влияние на общее состояние всего организма.

Список использованной литературы

1. Зотова, О.М. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов./ Зотова О.М., Зотов В.В.// Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье", 2015, № 4 - С. 108-115.
2. Криворучко, В.И. Словарь-справочник: Экология, здоровье, курорты, туризм / В.И. Криворучко, А.В. Островерхов, И.П. Лебедева. - М.: Медицина, 1997. - 224 с.
3. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма. - 2001, Майкоп. - 317 с.
4. Ветитнев А.М., Кусков А.С. Лечебный туризм. М.: Форум 2010. - 592 с.

УДК 37.037

**РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ
DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS
BY MEANS AND METHODS OF PSYCHOREGULATION**

Е. Н. Мироненко¹, Ю.А. Мироненко²,

¹Омский государственный университет путей сообщения, г. Омск, Россия

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Mironenko E.N.¹, Mironenko Y.A.²,

¹Omsk State Transport University, Russia, Omsk,

²Siberian State University of Physical Culture and Sport, Russia, Omsk.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы развития психофизических качеств по средствам применения физических упражнений и средств психорегуляции. Рекомендуются упражнения, посредством которых, происходит развитие необходимых психических функций.

Abstract

The article deals with the development of psychophysical qualities by means of physical exercises and means of psychoregulation. Recommended exercises by which to develop the necessary mental functions

Ключевые слова: физическая культура и спорт, психические процессы, психофизические качества.

Keywords: physical culture and sports, mental processes, psychophysical qualities.

Занятия физической культурой и спортом в вузе позволяют решать многие задачи: это формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, формирование здорового образа жизни, физическое совершенствование, потребности в постоянных физических нагрузках и занятиях спортом; это и овладение системой практических навыков и умений; это и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки; это и развитие физических качеств. Но, на наш взгляд, главная задача занятий – психологическая разгрузка студентов (так как большинство преподавателей стараются максимально загрузить обучающихся, особенно первого и второго курсов, в результате некоторые студенты не выдерживают эмоционального напряжения и у них происходит нервный срыв, а некоторые не справляются с программой и отчисляются из университета). Поэтому основной задачей преподавателя физической культуры и спорта является развитие психофизических качеств учащихся посредством использования физических упражнений и средств психорегуляции.

Из опыта известно, как повышается психическая активность и усиливается эффект от занятий физкультурой и спортом, если используются различные способы психорегуляции: тренировки становятся более осмысленными, эмоциональными, формируется и закрепляется интерес к ним.

Развитие психокогнитивных процессов, профилактика преждевременной потери психического здоровья под влиянием различных факторов профессиональной деятельности, прогнозирование отклоняющихся форм поведения студентов, оценка личностно-психологических особенностей и текущего психоэмоционального состояния личности, повышение социально-психологической компетентности – далеко не полный перечень психологической работы, проводимой преподавателем физической культуры и спорта.

Психические процессы представляют собой различные формы субъективного отражения объективной действительности. Выделяют следующие психические процессы:

- познавательные процессы позволяют нам познавать окружающий мир и самих себя. К ним относятся чувства, восприятие, воображение, память, воображение, мышление, речь;
- эмоциональные процессы отражают отношение человека к внешнему миру и самому себе в виде эмоций, чувств. Например, радость победы, горечь поражения, удовлетворенность достигнутыми достижениями, неудовлетворение от плохого участия в соревнованиях;
- волевые процессы проявляются в регуляции действий, поступков человека. Например, решение вступить в секцию бокса, выполнить норматив мастера спорта и т.д.

Психическое состояние характеризует временную динамику психической деятельности. Это важный аспект внутреннего мира человека, который оказывает существенное влияние на успешность обучения и деятельности. Например, беспокойство, возбуждение, усталость, апатия оказывают существенное влияние на работоспособность студента. Состояние всегда

обусловлено причинами, носит временный характер и является той сферой, в которой происходит практическая и умственная деятельность человека. Психические состояния регулируются, и это одна из задач психологической подготовки студента, занимающегося физической культурой и спортом.

Психические свойства являются наиболее устойчивыми признаками характеристики каждого индивида. К ним относятся: ориентация человека (потребность, интерес, склонность, уверенность), темперамент, характер, способности.

Методы психорегуляции можно классифицировать по нескольким принципам.

По природе различают внешне используемые (гетерогенные) и методы саморегуляции (аутогенные) [2].

Условное деление этих методов: 1) вербальные – невербальные; 2) аппаратурные – безаппаратурные; 3) контактные – бесконтактные.

Вербально-невербальный принцип классификации подразумевает, имеет ли место в процессе внушения слово как систематически воздействующий фактор или же доминирующую роль в регуляции состояния спортсмена приобретают перволинейные стимулы. Вербальные методы, в свою очередь, подразделяются на гипносуггестивные методы и методы внушения в состоянии бодрствования.

Внушение в состоянии бодрствования включает в себя целенаправленную беседу, в основе которой лежат принципы рационального убеждения.

Разговор предполагает общение со студентом с целью снятия нервного напряжения. Иногда используются такие методы, как полемика, логические рассуждения.

Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратурные и безаппаратурные методы. Аппаратурные разделяют на контактные и бесконтактные.

При контактных методах невербальной психорегуляции используются технические средства, имеющие прямую механическую связь с кожей спортсмена.

Аппаратурные невербальные бесконтактные методы - это методы, которые удаленно воздействуют на органы чувств. К ним относятся, например, источники тепла, помогающие создавать соответствующие ощущения в процессе дыхания, а также аудиовизуальные средства: функциональная музыка, специальные акустические явления (например, дождь, шум леса, камыши и др.), цветовой эффект [3].

К вербальным методам психорегуляции относятся аутогенная тренировка и её различные модификации, «наивные» методы саморегуляции и простейшие методы саморегуляции [4].

По мнению И. Г. Шульца, аутогенная тренировка в значении этого слова означает самовоспитание посредством специальных упражнений. Он утверждал, что каждое внешнее

воздействие (гетеросугестия) преобразуется индивидом в аутосугестию (самовнушение). Внутренние реакции часто зависят от внешних факторов [5].

Методы психической саморегуляции – это совокупность методов и программ обучения, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Методы психической саморегуляции направлены на обучение человека особым способам свободного изменения своего состояния. Среди основных групп методов психической саморегуляции выделяют: технику нервно-мышечной релаксации, аутогенную тренировку (АТ), идеомоторную тренировку, изотерические методы изменения состояния сознания, самогипноз [1].

В качестве форм воздействия рекомендуется: психомоторные паузы, применение оптимизирующих и релаксационных комплексов.

1. Психомоторные паузы. На первой – третьей парах целесообразно выполнять психомоторные упражнения тонизирующей направленности один раз в течение одной – двух минут, на четвертой – пятой парах – психомоторные упражнения релаксирующей направленности два раза в течение одной – полутора минут.

2. Оптимизирующие комплексы. Утром в распорядке дня используются оптимальные комплексы, состоящие из тонизирующих психомоторных упражнений и ароматерапии (например, применение тонизирующих ароматических средств для душа, вдыхание аромата эфирных масел), продолжительность психомоторных упражнений – 3 минуты, ароматерапии – 3-5 минут. В перерывах между парами используются оптимизирующие комплексы, включающие сочетание цветотерапии, музыкотерапии, самомассажа, элементов идеомоторной тренировки и дыхательных упражнений. Периодичность использования оптимизирующих комплексов: после окончания 3-й пары в дни, когда по расписанию 5 пар. Рекомендуемая длительность воздействия: для юношей – 5 минут, для девушек – 8 минут.

3. Релаксационные комплексы. Во внеучебное время рекомендуется выполнять психомоторные упражнения на расслабление с дыхательными упражнениями самостоятельно в течение 7 минут. Частота применения релаксационных комплексов: для юношей – в дни, когда по расписанию более 3-х пар, для девушек – ежедневно. В режиме дня перед сном применяются релаксационные комплексы, которые состоят из дыхательных упражнений и ароматерапии релаксирующей направленности (аромалампа, средства для ванны). Продолжительность 7-10 минут.

Развитие необходимых психических функций также происходит посредством использования упражнений. Цель упражнений психорегуляции: снятие эмоционального напряжения путем раскрепощения тела. Мы рекомендуем применять следующие упражнения: упражнение «Передышка» – способ быстрого снятия психоэмоционального напряжения.

«Простые утверждения» – повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. «Волшебное слово» – это автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы. «Дар музыки» – музыка активизирует правое полушарие головного мозга и освобождает нас от беспокойства и навязчивых мыслей левого полушария. Упражнение «Контраст». Упражнение «Проводник», его цель — научиться свободно перемещать область расслабления по всему телу. Упражнение «Насос», при выполнении которого нужно сосредоточиться на своем дыхании до тех пор, пока не почувствуете, как с каждым выдохом медленная размягчающая волна прокатывается по всему телу. Упражнение «Пульс» – это умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при овладении техникой саморегуляции. Упражнение «Термометр», оно помогает развивать воображение и представление. «Упражнение с секундной стрелкой часов» способствует развитию сосредоточенности внимания. Надо взять часы с секундной стрелкой и проследить за её движением, не отрывая внимания, столько секунд, сколько удастся. «Упражнение с геометрической фигурой» целью данного упражнения является развитие умения мысленно представить размер, цвет и характер движения геометрического рисунка, что является основой для обучения навыку концентрации внимания. Упражнение «Мысленная визуализация». Данное упражнение направлено на развитие способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и на расширение навыков концентрации внимания. Упражнение «Погружение». Упражнение «Восхождение». И другие упражнения.

В данной статье представлены общие сведения о средствах и методах психорегуляции, и о способах развития психофизических качеств студентов с их помощью. Овладение психологическими знаниями и целенаправленное развитие психофизических функций является важным элементом процесса физического воспитания учащихся вузов.

Ученые утверждают, что в результате регулярного психофизического тренинга значительно повышается работоспособность человека, неизменно сохраняются хорошее настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к нелегким жизненным ситуациям.

Надеемся, что предложенные упражнения помогут студентам научиться расслаблять мышцы для регуляции своего психофизического состояния, а также помогут преподавателям физического воспитания проводить занятия на более высоком профессиональном уровне.

Список использованной литературы

1. Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г. Психологический словарь / В.П. Зин-ченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440с.

2. Мельников, В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Мельников В.М. – Изд-во: М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 366 с.

3. Мерзляков, Ю.А. Путь в страну здоровья: Методы лечебного и профилактического, психофизического самовоздействия / Ю.А. Мерзляков / 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Полымя, 1988. – 143 с.

4. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов // Учеб. пособие для физкульт. вузов. – М.: Флинт, 1998. – С. 114-117.

5. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц // Перевод с нем. –М.: Медицина, 1985. – 32 с.

УДК 378

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ
СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА В ВУЗЕ И ЕЕ ЭЛЕМЕНТЫ
PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE OF A SPORTS TEACHER
IN A UNIVERSITY AND ITS ELEMENTS**

Миронов В.Д., к.п.н., профессор, РУТ (МИИТ)
Mironov V.D, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, RUT (MIIT)

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о том, какими компетенциями должен владеть спортивный педагог, работающий в вузе, чтобы в условиях современных подходов к организации преподавания предмета «Физическая культура» обеспечить решение задач обозначенных рабочим планом для данной дисциплины.

Annotation

The article considers the question of what competencies a sports teacher working in a university should possess in order to ensure the solution of problems indicated by the work plan for this discipline in the conditions of modern approaches to organizing the teaching of the subject "Physical education" to provide a solution to the tasks identified by the work plan for this discipline.

Ключевые слова: предмет «Физическая культура», компетентность спортивного педагога, компетенции спортивного педагога, особенности оценки компетенций спортивного педагога.

Keywords: subject "Physical Culture", competence of a sports teacher, competencies of a sports teacher, features of assessing the competencies of a sports teacher

Актуальность настоящей статьи определяется тем, что в настоящее время освоение студентами такого предмета как «Физическая культура» разделена на две составные части: обязательную в объеме 72 часов и факультативную, то есть не обязательную, в сумме объемов двух частей - 400 учебных часов. Необязательная факультативная часть предполагает, что сам студент выбирает направление физической культуры или вид спорта, представляющий для него личный интерес, и посещает данное занятие.

Сделав собственный выбор, студент на занятиях встречается с педагогом и дальнейший интерес студента к занятиям определяется уровнем компетентности педагога.

Под профессионально-педагогической компетентностью спортивного педагога понимается его способность в персональном подходе к каждому занимающемуся, в чувственной его поддержке, в способностях нестандартно мыслить и эффективно решать стоящие перед ним педагогические задачи, стремиться к профессионально-личностному совершенствованию [1].

Целью настоящей работы являлась определение составных частей или компетенции спортивного педагога в вузе, определяющих его компетентность.

Объектом исследования – являлась выявление особенностей деятельности спортивного педагога, в вузе определяющих эффективность его работы.

Предметом исследования – являлись особенности преподавания предмета «Физическая культура» в современных условиях.

Тема исследования являлась определение профессионально-педагогической компетентности спортивного педагога в вузе и ее элементов способствующих эффективному проведению занятий со студентами.

Гипотезой являлась представление о том, что определение составных частей компетентности спортивного педагога в вузе и работа над их оценкой и совершенствованию являются необходимым условием для привлечения студентов к занятиям физической культуры и спорта и реализации лично-ориентированного для каждого из них подхода к занятиям.

На практике только мыслящий педагог, отличающийся высокой профессионально-педагогической компетентностью, может решить задачу сознательного отношения студентов к занятиям физической культуры и спорта в вузе.

Деятельность преподавателя физической культуры и спорта в вузе многогранна. Она отличается от деятельности других педагогов в вузе тем, что имеет двигательную компоненту. Благодаря ей, у спортивного педагога, открываются широкие возможности и условия для воспитательного воздействия на студентов. В образовательном плане, в вузе нет дисциплины со столь высоким компонентом эмоциональности и привлекательности, элементами

коллективного взаимодействия и выручки, наличие возможностей обеспечения персонального подхода к студенту и чувственной его поддержке [2, 3].

Существует мнение о том, что занятия по предмету «Физическая культура» являются одними из самых сложных, так как спортивный педагог должен в выборе средств ориентироваться на физические и психологические возможности каждого студента, следить за соблюдением норм и правил, предотвращать возможность получения травм, поддерживая эмоциональный фон не забывать о необходимости концентрировать внимание студентов. В связи с этим спортивный педагог должен реализовывать творческий подход к выбору средств и методов.

В настоящее время эти требования к особенностям деятельности спортивного педагога приобретают весьма важные значения в связи с разделением освоения предмета на общем (обязательном) и факультативную части. Конечно, возникает вопрос, а не является ли эта ошибочным планированием освоения предмета. Возможно, авторы документа вместо элективного освоения предмета «Физическая культура» написали факультативные. Эффективность освоения предмета «Физическая культура» позволила бы в большей степени учесть приобретение студентами тех профессионально-педагогических компетенций, которые обозначены для каждой специальности и реализуются в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». Но, данное положение, не снимает требовательности к профессионально-педагогической компетентности спортивного педагога в вузе.

Под профессионально-педагогической компетентностью спортивного педагога понимается его способность эффективно решать поставленные перед ним педагогические задачи. Это значит, способность нестандартно мыслить и принимать решения в любой ситуации, стремиться к постоянному профессионально-личностному росту.

Профессионально-педагогическая компетентность по Марковой А.К. имеет комплексные проявления профессиональных и личностных качеств обеспечивающих реализацию суммы компетенций для преподавания конкретной дисциплины [1]. В нашем случае предмета «Физическая культура». Структура их выраженности должна соответствовать возможности освоения студентами не только компетенции обозначенных для каждой специальности, но и лично-ориентированных компетенции связанных с определенным направлением физической культуры или конкретного выбранного им вида спорта.

Если в настоящее время выделяют такие виды профессиональной компетентности, как специальную, социальную, личностную, индивидуальную, то внутри каждой из них они должны быть представлены следующими компетенциями: когнитивной, психологической, коммуникативной, профессионально-технологической, профессионально-информационной и мониторинговой (рис. 1).

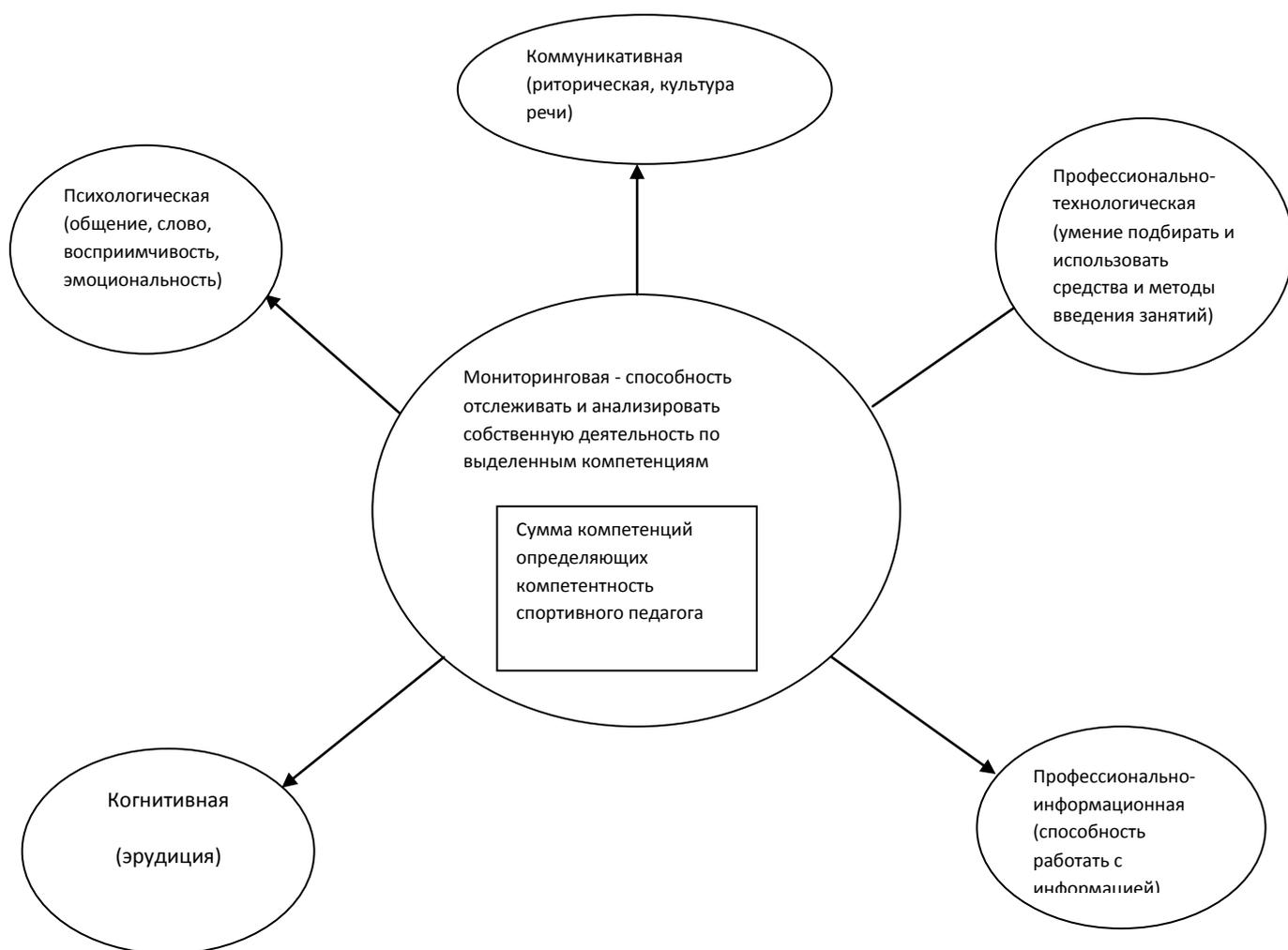


Рис.1. Сумма компетенций, определяющих компетентность спортивного педагога.

В представленном весьма важной компетенцией объединяющей все остальные является мониторинговая компетенция, позволяющая постоянно отслеживать уровень обладания всеми перечисленными. Однако, именно этой аналитической работы связаны с оценкой собственной компетентности чаще всего спортивные педагоги не предают должной значимости. В ряде случаев обладание в должном объеме лишь одной компетенцией может создать у преподавателя ложное представление о собственной компетентности.

В то же время отмеченный подход можно использовать в оценке компетентности любого спортивного педагога, если он осуществляется сотрудниками кафедры. Этому способствует примерно аналогичный состав компонентов деятельности и общие задачи, которые стоят перед преподавательским коллективом кафедры.

Реализация оценки компетентности конкретного преподавателя должно предшествовать созданию оценочной комиссии, разработка оценочных карт, оценка практической деятельности педагога во всем ее объеме, анализа общественной его деятельности, прохождение повышений квалификации, качества ответов на подготовленные вопросы.

Результатом оценочной работы должны являться рекомендации направленные на повышение компетентности спортивного педагога.

Выводы:

1. Выделение трудовых функций спортивного педагога вуза позволяет определить объем компетенций обладания, которыми позволяет ему вести профессионально-педагогическую деятельность на высоком уровне;

2. Набор компетенции спортивного педагога, представленные в работе, способствует возможности их оценки и организации работы по их совершенствованию

Список использованной литературы

1. Маркова. А.К. Психология профессионализма - М.:Знание, 1999-312с.

2. Слостенин В.А. Педагогика. Уч. пос для вузов/В.А Слостенин, И.Ф Исаев, Е.Н Шиянов; ред. В.А Слостенин – 3-е изд.- М.:Академия 2004 - 576с.

3. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта.: Уч.пособие для студ. Высш. Пед.учеб.заведении/Г.И Хозяинов, Н.В Кузьмина, Л.Е Варламова.-2-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 208с.

УДК 796.011.1

О ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ABOUT FORMATION OF STUDENTS COMPETENCE IN THE PROCESS OF MASTERING THE COURSE "PHYSICAL CULTURE"

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент МГПУ, Москва
Mikhailov N.G., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Moscow City University, Moscow

Аннотация

В статье представлена модель информационно-образовательного пространства для формирования физической культуры, базирующаяся на инновационной концепции физической культуры, которая предусматривает использование современных средств и методов физического воспитания. Модель реализуется в условиях цифровизации образовательных процессов и позволяет формировать универсальные компетенции.

Annotation

The article presents a model of information and educational space for the formation of physical culture, based on the innovative concept of physical culture, which provides for the use of modern

means and methods physical education. The model is implemented in the context of digitalization of educational processes and allows to form universal competences.

Ключевые слова: универсальные компетенции, информационно-образовательное пространство, физическая культура, двигательная активность, гаджеты.

Keywords: universal competencies, information and education space, physical culture, motor activity, gadgets.

В последнее десятилетие в системе образования Российской Федерации происходит постоянное реформирование нормативных правовых документов, совершенствование федеральных государственных стандартов образования по специальностям и направлениям, развитие сетевой структуры образовательных организаций. В настоящее время процесс реформирования имеет свои особенности. Это связано в первую очередь с целенаправленной работой по подготовке будущих специалистов для работы в условиях цифровой экономики. Учёные высказывают определённые прогнозы, что цифровизация образования может привести к необходимости изменения образовательных стандартов, появлению новых компетенций, изменения содержания образования и реорганизации образовательного процесса, в котором изменится роль педагога [12, с. 108; 16, с. 11]. Это делает актуальным изучение возможностей использования средств и методов цифровизации образования при подготовке специалистов разных отраслей народного хозяйства.

Традиционно физическое воспитание занимает значительное место в развитии личности, укреплении здоровья, формировании гражданских качеств человека, необходимых для эффективного участия в профессиональной деятельности [7-9]. При изучении стандартов подготовки студентов, обучающихся по разным специальностям в Российском университете транспорта (МИИТ), число универсальных (УК) или общекультурных компетенций (ОК) включена УК-7: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», либо ОК-8: «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [14, 15]. А учебный предмет «физическая культура» остаётся единственным в программе подготовки специалиста, который направлен на формирование этих компетенций.

В большинстве случаев возникает противоречие между цифровыми технологиями, которые существенно облегчают труд специалистов, а иногда могут и полностью заменить этого специалиста в действующих производственных цепочках, и необходимостью заботиться о своём здоровье, развивать свои двигательные способности и использовать их для достижения

высокой работоспособности. Например, многочисленные данные прессы свидетельствуют о неблагоприятном влиянии компьютерных игр на здоровье человека, возникновении игровой зависимости, которая подобно наркомании заставляет забывать обо всём, кроме необходимости принимать участие в компьютерной игре [13]. Недостаточное внимание к вопросам физического воспитания в образовательных организациях ведёт к ухудшению здоровья подрастающего поколения. Это позволяет отнести проблему актуализации цифровых технологий в системе физического воспитания подрастающего поколения к числу актуальных.

Цель исследования заключается в определении условий для формирования компетенции специалистов в условиях цифровой трансформации образования.

Методы и организация исследования. В качестве исходной была принята гипотеза о необходимости формирования информационно-образовательного пространства образовательной организации, осуществляющей подготовку специалистов для народного хозяйства нашей страны. Именно пространство необходимо формировать для того, чтобы задать в нем место человека, который осваивая информацию, получаемую при помощи цифровых технологий, выстраивает в таком пространстве определённую траекторию движения для формирования заданной компетенции. В конечном итоге речь идёт о формировании личной физической культуры студентов, магистрантов, аспирантов, представляющих будущее поколение специалистов отраслей народного хозяйства Российской Федерации.

Согласно Стратегии развития физической культуры до 2020 г. двигательная активность рассматривается как основной нормативный показатель, отражающий участие населения в занятиях физической культурой [17]. При этом следует помнить, что двигательная активность была и остаётся основным средством физического развития человека, оказывает влияние на состояние его здоровья и способствует совершенствованию функциональных возможностей его организма.

Для достижения цели исследования применялось теоретическое моделирование информационно-образовательного пространства педагогического университета. При моделировании учитывалась точка зрения, высказанная Н.Н. Визитеем, что «культура всегда работает с человеческим телом, обеспечивая ему определённый, базовый режим человеческого бытия», а в жизни человека «существует сенситивный период, в котором переход к такому режиму в процессе индивидуального развития человека является возможным» [5, с.41]. Не случайно, что анализируемые компетенции относятся к общекультурным, поворачивая будущего специалиста лицом к познанию своей физической сущности, возможностям развития двигательных способностей, процессу, который позволяет осуществлять всестороннее развитие человека.

При этом использование двигательной активности для собственного развития, познания своего Я можно отнести к проявлению культуры человека, физической культуры. Тогда двигательное действие, лежащее в основе двигательной активности, должно рассматриваться как предмет гуманитарного знания, а появление инноваций в её содержании приводит к реформированию средств, форм и методов физического воспитания.

В информационно-образовательном пространстве задаётся определённая система координат, когда горизонтальная ось, ось смыслов, устанавливает границы между направлениями деятельности в пространстве физической культуры, а вертикальная ось, ось различения, задаёт деятельность по выбору физических упражнений для занятий физической культурой. На горизонтальной оси слева располагается физкультурное образование, позволяющего двигаться по определённой образовательной траектории к личной физической культуре, а справа физические упражнения, как основные средства физического воспитания. Мониторинг за воздействием физических упражнений может осуществляться при помощи цифровых технологий, которые фиксируют изменения физического развития, физической подготовленности и функциональных показателей развития отдельных систем тела человека.

Ось порождения смыслов предусматривает генетическую связь пространства с местом человека в пространстве культуры, когда учитываются культурные традиции и обычаи народов, накопленные за многолетнюю историю и выражающиеся в виде национальных систем физического воспитания. Освоение богатого наследия народов мира открывает возможность познания действия различных двигательных действий, сложившихся в разных культурных традициях, для решения жизненно важных задач у различных народов.

Рассмотрим возможности такого пространства для формирования компетенций будущих специалистов в современных условиях цифровизации образования.

Результаты моделирования. По мнению ряда авторов теория физической культуры находится в состоянии кризиса становления [4, 5, 11] и нуждается в новых концепциях развития этой области человеческой деятельности. Для построения информационно-образовательного пространства необходимо представить новую концепцию развития физической культуры. Наиболее перспективной с точки зрения построения мотивации подрастающего поколения для формирования личной физической культуры и формирования компетенций для специалистов XXI века представляется новое понимание физической культуры физической культуры, которое формулирует целевые ориентиры для формирования личной физической культуры в виде укрепления здоровья, освоения техники жизненно важных двигательных и формирования функционального телосложения [10]. Учитывая принятую парадигму образования в виде обучения в течение всей жизни, предлагаемые ориентиры для формирования личной физической культуры могут быть адаптированы для каждого возрастного периода жизни

человека независимо от того, когда осуществляется обучение или оно касается освоения новых компетенций, характерных для осваиваемого направления обучения или профессии.

Отметим, особенность жизни человека в современных условиях, когда прогресс сопровождается уменьшением двигательной активности человека. Можно предположить, что по мере внедрения результатов научно-технического прогресса двигательная активность будет и далее снижаться. Актуальной становится задача поиска таких двигательных действий, которые будут в значительной степени влиять на целевые показатели физической культуры, но при этом объём двигательной активности будет возрастать.

Приведём в качестве примера упражнения волновой биомеханики, суть которых работа с тренажёром, позволяющим выполнять от 2-х до 5-и движений в секунду, не меняя при этом своего местоположения. Волновая природа движений способствует смене в таком же ритме напряжений и расслаблений мышц, участвующих в движении, способствуя изменению просвета сосудов, снабжающих кровью работающие мышцы. Такая своеобразная гимнастика сосудов способствует увеличению эластичности стенок сосудов и увеличению объёма сокращений мышц [10, с. 96-98]. Одновременно решаются две задачи: осуществляется профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и воспитываются координационные и скоростно-силовые качества у занимающегося с волновым тренажёром. Выполнение таких движений способствует формированию мышечной массы, т.е. выполнение упражнений волновой биомеханики решают все три целевые задачи физического воспитания.

В информационно-образовательном пространстве необходимо использовать универсальные технологии, в том числе и для коррекции состояния здоровья в экстремальных жизненных ситуациях. Метод «Ключ», предусматривающий выполнение идео-рефлекторных приёмов [1-3], даёт возможность регулировать психо-эмоциональное состояние человека. Доказано, что выполнение идео-рефлекторных движений гармонизирует состояние человека, гармонизируя соотношение между физиологическим состоянием тела и состоянием психики человека [2]. Эти же упражнения можно использовать для развития творческих способностей человека, определяющих его духовное развитие. Следовательно, идео-рефлекторные упражнения позволяют формировать компетенции по поддержанию уровня здоровья человека и являются средством формирования культуры движения.

Информационно-образовательное пространство должно быть насыщено и средствами для осуществления педагогического контроля личной физической культуры, позволяющих в цифровом формате отслеживать изменения параметров здоровья, развития, физической подготовленности человека при формировании личной физической культуры. В настоящее время такие технологии успешно разрабатываются и начинают применяться для контроля за различными параметрами физического воспитания.

В качестве действующих технологий, опирающихся на современные аппаратные решения в виде цифровой индикации на экранах гаджетов, компьютеров и айфонов, можно предложить метод Медискрин, основанный на аппаратном измерении кожно-гальванического сопротивления в биоактивных точках тела человека [6]. Метод предусматривает расчёт коэффициентов, характеризующих возможности адаптации организма к воздействию физических упражнений, и предоставляет информацию о состоянии здоровья человека, которая может быть использована для планирования процесса физического воспитания.

Автоматизированная программа «Физкультурный паспорт» в цифровом формате решает задачу мониторинга за физической подготовленностью детей в образовательных организациях и расчёта их рейтинга как основания для управления процессом физического воспитания [18]. Цифровое наполнение данных мониторинга предлагает решения по оптимизации состава физических упражнений, влияющих на формирование личной физической культуры занимающихся.

Наконец, насыщение рынка современными гаджетами открывает возможность использования цифровых технологий для вовлечения их обладателей в сферу познавательной активности информационно-образовательного пространства для развития компетенций, обеспечивающих готовность поддерживать уровень физической подготовленности для выполнения учебной и профессиональной деятельности.

Заключение

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта 3+++ у будущих специалистов необходимо формировать универсальные компетенции, среди которых важное место занимает способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Для формирования данной компетенции предлагается формировать информационно-образовательное пространство образовательной организации для занятий физической культурой. При помощи теоретического моделирования предложены способы насыщения информационно-образовательного пространства образовательной организации, предусматривающее использование современных средств, методов и технологий физического воспитания в условиях цифровой трансформации системы образования.

Список использованной литературы

1. Алиев Х.М. Патент №2041721.
2. Алиев Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей / Хасай Алиев. – М.: Вече, 2008. – 128 с.

3. Алиев Х.М. Модель адаптации к стрессу и технология антистрессовой подготовки по методу «Ключ» для спортсменов/Х.М. Алиев, Н.Г. Михайлов, Д.Ю. Погорелов, А.А.Пелевин // Спортивный психолог. 2009 – № 1. –С. 83-87.
4. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
5. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
6. Кирпа А.И. Инновационный мониторинг здоровья сохраняет миллионы жизней и десятки миллиардов рублей бюджета России. / Материалы первой Всероссийской конференции «Современные средства мониторинга состояния здоровья населения. Перспективы развития скрининга. – М.: ЗАО «Медицинские наукоёмкие системы и технологии, 2011. – С. 1-2.
7. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.
8. Лубышева Л.И. спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы/ Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М., 2011. – 240 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
10. Михайлов Н.Г. Проектирование информационно-образовательного пространства в системе физического воспитания: монография. – М.: Департамент образования г. Москвы, ГБОУ ВПО МГПУ, ООО Телер, 2012. – 216 с.
11. Николаев Ю.О. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры//Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. С. 59.
12. Никулина Т.В., Савченко Е.Б. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление//Педагогическое образование в России. 2018. № 8. – С. 107-113.
13. Панов С. «Интернет-зависимость»: причины и последствия / С. Панов // Учитель. – 2007. - № 12. – С.12-16.
14. Приказ Минобрнауки России от 12.03.2015 N228 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2015 N 36844). Эл. адрес: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/010302.pdf> (дата обращения 15.10.2019).
15. Приказ от 12 января 2016 г. N 5 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриат)». Эл.

адрес: http://fgosvo.ru/uploadfiles/ProjFGOSVO3++/Bak3++/090301_B_3plus_04042017.pdf (дата обращения 15.10.2019).

16. Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско-Китайская конференции исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект», Москва, Россия, 26-28 сентября 2019 г.: проект / А.Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Кан.и др.; отв. ред. И.В. Дворецкая; пер. с кит. Н.С. Кучмы; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 155 с.

17. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года //Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2009. – №10. – С. 13–32.

18. Тяпин А.Н., Программа "Физкультурный Паспорт" для автоматизированных расчетов физической подготовленности школьников. Учительский портал: Компьютерные программы по физической культуре. М.:, 2019. – URL: <https://www.uchportal.ru/load/106-1-0-86794> С. 5-35 (дата обращения 27.09.2019).

УДК 796.011

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КУРСАНТОВ ПЛАВСОСТАВА (ПО ОПЫТУ РАБОТЫ КАФЕДРЫ)
PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF PLAVSOSTAV CADETS
(BY EXPERIENCE OF THE DEPARTMENT)**

Мрочко О.Г., к.и.н., доцент кафедры физической культуры Московской государственной академии водного транспорта – филиал Государственного университета морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова

Mrochko O.G., Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture of Moscow State Academy of Water Transport - a branch of the State University of the Sea and River Fleet Admiral S.O. Makarov

Аннотация

Рассматриваются особые условия труда на кораблях морского и речного флота России. Исследуются некоторые негативные психофизиологические состояния экипажа, роль физической культуры как инструмента их профилактики. Раскрываются методика и техника выполнения специальных физических упражнений во время несения вахты в море, а также в период длительного плавания для поддержания высокой работоспособности

моряков. Анализируется работа кафедры по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов плавсостава.

Annotation

The special working conditions on the ships of the sea and river fleet of Russia are considered. Some negative psychophysiological conditions of the crew, the role of physical culture as a tool for their prevention are investigated. The methodology and technique of performing special physical exercises are revealed during watch keeping at sea, as well as during a long voyage to maintain the high performance of sailors. The work of the department on professionally-applied physical training of cadets of the crew is analyzed.

Ключевые слова: условия труда; психофизиологические состояния; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Key words: working conditions; psychophysiological conditions; professionally applied physical training.

Труд специалистов морского и речного флота, особенно плавсостава, связан с определенными объективными условиями и субъективными факторами, которые оказывают существенное влияние на психофизиологическое состояние человека, а зачастую могут вызвать серьезные негативные последствия. Мировая практика судовождения свидетельствует, что 80 процентов всех аварий на флоте происходит из-за человеческого фактора. В связи с чем, особую значимость приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах.

В условиях длительного плавания моряки испытывают значительные морально-эмоциональные, нервно-психологические и физические нагрузки. Так, крайне тяжело переносится психикой человека оторванность от дома и семьи, невозможность непосредственного общения с родными и близкими, долгое пребывание в условиях замкнутого, ограниченного пределами корабля, пространства. Постоянное воздействие на организм оказывают специфические технологические шумы и гул работающих двигателей во время несения вахты, вибрации корпуса, килевая и бортовая качка и др. Значительная часть плавсостава подвержена морской болезни, которая вызывается постоянной качкой. Несомненно, также влияние на психофизиологическое состояние и таких природных явлений, как резкие перепады температуры окружающей среды (от жары до холода), высокая влажность воздуха, сильный ветер и т.п.

Основной причиной чрезвычайных происшествий являются значительное снижение двигательной активности на корабле в море, постоянное моральное, психологическое и

физическое напряжение, которое приводят к переутомлению и усталости моряков, и, как следствие, к замедлению реакций, принятию неверных решений и ошибочным действиям экипажа в условиях, когда каждая секунда на счету...

Поэтому, наряду с общефизическим обучением и воспитанием, в учебных планах кафедры физической культуры академии значительное место отведено профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава. Выполнение физических упражнений направлено на развитие особых нравственных, психологических и физических качеств, составляющих отличительную особенность профессии моряка, а также на профилактику психофизиологических состояний, возникающих в море.

На занятиях особое внимание обращается на то, чтобы каждый будущий специалист флота знал теорию и владел навыками выполнения физических упражнений для повышения двигательной активности в целях снижения психофизиологической усталости и утомления в условиях длительного плавания.

Вопросам профессионально-прикладной физической подготовки плавсостава посвящено немало научных исследований [1]. К сожалению, в учебной литературе по физической культуре практически отсутствуют работы, где рассматривалась бы методика профессионально-прикладной физической подготовки плавсостава, а также техника выполнения специальных физических упражнений в условиях ограниченного пространства на корабле в море.

Учитывая данное обстоятельство, в 2013 году на кафедре академии была выполнена научно-исследовательская работа «Разработка методики обучения способам повышения двигательной активности студентов плавсостава в условиях дальнего плавания» [2]. В НИР раскрыто содержание, обоснованы методика и техника обучения студентов плавсостава способам выполнения физических упражнений на корабле для повышения двигательной активности и снижения влияния негативных психофизиологических состояний для поддержания высокой работоспособности в условиях дальнего плавания. Результаты НИР применяются на практике в целях более эффективного усвоения учебного материала студентами вузов водного транспорта и развития у них профессионально-прикладных навыков для дальнейшей трудовой деятельности по специальности.

На основе результатов НИР в 2015, 2016 и 2017 гг. были разработаны и изданы учебно-методические пособия как для преподавателей кафедры, так и курсантов плавсостава: «Учебно-методические рекомендации по физической подготовке студентов плавсостава», «Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава», «Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся» и др. [3].

В пособиях подробно описаны содержание, методика и техника выполнения атлетических и специальных физических упражнений, определения дозирования (интенсивности и продолжительности) физической нагрузки на корабле в период дальнего плавания. Особое внимание уделено практике применения способов «физкультпаузы» и «физкультминутки» в море, а также профилактике укачивания («морской болезни»).

Физкультурная пауза и физкультурная минутка – это формы физической разминки для преодоления психофизиологического напряжения и поддержания высокой работоспособности во время несения вахты на корабле.

Первая применяется, как правило, организовано в конце каждого часа вахты, вторая выполняется самостоятельно в зависимости от наступления усталости и утомления.

«Морская болезнь» – укачивание в плавании - наблюдается у людей с повышенной возбудимостью вестибулярного аппарата. Укачивание является результатом многократного воздействия относительно небольших по времени и величине ускорений. Во время учебных занятий по различным разделам физического воспитания, необходимо включать специальные упражнения, для развития у студентов плавсостава повышенной устойчивости к укачиванию и кислородному голоданию (гипоксии). Такими тренировочными упражнениями обеспечивается повышение сопротивляемости к возникновению морской болезни путем развития устойчивости вестибулярного анализатора к действиям специфических раздражителей.

Физическая подготовка и закаливание экипажа предохраняют в определенных условиях личный состав от укачивания, хотя попытки достичь надежного привыкания в качке в искусственных условиях на берегу, задолго до выхода корабля, действительно оказываются малоуспешными. В пособиях представлен комплекс физических упражнений, рекомендуемых на корабле в целях профилактики «морской болезни».

Следует отметить, что на современных судах морского и речного флота созданы все условия для труда и отдыха, занятий физической культурой и спортом. Для того чтобы организм человека имел возможность полностью восстановиться в психофизиологическом плане, на кораблях имеются кинозал, библиотека, баня, солярий, бассейн, комната психологической разрядки, тренажёрный зал, спортивный зал, где устраиваются соревнования по футболу и волейболу.

Преподаватели кафедры и студенты активно участвуют в межвузовских научно-практических конференциях учебных заведений физической культуры и спорта, морского и речного флота, где перенимают и делятся опытом профессионально-прикладной физической подготовки [4]. В соавторстве с преподавателями профилирующих кафедр академии, осуществляющих обучение курсантов плавсостава, педагоги публикуют в специализированных журналах статьи с анализом роли физической культуры как инструмента

профилактики психофизиологических состояний, возникающих во время длительного плавания [5].

На кафедре академии два раза в год проводятся научно-практические конференции, на которых курсанты плавсостава выступают с докладами и сообщениями об организации профессионально-прикладной физической подготовки на судах морского и речного флота, делятся навыками выполнения физических упражнений в ходе прохождения плавательной практики на корабле [6].

Список использованной литературы

1. Байков Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: дис.... канд.пед. н. спец. 13.00.04. – Омск, 2011. – 165с.; Карпов В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов речных училищ: автореф.дис.... канд.пед.н. спец. 13.00.04. – М.,2013. – 24с.; Кулекин И.В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов вузов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики: автореф. дис... канд.пед.н. спец. 13.00.04. – Краснодар,2001. – 24с.; Магомадов Р.А. Формирование базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских вузов, осваивающих плавательные специальности: дисс.... канд.пед.н спец.13.00.04. – Краснодар, 2013. – 296с. и др.

2. Отчет о НИР «Разработка методики обучения способам повышения двигательной активности студентов плавсостава в условиях дальнего плавания». – М.: МГАВТ, 2013. – 150с.

3. Малыгин М.А., Мрочко О.Г. Учебно-методические рекомендации по физической подготовке студентов плавсостава. – М.: Альтаир-МГАВТ, 2015. – 28с.; Язепова О.В., Мрочко О.Г. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава. – М.: Альтаир -МГАВТ,2016. 48с.; Мрочко О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся. – М.: Альтаир-МГАВТ,2017.- 72с.

4. Смирнов П.И. Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки специалистов водного транспорта // Сб. материалов II межвуз. научно-практ. конф. Москва. 25 апреля 2019г. – М.: ИОТиГН, 2019. - С. 300-305.

5. Парыгина О.В., Мокеров Л.Ф. О влиянии психофизиологического состояния членов экипажа на безопасность судоходства // Речной транспорт (XXI век). – 2017. – №1. – С.52-53; Язепова О.В., Мокеров Л.Ф. О проблеме физической подготовки членов судового экипажа в экстремальных условиях профессиональной деятельности // Речной транспорт: межд. журнал речников. – 2014. - № 2. – С.45-47.

6. Горяникова Э.С., Камкова А.С. Профилактика усталости и утомления в морском походе (по опыту практики на атомном ледоколе «Вайгач»/ Сб. материалов научно-практ. конф.

Москва. 25 апреля 2019. – М.: ИОТиГН, 2019. – С.89-94; Снежкова А.Ю. Утомление и восстановление работоспособности обучающихся в образовательном процессе / Сб.матер. научно-практ. конф. Москва. 24 апреля 2019. – М.: Алтайр-МГАВТ, 2019. – С. 55-60.

УДК 796.011

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**
INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF LESSONS
IN PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Перова Г.М., к.п.н., доцент, ГСГУ
Perova G.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University

Аннотация

Неудовлетворительное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенчества в настоящий период времени является актуальной проблемой современного общества. Данная проблематика в системе высшего образования значимая и требует радикального переосмысления. В данной статье отмечается, что введение современных средств физической культуры в учебный процесс дает положительную динамику уровня физической подготовленности и заинтересованность студентов Государственного социально-гуманитарного университета к практическим занятиям физическим воспитанием.

Abstract

The unsatisfactory state of the level of health and physical fitness of students in the current period of time is an urgent problem of modern society. This issue in the system of higher education is significant and requires a radical rethinking. This article notes that the introduction of modern means of physical education in the educational process gives positive dynamics in the level of physical fitness and the interest of students of the State Social and Humanitarian University in practical exercises in physical education.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студенты.

Keywords: physical education, physical fitness, students.

Современные условия жизни общественного строя обуславливаются перманентными психофизическими перегрузками организма человека, социальной неустойчивостью, что создает острую необходимость сохранения и укрепления здоровья народонаселения. К

сожалению, констатируется факт снижения уровня здоровья подрастающего поколения, нашей страны. Эта проблема с каждым годом становится все более и более проблематичной.

В связи с усиленными учебными нагрузками, редкой двигательной активностью учащихся всех звеньев обучения, у молодого поколения нашего государства не воспитана ответственность за соблюдение и поддержание собственного здоровья, слабо развит ориентир на осмысленный стиль жизнедеятельности. К сожалению, большая часть учащихся высшей школы, слабо осведомлены о вопросах правильного соотношения труда, отдыха, питания, гигиены [1].

Как, показывает опрос студентов - первокурсников государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны, более 65% учащейся молодежи не имеют потребности к регулярным занятиям различного вида физической активностью. По данным врачебных карт у 23,6% студентов, поступивших на первый курс, выявлена тенденция несоответствия антропометрических показателей, 38% студентов, имеют нозологические отклонения в состоянии здоровья, а у 18% студенчества нашего университета диагностируется два и более заболевания.

После проведенного тестирования студентов - первокурсников у 36,8% выявлен низкий показатель общей физической подготовленности. Двигательная активность, ниже рекомендуемой обнаружена у 45% студентов.

Актуальность данного скрининга была определена необходимостью введения современных средств и методов физической культуры в учебный процесс для того, чтобы увеличить показатели двигательной активности студенческой молодежи и повысить их заинтересованность к практическим занятиям физическим воспитанием.

Цель исследования: обоснование эффективности применения современных средств физической культуры, сфокусированных на повышение уровня физической подготовленности студентов ГСГУ.

Задачи исследования: определить уровень физической подготовленности студентов первого курса университета; выявить динамику интрузии тай-бо на уровень физической подготовленности студентов ГСГУ.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в течение 2017 - 2018 учебного года на базе Государственного социально- гуманитарного университета г. Коломны. В эксперименте приняли участие 42 студента первого курса экономического факультета, которые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ-19 человек) и контрольную (КГ-23 студента). На начальной стадии исследования результаты исходных показателей физической подготовленности студентов первого курса двух опытных групп не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

На учебных занятиях студенты контрольной группы занимались по общепринятой программе. В практику академических занятий студентов экспериментальной группы были введены элементы тай-бо. В конце подготовительной части занятия по предмету «физическая культура» был введен комплекс специальных упражнений из элементов тай-бо, направленных на физическое и функциональное совершенствование организма занимающихся. Комплекс упражнений состоял: из прямых ударов руками и ногами; перекрестных ударов руками; апперкотов; прыжков. Весь комплекс по временному фактору занимал 12-15 минут и выполнялся в среднем темпе.

Результаты и их обсуждение. Для котировки двигательной подготовленности обучающихся первого курса экономического факультета ГСГУ нами было рекомендовано пройти диагностику своей физической подготовленности, состоящей из пяти тестовых упражнений. В данный комплекс вошли: бег на дистанцию 100 метров, прыжок в длину с места, сгибание - разгибание рук; поднимание - опускание туловища; наклон вниз из положения стоя на скамейке. В начале учебного года, после проведенной проверки студентов двух тестируемых групп, достоверных различий в физической подготовленности не было обнаружено.

В конце второго семестра, после повторного тестирования юношей и девушек первого курса экономического факультета, можно обоснованно утверждать факт улучшения физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Сопоставив данные показанных ими результатов, можно утверждать, что показатели скоростно-силовой подготовленности, «взрывной силы» улучшились в среднем на 10,6% и 11,2% соответственно. Показатели силовой выносливости студентов экспериментальной группы за год обучения в вузе улучшились в среднем на 16,3%. Анализируя данные тестирования студентов второй группы, которые занимались в течение первого года обучения в вузе по общепринятой программе, нами установлено, что студенты не улучшили свои показатели ни в одном из видов тестирования.

Выводы. Следует констатировать, что полученные результаты нашего эксперимента установили положительную динамику развития физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Организация учебно-тренировочного процесса на основе применения элементов тай-бо на академических занятиях физическим воспитанием в высшей школе, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, генерирует динамический показатель физической подготовленности студентов первокурсников.

Список использованной литературы

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2017. – 200 с.

2. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, А.В. Нечаев, И.А. Ковачева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16-17.

3. Пономарев В.В. Восточные единоборства как средства формирования мотивации студентов на занятиях спортом / В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплева, К.А. Минченков, С.А. Дорошенко // II Всероссийская научно практическая конференция с международным участием «Педагогика и психология: проблемы развития мышления», СибГАУ, г. Красноярск, 2016 г. – С. 211-217.

УДК 796.011.3

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ
ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**

**ELECTIVE COURSES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF STUDENTS OF
TRANSPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDYING ON A CORRESPONDENCE
FORM OF TRAINING WITH APPLICATION OF REMOTE TECHNOLOGIES (DOT)**

Постол О.Л., к.п.н., доцент, РУТ (МИИТ)

Postol O.L., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, RUT (MIIT)

Аннотация

В статье рассматриваются формы реализации обучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в Юридическом институте РУТ (МИИТ).

Annotation

The article deals with the forms of implementation of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" for students of distance learning using distance learning technologies (DOT) in the Law Institute of RUT (MIIT).

Ключевые слова: физическая культура, элективные курсы, здоровье, студенты, спорт.

Key words: physical culture, elective courses, health, students, sport.

Сегодня в России выбран курс на полную модернизацию общества, предполагающего усовершенствование системы высшего образования в целом. Все это обусловлено неизбежностью интеграции Российской Федерации в Европейское образовательное пространство и повысившимися требованиями к качеству квалифицированной подготовке

будущего специалиста. В настоящее время состояние общества, важнейший его потенциал, определяется качеством образования. Все это приводит к изменению модели в образовательном пространстве.

По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта, необходимость изменения отношения к физической культуре как наиважнейшей части всего образовательного процесса с его потенциалом, возможностями и ценностями, вызвана модернизацией нашего общества и сменой образовательной модели. Как один из главных факторов укрепления и сохранения здоровья молодежи, формирования ЗОЖ (здорового образа жизни) считается физическое воспитание.

В настоящее время в Российской Федерации образована существенная нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта в виде нормативных актов, федеральных законов, которые должны способствовать профилактике и сохранению здоровья, а также формирования здорового образа жизни. [2]

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21.01.2015 г. подчеркивается, что формирование ЗОЖ (здорового образа жизни), условий, дающих возможность студенческой молодежи регулярно заниматься любимыми видами физической деятельности – являются важнейшими целями социальной и экономической политики страны. [4]

Рекомендуется увеличить долю населения России, которое систематически занимается физической культурой и спортом, к 2019 г. до 38%, а к 2025 г. до 45 % в одобренном правительством России приоритетном проекте «Формирование здорового образа жизни» от 26.07.2017 г.[3]

В формировании здорового образа жизни авангардом становится социальная группа студентов, являющаяся самым значимым богатством государства.

Для осуществления реформ в высшем образовании России Министерством образования избрана компетентностная направленность для более глубокого выполнения практико-ориентированной направленности в высших учебных заведениях.

За последние двадцать лет в Российской Федерации в высших учебных заведениях создаются и внедряются разнообразные системы дистанционного обучения. On-line обучение в настоящее время применяют в вузах России на всех формах обучения (заочной, очной, очно-заочной и т.д.). По мнению большинства специалистов, использование дистанционных технологий при обучении по ФГОС высшего образования в форме экстерната и заочной форме, более продуктивно.

В настоящее время образовательный процесс, осуществляемый с использованием различных телекоммуникационных и информационных технологий, реализуемый при

отдаленном систематическом взаимодействии преподавателей и студентов и есть дистанционное обучение. В Юридическом институте РУТ (МИИТ) применяют дистанционные образовательные технологии (ДОТ) на заочном обучении с 2012 г.

E-learning (дистанционное обучение) в ЮИ РУТ (МИИТ) включает 3 главных сервера:

- <http://ui-miit.ru>) - сайт Юридического института - дистанционное обучение;
- <http://do.ui-miit.ru> – сайт регистрации абитуриентов;
- <http://edu.ui-miit.ru> – учебный сервер – система обучения.

Первый сайт предоставляет системе дистанционного обучения полную информационную помощь, на втором сайте исполняются информационные, ознакомительные функции для будущих студентов, и на третьем – организация и обеспечение через Интернет учебного процесса. [1]

В ЮИ РУТ (МИИТ) на заочной форме обучения дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в объеме 328 ч. в виде самостоятельной работы студентов на 2, 3, 4 курсах.

Реализация обучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в Юридическом институте РУТ (МИИТ) выполняется в таких формах:

1. Лекции для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»;
2. Тестирования по дисциплине;
3. Семинары и консультации в виде вебинаров;
4. Написание Отчета о выполнении самостоятельной работы по избранному виду спорта (контрольное занятие).
5. Итоговый контроль по дисциплине в виде зачета.

Для выполнения Отчета о самостоятельной работе в 2016 – 2017 уч. г. автором были разработаны Методические рекомендации для студентов заочного отделения Юридического института РУТ (МИИТ).

Основные требования к оформлению такого Отчета заключаются в следующем:

- Студент должен выбрать любой вид спорта и заниматься самостоятельно в течение всего элективного курса по физической культуре (не менее 2-х раз в неделю);
- Студент самостоятельно выбирает любую систему физических упражнений (ходьба, бег, скандинавская ходьба, велопрогулка, йога, аэробика, танцы и т.д.) или вид спорта.

Для получения зачета по элективному курсу предмета «Физическая культура» надо сделать фотоотчет с описанием контрольного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений. Это могут быть и занятия в тренажерных залах, различными видами

спорта, фитнесом в спортивных клубах, и занятия на открытых игровых площадках, стадионах, а также прогулка на свежем воздухе с ребенком. Продолжительность занятия – не менее 1 часа 30 минут.

Документальное оформление отчета контрольного занятия по «Элективным курсам по физической культуре и спорту» должно включать:

1. Разработка и выбор маршрута (выбор места, краткое описание рельефа местности и маршрута, протяженность дистанции).
2. Пробное прохождение дистанции.
3. Описание погодных условий (температура воздуха, направление ветра, видимость, осадки) на протяжении прохождения маршрута.
4. Экипировка для занятий физическими упражнениями или видом спорта.
5. Частота сердечных сокращений – ЧСС до начала прохождения дистанции; ЧСС в середине занятия; ЧСС по окончании прохождения маршрута.
6. Прохождение дистанции. Описание прохождения маршрута.
7. Фотографии (кол-во – не более 4-5). Фотографироваться надо будет в течение всего прохождения дистанции или занятия избранным видом спорта. При описании прохождения маршрута прикреплять фотоотчет.
8. Самочувствие до начала, в течение и по окончании контрольного занятия (отличное, хорошее, среднее, нормальное, плохое и т.д.).
9. Отчет контрольного занятия по элективным курсам в среднем – 3-5 стр.

На протяжении 3-х лет студенты заочной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в Юридическом институте РУТ (МИИТ) оформляют и присылают в систему дистанционного обучения очень интересные отчеты и фотоотчеты о выполнении самостоятельной работы по «Элективным курсам по физической культуре и спорту». Анализируя работы, автором сделан вывод, что студенты относятся к выполнению такого отчета очень серьезно и с большим интересом, удовольствием. Показывая тем самым не просто желание заработать зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», но и любовь к избранному виду спорта, желание заниматься физическими упражнениями.

Обобщая выше изложенное, можно говорить о популяризации физической культуры и спорта за последние несколько лет среди населения, формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой, а также о желании молодежи сохранить и укрепить здоровье.

Список использованной литературы

1. Лобачев, С.Л., Малыгин, О.А., Петровская, Е.Ю. Дистанционное обучение в Юридическом институте МИИТ: история, состояние и ближайшие перспективы /С.Л. Лобачев, О.А. Малыгин, Е.Ю. Петровская // Вестник Юридического института МИИТ. – 2014. - № 1 (5). – С. 11 – 21.
2. Постол О.Л., Шепелева Н.А. Аква-йога и плавание для улучшения физического состояния машинистов высокоскоростных поездов /О.Л. Постол, Н.А. Шепелева // Транспортное право и безопасность. – 2019. - № 1(29). – С. 188 – 193.
3. Приоритетный проект «Здоровый образ жизни», утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому вопросу и приоритетным проектам от 26.07.2017. [Электронный ресурс] URL: <http://government.ru/>. – Дата обращения 09.10.2019.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21.01.2015. [Электронный ресурс]//URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_174530/8613986f6e626cf634d3b546e1daaf1bf69cc7f0/. - Дата обращения 18.10.2019.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА

FEATURES OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS OF THE RUSSIAN UNIVERSITY OF TRANSPORT

Постол О. Л., к.п.н, доцент, Аленькина П. С., Тюрина Ю. А.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Postol O. L., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,
Alenkina P. S., Tyurina Y. A.,
Russian University Transport, Moscow

Аннотация

В данной статье рассматривается и анализируется связь между физической активностью и продуктивностью работы и учебы студентов транспортного вуза. Также показаны средства и методы спорта и физической культуры, которые способствуют эффективной и продуктивной умственной работе в течение учебной деятельности.

Abstract

This article describes and analyzes the relationship between physical activity and productivity of students of the transport university. Also there are facilities and methods of sports and physical education that contribute to effective and productive mental work during the educational activity.

Ключевые слова: двигательная активность, умственная работоспособность, физические упражнения, спорт, учебная деятельность, студенты транспортного вуза.

Key words: physical activity, mental productivity, physical exercises, sports, educational activities, students of a transport university.

В современном мире интеллектуальный труд в приоритете. Особенно этот факт подтверждается обилием вузов и рост различных сфер услуг. Научная и техническая база, которые с каждым годом совершенствуются, приводят к компьютеризации, авторизации, робототехнике и оптимизации процессов. В связи с этим, в особенности молодые люди стали меньше двигаться, занимаясь учёбой на компьютере и планшетах. В результате такого образа жизни здоровье подростков и молодежи ухудшается, нарушается осанка, увеличивается масса тела и даже падает зрение. Именно поэтому актуальность проблемы нехватки физической активности и спорта в жизни молодежи очень важна в наше время. Физическая подготовка необходима для молодых людей и как будущих специалистов и как для личностей со здоровой психикой и хорошей физической формой. [1]

Чередование физических и умственных нагрузок помогают улучшить учебную, а также профессиональную деятельность, к тому же повышает работоспособность студентов. Если долго ограничивать физическую активность, то будет происходить спад продуктивности, понижается внимание, ухудшается память, а также идёт спад общей работоспособности.

Современное студенчество можно охарактеризовать высокой и длительной умственной нагрузкой, при этом двигательная активность минимальна. Из этого следует, что нужно повысить уровень стрессоустойчивость студентов. Для достижения этой цели можно включить в учебную рутину соразмерные и оптимальные физические нагрузки, которые помогут создать благоприятные предпосылки для минимизации негативных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов. Хорошо выстроенный режим с физической активностью очень положительно влияют на психические процессы, происходящие у студентов. [7, 8]

Даже относительно нетрудные телодвижения положительно влияют на работу центральной нервной системы. При напряженной мозговой деятельности усиливается

напряжение в мускулатуре скелета, и это вызывает сильное умственное утомление и напряжение в мышцах, что запускает процесс торможения.

Осознание важности присутствия спорта и физической культуры в виде упражнений во время учебного процесса может помочь грамотно распределить время для умственной и физической работы, что освободит организм от стрессовых ситуаций.

Необходимость в физических упражнениях повышается во время экзаменационных сессий, когда мозг работает более усиленно. Для эффективности упражнений рекомендуется заниматься на свежем воздухе. Во время занятий физической культурой на улице кислород проникает в клетки кожи, улучшая обмен веществ, улучшая состояние кожи.

Занятия физическими нагрузками могут помочь снять умственное напряжение, это своего рода отдых от активной мозговой деятельности. По словам известного физиолога И.М. Сеченова, смена активности деятельности одних мышц другими лучше способствует восстановлению сил, нежели бездействие. К наиболее действенным средствам восстановления организма после переутомления относятся: выполнение оптимальных физических упражнений, смена вида деятельности, правильное питание, более длительное пребывание на свежем воздухе, здоровый и крепкий сон. Во время активизации учебного процесса необходимы меры по оздоровлению условий и режимов учебы, быта и отдыха студентов, обязательно с применением средств физической культуры. [2]

Средствами физической культуры можно считать любую двигательную нагрузку, от пешей прогулки на природе, недолгой пробежки, выполнением простого набора физических упражнений и до постоянных занятий в тренажерном зале. Также это регулярная санитарная обработка помещений, правильное питание, здоровый сон, личная гигиена, планирование работы и отдыха. К примеру, утреннюю зарядку можно считать вполне эффективной формой вовлечения студентов в учебный день. Легкая гимнастика ускоряет поток крови и лимфы в теле человека и учащает дыхание, приводит организм в трудоспособное состояние, что помогает активизировать обмен веществ и быстро удалить продукты распада, которые накопились за ночь.

Работоспособность учащихся снижается уже к третьей паре, о чем свидетельствует большое количество исследований. Необходимо проводить физкультурную паузу длиной 5-10 минут каждые 2 часа умственной работы. При вовлечении в работу ранее не задействованных частей тела и упражнений, направленных на расслабление напряженных мышц достигается максимальный эффект. [3, 5]

Н. Т. Перепелицыным была предложена физкультурная пауза, которая состоит из комплекса упражнений: приседания и наклоны в стороны 6-8 раз, маховые движения 4-6 раз, потягивание 5-6 раз, повороты туловища и наклоны назад 3-4 раза, наклоны вперед 6-10 раз. К

исходному уровню работоспособности можно вернуться спустя 2-3 часа после окончания учебных занятий. Физкультурную паузу следует проводить при появлении первых признаков утомления, для улучшения результата её желательно выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Многочисленные исследования показывают, что при пятиминутном выполнении комплекса упражнений работоспособность увеличивается на 2,5-6%, а при десятиминутном - на 5-9%. Если проведение физкультурной паузы не представляется возможным, то следует сделать микропаузу длиной от 1 до 3 минут. При выполнении микропаузы используются: движения головой, расслабление мышц, дыхательные упражнения и ходьба. При систематических тренировках и занятиях различными видами спорта студенты постоянно снимают нервное напряжение посредством активности, тем самым увеличивая свою работоспособность и сохраняя психическое здоровье. [4, 6]

Подводя итог можно сделать вывод, что постоянные занятия спортом и физической культурой – это самое универсальное средство, помогающее любому студенту справиться с напряженным ритмом жизни, нервными перегрузками, в том числе и в учебе.

Список использованной литературы

1. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 16.10.2019).
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» URL:<http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 26.03.2017).
3. Всемирная организация здравоохранения URL: <http://www.who.int/ru/> (дата обращения: 16.10.2019).
4. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента, Молодой учёный №46, 2018 г.
5. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, Издательство Уральского университета, 2014. - 274 с.
6. Литвинов С.А., Физическое воспитание в вузе, поурочные планы, Издательский дом Академии Естествознания, 2016.– 362 с.
7. Виноградов, И.Г. Динамика распределения студентов первого курса по учебным группам для занятий физической культурой на основании медицинских показаний / И.Г. Виноградов, А.В. Токарева // Современные научные исследования и инновации. 2015. №9 [Электронный ресурс]. – URL : <http://web.snauka.ru/issues/2015/09/57618> (дата обращения: 16.10.2019).
8. Лях, В.И. Теория тестов и тестирование физической подготовленности учащихся / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2007. - №6. – С. 2-7.

**ВЛИЯНИЕ ФАРМАКОЛОГИИ В ФИТНЕС-БИКИНИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**INFLUENCE OF PHARMACOLOGY IN FITNESS-BIKINI ON THE IMPROVEMENT
OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM**

Постол О. Л., к.п.н, доцент, Гурьянова А. Д.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Postol O. L., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Guryanova A.D.,
Russian University Transport, Moscow.

Аннотация

Физическое воспитание нации является залогом здоровой и долгой жизни. При занятиях спортом важно соблюдать баланс и не использовать стероиды, за распространение которых предусмотрена уголовная ответственность. В статье рассматриваются способы решения существующей проблемы, причины возникновения и варианты совершенствования системы физического воспитания.

Annotation

The physical education of the nation is the key to a healthy and long life. When playing sports, it is important to balance and not use steroids, the distribution of which provides for criminal liability. The article discusses ways to solve the existing problem, the causes and the options for improving the system of physical education.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, уголовная ответственность, стероиды, здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровая нация.

Key words: physical culture, sports, criminal liability, steroids, healthy lifestyle, physical education, healthy nation.

Оздоровление и закаливание нации начинается с формирования физического воспитания с самого раннего возраста. Важно разработать и внедрить самый оптимальный подход к определению взаимосвязи понятий в спорте, этапы физического формирования нации, особенности возникновения закономерностей и алгоритмов при активной деятельности человека. К сожалению, многие люди в понятие «здоровый образ жизни» вкладывают просто внешнюю оболочку человека: девушки стараются быть худыми благодаря диетам, оказывающим негативное воздействие (питание Пьера Дюкана, замена полноценного приема пищи на детокс напитки [3], отказ от мяса, сыроедение), некоторые тренируются в домашних условиях, либо ведут подсчет белков, жиров и углеводов, возможен и отказ от молочных

продуктов, другие люди в зале используют исключительно жиросжигающие и высокоинтенсивные тренировки, пропуская при этом силовые.

Нельзя не согласиться с мнением большинства спортсменов и ученых в том, что крепкое здоровье нации и желаемый внешний вид достигаются режимом питания, сна, необходимостью продолжительное время тренироваться в системе, сделать это частью своей жизни, пересилить лень, найти действующую мотивацию и самое главное иметь желание улучшаться, как внутренне, так и внешне. Такие перемены реальны далеко не для каждого человека, сложно сочетать многочасовую работу, сбитый сон, встречи с друзьями и домашние дела с правильным питанием и изнуряющими тренировками. На достижение поставленной цели, например, похудение или приобретение мышечной массы, потребуется в среднем более двух-трех месяцев, а для удержания результата - ещё около полугода. Выступающим спортсменам в сфере фитнес-индустрии требуется гораздо больше сил, времени, тренировок, дисциплины, мотивации, чем обычным людям. Зачастую действующие спортсмены для допуска и победы на соревнованиях приобретают ненатуральную форму тела, с сильно выступающими мышцами и сведённым к минимуму процентом подкожного жира. Такого результата они добиваются благодаря ежедневным силовым и кардио-тренировкам, строгому питанию, вере в собственные силы и употреблением специальных сильнодействующих препаратов различного назначения - стероидов, зачастую запрещённых Уголовным кодексом Российской Федерации. В связи с этим, спортсмены вынуждены нелегально приобретать фармакологические средства из других стран, испытывая их на собственном здоровье, рискуя, так как практика показывает, что часто среди препаратов встречаются подделки, оказывающие наиболее негативное влияние на общее состояние и гормональный фон человека.

Статья 234 УК РФ предусмотрена ответственность за незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта, то есть изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся «наркотическими средствами» или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки [1]. Список сильнодействующих препаратов, ядовитых веществ и их размера утвержден Правительством Российской Федерации от 29 декабря 2007 года №964, дополнен от 19 декабря 2018 года №1597. Общественная опасность преступления заключается в том, что оно изучено не полностью, отсутствуют систематизированные знания о влиянии фармакологических препаратов на организм человека, а также это незаконное деяние обладает латентными и скрытыми признаками, сложно выявить пути продажи и приобретения гормональных препаратов, в связи с чем предпринимаются попытки по обходу незаконных способов сбыта. Так, например, были изобретены анаболические дизайнерские стероиды, не

запрещенные на территории Российской Федерации. Эти средства реализуются компаниями-изготовителями спортивных добавок, являются модификаторами фармакологических веществ с незначительными изменениями, легализованные в России. Специфика дизайнерских стероидов [7] заключается в том, что вместе с поступлением прогормонов в организм, тело человека самостоятельно преобразовывает их до стероидов, получая желаемый результат. Их эффекты и побочные действия схожи с обычными фармакологическими средствами.

Употребление запрещенных препаратов представляет собой масштабную проблему для человечества в целом. Трудно воспроизвести здоровое, умное, одаренное и крепкое поколение, используя при этом на постоянной основе гормональные средства, которые влекут за собой зачастую необратимые последствия. На данный момент влияние стероидов на здоровье человека и его потомков изучено не полностью, каждый год фармакологические фирмы создают новые аналоги сильнодействующих средств. Необходимо учитывать многообразие форм и видов веществ, например, такой гормон как тестостерон - $C_{19}H_{28}O_2$ (17-гидроксиандрост-4-ен-3-он)[1], являющийся основой для функционирования мужского организма, применяющийся как белым и кристаллическим порошком пропионатом, так и обычным ундеканоеатом. Тестостерон [6] способствует полноценному человеческому развитию с внутриутробного развития, обеспечивает поддержание мужского фенотипа и андрогенозависимых функций, регулирует обменные процессы, обладает характерными анаболическими свойствами: увеличивает мышечную массу, ускоряет синтез белка, поэтому пользуется популярностью среди спортсменов, выступающих в фитнес-бикини и бодибилдинге.

К его положительным эффектам можно отнести рост мышечной массы, развитие мужских половых гормонов, ускорение азотистого и фосфорного обмена. К изученным побочным средствам относят облысение, агрессивность, повышенное артериальное давление, акне, маскулинизация, отеки. Одним из изомеров тестостерона является препарат 1-тестостерон (17бета-гидрокси-5альфа-андрост-1-ен-3-он)[3], являющийся запрещенным на территории Российской Федерации. Его особенность заключается в быстром выведении из организма, для этого потребуется около недели. Инъекционная форма тестостерона очень эффективна для набора мышечной массы, рельефа, силы. Побочное воздействие включает негативное влияние на печень, повышение артериального давления, возникновение рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также приводит к снижению выработки собственного тестостерона, что после нескольких курсов является необратимым последствием [5].

Тщательный надзор государства за распространением гормональных веществ логически обоснован: стероиды наносят не поправимый, в некоторых случаях смертельный, ущерб

организму, не зря соревнования включают в себя допинг-контроль, за незаконное приобретение и сбыт сильнодействующих веществ предусмотрена уголовная ответственность.

Почти каждый культурист имеет проблемы, вызванные приемом фармакологических средств в тех дозах, в которых они их принимают. Спортсмены более старшего поколения, экспериментирующие со своим здоровьем и использующие вещества в больших количествах, стали инвалидами или немощными, непривлекательными мужчинами. К этим примерам относится Арнольд Шварценеггер (имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой), Ронни Колеман (гинекомастия, поражена печень). Трагически завершилась карьера выдающегося спортсмена Флекса Уиллера (перестала функционировать мочевыделительная система).

Так, например, в Российском Университете Транспорта проводятся соревнования, где результаты достигаются честным путем, спортсмены проверяются на наличие запрещенных препаратов, преподаватели категорически относятся к стероидам. В учебном заведении используются все средства повышения физического воспитания: спортивные упражнения, разнообразные виды активностей, соревнования и выступления, поддержка студентов, ведущих здоровый образ жизни. Физкультура и спорт в жизни каждого человека имеют важное значение, что необходимо приложить усилия для возникновения интереса к активности у каждого студента. Не следует забывать, что это имеет общенациональное значение, продолжительность и качество жизни напрямую связано с физическим воспитанием нации.

Для решения существующей проблемы необходимо повысить уровень образования тренеров, ввести специальные предметы в университетах и школах, связанные с фармакологическими курсами и пониманием устройства организма, снизить требования к внешнему виду спортсменов на соревнованиях и ориентировать ценности на приобретенные, улучшенные навыки и натуральный внешний вид человека, разработать усовершенствованные средства, способствующие развитию мышц и подготовке к выступлению, приносящие наименьший ущерб для здоровья, контролировать их прием. В настоящий момент достаточно мало практически применимой информации о фармакологии, соответствующей научной литературы, в связи с чем можно утверждать, что данная сфера изучена не полностью, список побочных эффектов не является исчерпывающим, следовательно, изучить влияние на будущих потомков представляется невозможным. Пример внешности человека, далекой от натуральной, создает негативную пропаганду и закладывает неверные установки в сознание еще несформировавшихся людей и создает иллюзорные фантазии: достижение высоких результатов и ценность спортсмена не может быть связана с использованием запрещенных веществ. Необходимо провести независимые и продолжительные опыты для выявления влияния фармакологических препаратов на здоровье человека, с целью предоставления точной и правдивой информации о последствиях для состояния спортсмена. Совершенствование

системы физического воспитания возможно при создании мудрых ценностей в обществе: ценность труда и времени, потраченного на улучшение тела и здоровья, частота тренировок, чистота и сбалансированность питания. Культ мнимых эталонов красоты приводит к психологическим и психиатрическим заболеваниям, обесценивает достигнутые результаты и приводит к неприятию себя. Важно знакомиться с опытом научных сотрудников из других стран и обмениваться опытом, что положительно скажется на формировании здоровой нации и увеличении продолжительности жизни, так как полноценное и глубокое изучение организма человека и влияния различных факторов на его жизнь возможно только при комплексном подходе не в рамках научно-образовательной статьи для достижения гармоничного физического развития нации.

Список использованной литературы

1. "Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 16.10.19) // СПС «Консультант Плюс». - С. 234.
2. Список сильнодействующих препаратов, ядовитых веществ и их размера утвержден Правительством Российской Федерации от 29 декабря 2007 года №964, дополнен от 19 декабря 2018 года №1597 // СПС «Консультант Плюс».
3. Буланов, Ю. Анаболические стероиды /Ю. Буланов// Филлиппа, как сборник заблуждений. – 2004.
4. Гурьянова, А.Д., Панковец, А. О. Уголовно-правовой аспект фармакологии в фитнес-бикини /А. Д. Гурьянова, А. О. Панковец // Приложение к Вестнику Юридического института МИИТ. - 2019. – № 2 (26). - С. 260 – 262.
5. Грундинг, П, Бахманн, М. Анаболические стероиды /П. Грундинг, М. Брахманн // М. - 2012.
6. Природное очищение организма [Электронный ресурс] URL: https://www.edimdoma.ru/jivem_doma/posts/18503-detoks-napitki-prirodnое-ochislenie-organizma (дата обращения 18.10.2019).
7. Фитнес-культура [Электронный ресурс] URL: <https://www.mk.ru/social/2015/07/13/zhizn-za-fitnes-kulturistka-irina-fomenkova-pogubila-sebya-radi-sporta.html>.
8. Побочные эффекты стероидов и как снизить вред стероидов [Электронный ресурс] URL: <http://sportwiki.to> (дата обращения 18.10.2019).
9. Тестостерон [Электронный ресурс] <http://sportwiki.to/> (дата обращения 18.10.2019).

10. Дизайнерские стероиды [Электронный ресурс] <http://sportwiki.to/> (дата обращения 18.10.2019).

УДК 796.011.3

ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА РОССИЙСКОГО СПОРТА

DOPING AS A PROBLEM OF RUSSIAN SPORT

Постол О. Л., к.п.н, доцент, Дерюгина А. С., Щедрина А. В.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Postol O. L., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,
Deryugina, A. S., Shchedrina A. V.,
Russian University Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается наиглавнейшая проблема, которая состоит в том, что за последние годы о скандалах в профессиональном спорте, связанных с допингом, упоминается намного больше, чем о достижениях и победах спортсменов. Поэтому сейчас применение неразрешенных лекарств и противостояние с ними – очень важная проблема в спорте.

Annotation

This work considers a very important problem, which is that in recent decades, doping scandals in professional sports have been talked about more often than about the outstanding victories of athletes. Therefore, at present, the use of illegal drugs and the fight against them is one of the main and extremely painful problems not only in Russia, but also in world sports.

Ключевые слова: Российская Федерация, допинг, спортсмены, запрещенные препараты, проблема, спорт.

Keywords: Russian Federation, doping, athletes, illegal drugs, problem, sport.

До́пинг — это определенные фармакологические препараты, а также приемы и меры для вынужденного увеличения работоспособности, которые благодаря своим биологическим свойствам лишь на небольшой промежуток времени повышают психологическую или физическую возможности организма спортсмена и, в свою очередь, обладают определенными побочными эффектами. К таким биологически активным средствам относятся препараты, которые стимулируют синтез белков в мышцах после получения физических нагрузок. И именно из-за этого сейчас множество лекарств являются запрещёнными для принятия атлетами в любое время.

В данный момент применение допинга — это осознанный приём лекарств, избыточных для организма атлета или огромной дозы веществ, с определенной задачей — искусственным усилением активности и выносливости на время участия в соревнованиях. Ведь в наше время большой спорт уже перестал считаться делом простых смертных и медленно начал превращаться в борьбу людей со сверхвозможностями, в которой каждый раз для получения призового места медали нужно показать нечто невероятное, что сделать без применения допинга практически нереально. И именно поэтому идет борьба с применением допинга не только для гарантии сохранения честности спортивных состязаний, но и для сохранения здоровья атлетов, которые в погоне за победой могут нанести себе непоправимый вред.

11 апреля 2019 года на сайте нижней палаты парламента РФ появилась информация о том, что был принят закон об административной ответственности за использование допинга среди атлетов. За применение спортсменом допинга вне зависимости от согласия самого атлета, или за участие в применении спортсменом допинга, он будет дисквалифицирован и отстранен от участия в спортивных состязаниях сроком от 1 до 2 лет. [1, 2]

Однако, несмотря на ужесточившиеся законы, которые направлены на уменьшение случаев использования допинга, участие россиян в летних Олимпийских играх 2020 года в Токио и в зимней Олимпиаде 2022 года в Пекине ставятся под угрозу. Так, 23 сентября 2019 года появилась информация о том, что эксперты Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) нашли следы изменений в базе данных Московской антидопинговой лаборатории, которая обязана предоставлять ВАДА результаты всех тестирований российских спортсменов. Нью-Йорк Таймс сообщает, что, по словам гендиректора РУСАДА Юрия Гануса, результаты допинг-проб могли подменить, чтобы защитить репутацию российских спортсменов, которые сейчас работают в органах власти или же стали спортивными чиновниками, хотя он и не утверждает, что этот факт является достоверным. И вот, на недавней пресс-конференции, которая прошла 7 ноября нынешнего года, министр спорта Российской Федерации Павел Колобков дал заявление о том, что база данных Московской антидопинговой лаборатории никаким манипуляциям не подвергалась и взломана не была. Он считает, что и глава РУСАДА заблуждается в своих суждениях и проблема изменения данных связана с самой работой системы и является технической, однако статьи немецких изданий сообщают о предоставлении неполного отчета для ВАДА с российской стороны. [3, 4]

Президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков расценивает ситуацию как весьма серьезную, потому что повторения истории Сочи 2014 не хочется никому, и поэтому ее нужно решить как можно быстрее тем организациям, которые ответственны за саму процедуру передачи данных в ВАДА. [2]

Самое главное, что нужно понять, так это то, что если подлог все-таки будет доказан, то никого не будет волновать то, что будут страдать невинные спортсмены, потому что Международный Олимпийский комитет скорее всего будет наказывать Россию уже не частичными санкциями, а куда более серьезно, что в конечном итоге действительно приведет к тому, что Российская Федерация будет дисквалифицирована от участия как минимум в предстоящей летней олимпиаде в Токио в 2020 году.

Список используемой литературы

1. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 №947 (ред. от 17.01.2019) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» // «Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ» – № 8 – 2016.
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov>. (дата обращения 16.10.2019)
3. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания РФ [Электронный ресурс] URL: www.duma.gov.ru (дата обращения 10.10.2019)
4. Международная информационная группа [Электронный ресурс] URL: www.sport-interfax.ru (дата обращения 09.10.2019)

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА НОРМАТИВОВ ГТО

PROBLEMS IN PREPARING STUDENTS FOR DELIVERY COMPLEX STANDARDS GTO

Постол О. Л., к.п.н., доцент, Мазур В. Е., Ходжиева Л. С.,
Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва
Postol O. L., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,
Mazur V. E., Khodzhieva L. S.,
Russian University Transport, Moscow.

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные проблемы, с которыми могут столкнуться студенты при подготовке к сдаче комплекса нормативов ГТО.

Annotation

The article discusses the actual problems that students may face when preparing for the delivery of a set of standards GTO.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ГТО, проблемы, студенты.

Key words: physical fitness, GTO, problems, students.

Физическое здоровье очень важно для всех людей, в особенности оно важно и для молодого поколения, в частности для студентов. Все учащиеся вузов безукоризненно посещают пары физической культуры, где опытные тренеры помогают им поддерживать свою физическую форму на должном уровне, а некоторым даже помогают ее улучшить. Таким образом поколение растёт не только умным, но и физически развитым.

В конце каждого семестра студентам предстоит сдавать университетские нормативы, где им ставят зачёт или нечёт за выполнение разных упражнений. Кроме сдачи вузовских нормативов, есть также и ГТО. Что же такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полномерная нормативная и программная база физической культуры населения России, направленная на оздоровление нации, на увеличение количества занимающихся спортом [6].

Программа ГТО рассматривает тренировку к исполнению и реализации разными возрастными категориями (от 6 до 70 лет) поставленных нормативных зачетов по трем степеням сложности, которые соответствуют бронзовому, серебряному и золотому знакам ГТО [5].

Комплекс ГТО имеет 4 периода и делится на кварталы:

I квартал — с 1 января по 31 марта.

II квартал — с 1 апреля по 30 июня.

III квартал — с 1 июля по 30 сентября.

IV квартал — с 1 октября по 31 декабря. [5]

Таким образом можно заметить, что ГТО можно сдавать 4 раза в год.

С какими же трудностями могут столкнуться студенты при подготовке к сдаче комплекса нормативов ГТО? Мы определили несколько:

1. Отсутствие плана тренировок для подготовки к сдаче ГТО
2. Слабая физическая подготовленность студентов.
3. Отсутствие подготовки большинству в вузе к сдаче нормативов ГТО.

Рано или поздно, студент задумывается над тем, чтобы сдать комплекс нормативов ГТО. Но данная потребность или желание быстро проходят, когда студент сталкивается с тем, что плана для подготовки к сдаче ГТО, как такового нет. Даже на официальном сайте gto.ru указаны лишь нормативы, но планы для подготовки к их сдаче найти не удалось. Также там указано, что студент должен сам разработать индивидуальный план тренировок, но это тяжело осуществить

в виду отсутствия правильной профессиональной подготовки. Можно обратиться к преподавателю по физкультуре, но они смогут помочь лишь частично, дав усредненный план подготовки, а для достижения максимального результата можно лишь обратиться за помощью к профессиональным тренерам, которые смогут разработать и подготовить индивидуальный план тренировок, основываясь на физической развитости и способностях студента, учитывая его состояние здоровья [2, 5].

Даже если убрать тот факт, что каждый человек не приспособлен к равномерному развитию в разнообразных физических активностях, можно увидеть, что в настоящее время уровень физической подготовленности студентов не так уж и высок [3]. Если раньше в садиках, школах, университетах, да и просто на улице большинство молодёжи активно занимались спортом, то сейчас большинство студентов пренебрегает даже элементарными, базовыми физическими упражнениями и всячески старается избегать физической активности.

Было опрошено около 30 студентов из разных вузов. Каждому задавался вопрос: «Практикуется ли на парах по физической культуре подготовка к сдаче комплекса нормативов ГТО?».

26 студентов ответили – нет;

3 студента ответили – да, но редко

1 студент ответил – занятий по физической культуре в вузе нет

Исходя из данной статистики можно заметить, что у 86,5% студентов отсутствует какая-либо подготовка к сдаче комплекса ГТО, у 10% - подготовка проводится, но редко, а у 3,5% учащихся занятия в вузе просто не проводят, аргументируя это тем, что бесплатно работать никто не будет и агитируют на платные спортивные секции.

Учитывая данную статистику, можно предложить ввести в вузах обязательную подготовку учащихся к сдаче комплекса нормативов ГТО, при этом подготовка должна быть организована так, чтобы каждый студент готовился по индивидуально разработанному плану тренировок.

Все вышеперечисленные проблемы, с которыми сталкивается студент при подготовке к сдаче нормативов ГТО, так или иначе являются довольно важными, хотя некоторые из них довольно просто исправить. К примеру, отсутствие индивидуального плана тренировок можно решить путём составления его и разработки вместе с преподавателем. Низкую физическую активность и слабое физическое состояние студентов можно улучшить путём популяризации спорта среди их кумиров, блогеров и т.д.

А отсутствие вузовской подготовки можно решать путём введения специальных разнообразных занятий для тренировок всех мышечных групп и развития физических качеств и навыков, требуемых для сдачи комплекса ГТО.

Список использованной литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
3. Греков, Ю.А. Физическая готовность студентов-первокурсников к сдаче норм ГТО (на примере ИЭФ МИИТ) // Современные здоровьесберегающие технологии. – № 4. – 2017. – С. 65-69.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 03.10.2019).

УДК 796.011.3

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА
САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**
HEALTHY NUTRITION AS ONE OF THE FACTORS AFFECTING THE HEALTH
AND PERFORMANCE OF STUDENTS

Постол О. Л., к.п.н, доцент, Шаталов К.Д., Яковлев Н.С.,
Российский университет транспорта РУТ (МИИТ), г. Москва
Postol O. L., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,
Shatalov K. D., Yakovlev N. S.,
Russian University Transport, Moscow.

Аннотация

Данная статья посвящена изучению влияния здорового питания на самочувствие и работоспособность студенческой молодёжи. Здоровое питание является одной из наиболее важных составных частей эффективности научного труда. Целью исследования является определение роли здорового питания в оптимизации работоспособности, изучение способов улучшения самочувствия.

Annotation

This article is devoted to the study of the influence of healthy nutrition on the health and performance of students. Healthy nutrition is one of the most important components of the effectiveness of scientific work. The aim of the study is to determine the role of healthy nutrition in optimizing performance, the study of ways to improve health.

Ключевые слова: здоровое питание, работоспособность студента, самочувствие.

Key words: healthy nutrition, student performance, well-being.

В данный момент, каждый ВУЗ, организуя учебную деятельность устанавливает задачи проводить подготовку будущих специалистов в соответствии с самым высшем уровнем применяя современные методы, организацию учебно-воспитательного процесса, которые обеспечивают применение полученных познаний и способностей в практической или исследовательских работ. Но использование профессиональных познаний и способностей полностью не предоставляется возможным без высокой работоспособности и хорошего состояния здоровья студентов. Здоровье студентов - это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравниваемости процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории.

Прием пищи в здоровом образе жизни имеет одно из самых главных значений. Большая часть жителей нашей страны относится не очень серьезно к состоянию здоровья. Также не оставляет равнодушным повышенный спрос у студентов на продукцию быстрого приготовления, которая содержит в преимущественном количестве самые различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Нельзя забывать, что именно из-за несоблюдения правильного питания возрастают факторы риска для развития многих заболеваний. Обратившись к статистике за последние несколько лет можно заметить прирост лиц юного возраста, которые страдают ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д.

Здоровое питание - это употребление пищи, которое обеспечивает рост, нормальное функциональное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению и профилактике здоровья. С самого первого дня после появления на свет у человека возникают потребности, одной из которых ставится в питании. Без питания мы не выживем, день за днем при употреблении пищи, мы испытываем наслаждение и удовлетворение. [1]

Вместе с этим, для того чтобы наш организм функционировал, мы должны употреблять от 0,5 до 2,5 кг пищи ежедневно. Одновременно с водой и воздухом пища становится одним из главных посредников, благодаря которому становится возможным наше взаимодействие с

окружающей нас средой. Заболевания, возникающие в следствии неправильного питания по своему происхождению имеют связь с окружающим нас миром. Благодаря принятию верных решений, мы сможем предупредить появление множества заболеваний, которые зависят от нашего ежедневного рациона. Наш организм нуждается в питательных веществах. Данные вещества должны поступать в наш организм с употребляемой едой в нужных количествах.

Соотношение питательных веществ (жиров, белков, углеводов) приближенное к 1:1:4,5 в расчете от рациона питания фактически здорового человека при средних физических нагрузках является самым оптимальным. Данное соотношение помогает в удовлетворении нашего организма в пластических и энергетических потребностях.

Правильное и разнообразное питание подразумевает собой грамотно подобранный баланс питательных веществ, которые поступают в организм с продуктом и их количественное соотношение. Если питаться одним и тем же видом продукта постоянно, то это попросту надоест. Поэтому разнообразное питание требует творческого подхода. Необходимо экспериментировать и совмещать продукты таким образом, чтобы сохранить их полезность и вкусовые качества одновременно.

Также, необходимо сказать о вреде переедания. Даже следуя тенденции здорового или правильного питания, люди зачастую увлекаются и начинают переедать. Получается, что какой-либо вид продукта стоит выше других и вся тонкая сбалансированная система питания нарушается. Исключить переедание, можно за счет употребления разных видов продуктов в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Раз уж мы говорим о разнообразном питании, то, решив съесть порцию своего любимого продукта, подумайте о других, не менее важных, и оставьте место для них. Размер порций и приготовленных блюд каждый определяет сам для себя индивидуально, исходя из своих познаний в области правильного питания. Иногда количество и размер порций приходится уменьшать или увеличивать. Это зависит от общей физической активности.

Любая нагрузка, как физическая, так и умственная, увеличивает потребность в энергии и пищевых веществах, т.е. требует больше пищи. Например, в подростковом возрасте требуется более разнообразное и богатое питательными веществами питание. Это обусловлено стремительным ростом и общим развитием организма. Занятия спортом и повышенная физическая нагрузка на организм потребует более частых приемов пищи и увеличенные питательных веществ, поступающих в организм. Если потребность в энергии будет снижена, то размеры порций следует уменьшить, чтобы исключить переедания. Но, сниженная активность не подразумевает полный отказ от приема пищи и от принципа разнообразного питания.

Чтобы соблюдать режим правильного питания и его сбалансированности, необходим определённый режим приёмов пищи. Наиболее физиологически обоснованным следует считать,

как минимум четырехразовый прием пищи в течение дня. Но есть и 6 разовое питание с промежутками в 3 часа, это подходит для людей, имеющих повышенную физическую нагрузку.

Обычно, самым объемным приемом пищи считают обед. На счет обеда существует несколько точек зрения. Первая точка зрения подразумевает, что обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Вторая же точка зрения основывается на дробленном питании. То есть не принимать за один раз много пищи, а разделить его на временные промежутки. Способ дробленного питания имеет преимущество по критерию энергозатратности. Послеобеденное время зачастую сопровождается принятием важных решений и всячески задействуются мыслительные процессы. Если на обед заполнить желудок полностью, то большая часть энергии после обеда уйдет на переваривание пищи. Дробный способ обеда поможет избежать концентрации в оставшееся рабочее время.

Для ужина наиболее эффективными будут продукты, для которых организму потребуется меньше времени для переваривания. На ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, прием пищи необходимо осуществлять минимум за 60 минут. Перед сном стоит отказаться от приема мясных волокнистых блюд.

Также необходимо отметить о важности исключения из приема продуктов с повышенным содержанием соли, сахара и жиров. Необходимо помнить о том, что человек на 80% состоит из воды и прием воды в день должен быть около 1,5 л.

Как пример можно привести стандартный учебный день студента. Как правило, в среднем занятия длятся от 6 до 8 часов. Зачастую попросту не хватает времени, чтобы полностью удовлетворить потребность организма в питательных веществах, необходимых для нормального функционирования на протяжении дня.

Для нормального функционирования организма необходимо проводить 3-4 приема пищи в день. График приема пищи необходимо составить таким образом, чтобы не нарушить принципы правильного питания.[2]

Что касается перекусов, употребление пищи быстрого приготовления безусловно в кратчайшие сроки насытит организм углеводами, жирами, белками. Но сложность заключается в том, что пища быстрого приготовления достаточно быстро переваривается и человек, который недавно был сыт, вскоре снова почувствует голод. Получается, что, принимая пищу быстрого приготовления можно переборщить с углеводами, жирами и белками, что приведёт к сбою в организме и лишние ферменты начнут наносить вред организму.

Питание учащегося требует разнообразия и должно включать в себя такие продукты как овощи, фрукты, рыбу, мясо, орехи. Данные продукты богаты большим количеством жиров,

белков и углеводов. Правильное соотношение этих продуктов способствует грамотному распределению питательных веществ по организму.

Для утреннего приема пищи идеально подходят продукты, содержащие длинные углеводы, богатый витаминный комплекс и клетчатку. Лучшим выбором станут разнообразные каши: манная, овсяная, рисовая, гречневая, геркулес, ячневая, смеси из злаков.

Для перекуса между основными приемами пищи подойдут йогурт, кефир, яблоки, банан. На сегодняшний день в большинстве университетов организованы пункты приема пищи (столовые), в меню которых достаточно разнообразно и каждый может сам себе составить комплекс, который будет состоять из продуктов, имеющих высокий коэффициент полезности.

Исходя из всего вышперечисленного и изучив медицинскую литературу, мы пришли к выводу, что здоровое и полноценное питание очень важно для поддержания хорошего здоровья. В ходе своей обычной жизни, мы забываем правильно питаться, не получая необходимые витамины и микроэлементы из пищи и, следовательно, мы, как правило, получаем наши болезни от нашего неправильного образа жизни. Сбалансированное питание очень важно для каждого человека, особенно для растущего организма.

Список использованной литературы

1.Формирование здорового образа жизни : учеб. пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный. Омск: изд-во СибГУФК, 2007.—122 с.

2.Розенфельд Л.Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л.Г. Розенфельд, С.А. Батрымбетова. // Здравоохранение Российской Федерации. 2008. № 4.

УДК 796.015.28

«SportRUT» КАК ИННОВАЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

«SportRUT» AS AN INNOVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Савкин А.Ю., ст. преподаватель, Бакиев В.А., Клемешова М.С.,
Российский университет транспорта РУТ (МИИТ), г. Москва
Savkin A.Yu., Senior Lecturer, Bakiev V.A., Klemeshova M.S.,
Russian University Transport, Moscow

Аннотация

«SportRUT» - приложение, позволяющее не только следить за активностью в течение всего дня, но и получать советы и рекомендации для поддержания физического состояния студента.

Abstract

«SportRUT» - is an application that allows to monitor activity throughout the day and to receive tips and advice to maintain the student's physical condition.

Ключевые слова: СпортРУТ, биоритмы, здоровье, йога, календарь.

Keywords: SportRUT, biorhythms, health, yoga, calendar.

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является важным социальным аспектом. В последние годы особо остро стоит вопрос об усовершенствовании системы физической подготовки. Основная проблема для любого современного государства - это здоровье нации. Здоровая нация – сильное и крепкое государство. Бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы государства является вовлеченность населения в массовые занятия физической культурой.

Однако сейчас в России большинство молодых людей в возрасте до 25 лет имеют значительные проблемы со здоровьем. Среди них и студенты российских университетов и колледжей. За последние годы состояние здоровья студентов катастрофически ухудшается [1, 3]. Ежегодно количество молодых людей, страдающих ожирением, возрастает на 1 %. Большинство студентов имеют проблемы с позвоночником, сталкиваются с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также подвержены частым головным болям и нервным срывам. Поэтому сейчас особенно актуальна проблема приобщения молодёжи к здоровому образу жизни.

В современном мире всё большее развитие получают технологии. Зачастую именно они становятся причиной низкой физической подготовки молодых людей: у студентов не хватает времени на занятия спортом. Задачей работы является поиск применения современных девайсов для сохранения и поддержания здоровья.

Для написания статьи был проведён анализ литературы на тему здорового образа жизни и спорта [2, 4], где нами были изучены причины нежелания молодёжи следить за своим физическим состоянием, методики приобщения к занятиям спортом, а также была изучена статистика [5], исходя из которой узнали о низкой физической подготовке молодых людей.

Между тем, физическое воспитание, а также приобщение молодёжи к здоровому образу жизни должно происходить как на учебных занятиях физической культурой, так и ежедневно вне стен вуза, в том числе с применением инновационных технологий. Поэтому целью нашего исследования является разработка специального приложения, которое включало бы комплексы различных упражнений, статьи о здоровом образе жизни, и в то же время позволило бы

грамотно организовать процесс занятия спортом, следить за своим состоянием здоровья и прогрессом.

Именно поэтому предлагаем приложение «SportRUT», созданное для личного самоконтроля и систематизации физического состояния организма студентов. Приложение позволяет не только следить за активностью в течение всего дня, но и даёт советы и рекомендации для поддержания физического состояния студента. Его можно будет установить на любой смартфон или планшет (Рис. 1).

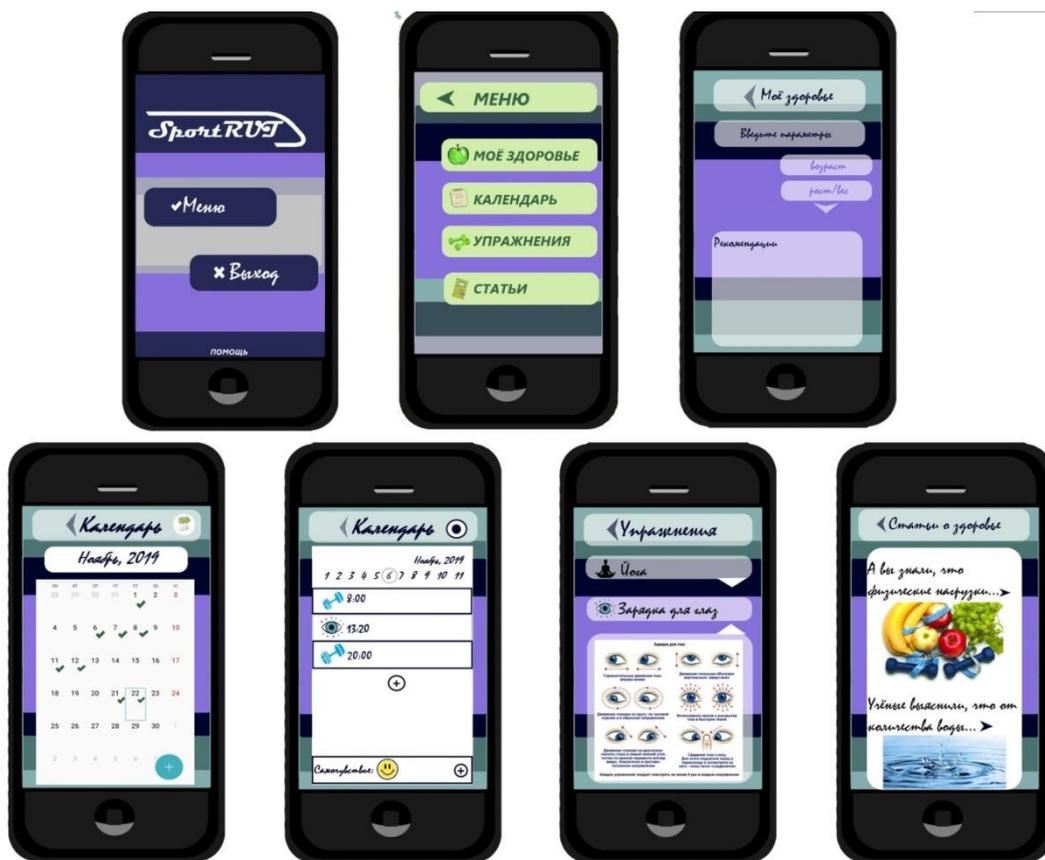


Рис. 1. Интерфейс приложения «SportRUT».

Приложение содержит обширный спектр комплексных физических упражнений, которые подойдут для каждого. Среди них есть комплексы по поддержанию веса, улучшению осанки, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, снятию усталости глаз; разминочные комплексы, а так же упражнения для поддержания тонуса мышц. Исходя из индивидуальных параметров каждого студента – рост, вес, возраст, а так же режим сна, приложение даёт рекомендации объёма употребления воды в день, рассчитывает индекс массы тела для нормализации веса. Приложение активно следит за биоритмами каждого пользователя, позволяя нормализовать режим сна.

В разделе «Календарь» каждый студент может устанавливать необходимое количество тренировок и физических упражнений, а также выбирать удобное время уведомления о предстоящей нагрузке. Закончив тренировку, пользователь отмечает уровень своего самочувствия. В течение всей физической активности пользователь наблюдает за изменением своих показателей.

Во вкладке «Упражнения» отражены техники выполнения, как отдельных физических упражнений, так и комплексных. Стоит уделить особое внимание графе «ЙОГА», в которой описан широкий спектр занятий для поддержания тонуса мышц.

Также приложение включает в себя «Статьи», раздел, в котором появляются новые данные о медицине и исследованиях, физических упражнениях и комплексах, а так же статьи о ведении здорового образа жизни.

Мы считаем, что данная инновация в области физической подготовки имеет большую ценность. Это связано с тем, что сейчас каждый студент имеет смартфон, на который может установить приложение «SportRUT» позволяющее следить за активностью в течение всего дня, а также давать советы и рекомендации для поддержания физического состояния пользователя.

Список использованной литературы

1. Греков Ю.А. Физическая готовность студентов-первокурсников к сдаче норм ГТО (на примере ИЭФ МИИТ) // Современные здоровьесберегающие технологии. – № 4. – 2017. – С. 65-69.

2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях // Предмет теории и методики физической культуры. – 2016– С. 15-17. — (Дата обращения: 07.10.2019).

3. Маскаева Т.Ю. Здоровье студента: новый метод самоконтроля / Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Урываев, Ю.А. Греков // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – Орел, Изд-во: Орловский гос. ун-т им. И.С.Тургенева. – 2016, Т.4, №4. – С. 446-453.

4. Начать вести здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikihow.com/начать-вести-здоровый-образ-жизни>. — (Дата обращения: 11.10.2019).

5. «Краткие итоги выборочного обследования "Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gks.ru/storage/mediabank/ВЛИЯНИЕ%20ПОВЕДЕНЧЕСКИХ%20ФАКТОР%20ОБ.html>

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ**
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PROVIATOR SORTIS

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н, профессор, Тулина Т.В.,

РУТ (МИИТ)

Sibgatulina F.R., Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Tulina T.V.,

RUT (MIIT)

Аннотация

В данной работе рассмотрены наиболее часто встречающиеся заболевания сердечно-сосудистой системы у студентов, их причины, симптомы, степени, а также их профилактика средствами физической культуры и спорта.

Abstract

This paper examines the most common cardiovascular diseases in students, their causes, symptoms, degrees, and their prevention by means of physical culture and sports.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, анемия, пролапс митрального клапана, степени заболевания, ограничения.

Keywords: vegetative-vascular dystonia, anemia, mitral valve prolapse, limitations.

С середины прошлого века основной опасностью для здоровья населения стали заболевания сердечно-сосудистой системы, причины которых разнообразны – от врожденных до приобретенных под воздействием стрессов, от злоупотребления алкоголем и курением. Одной из частых причин является малоподвижный образ жизни, к которому часто добавляется неправильное питание, например, фастфуд, повышающий уровень холестерина, что приводит к образованию бляшек и закупорке сосудов.

Статистические данные говорят следующее:

- С 1972 года Россия лидирует в мире по количеству летальных исходов от патологий сердца и сосудов.
- Стремительно увеличивается число людей с лишним весом, что так же провоцирует сердечно-сосудистые заболевания или сердце просто перестает справляться с нагрузкой. От сердечных заболеваний в 2012 году умерло 17,5 млн. человек.
- В конце прошлого века болезни сердца в России, как и во всем мире, заметно «помолодели». Вдвое чаще стали диагностировать патологии системы кровообращения у людей от 25 до 35 лет[3].

Мы видим, характерной чертой сердечно-сосудистых заболеваний становится то, что страдают от них не только люди зрелого и преклонного возрастов, но и молодые люди, в их числе школьники, студенты. Специалисты отмечают, что за последние годы число таких пациентов увеличилось.

Частыми заболеваниями среди студентов является вегето-сосудистая дистония, пролапс митрального клапана, анемия, так же встречаются сердечная недостаточность, гипертония и пороки сердца. Более подробно рассмотрим некоторые из них, а именно, в чем особенность каждого заболевания, какие физические нагрузки применимы для их профилактики, а какими лучше пренебречь.

Самой распространенной, пожалуй, является вегето-сосудистая дистония (ВСД), которая является следствием слабой физической активности или, наоборот, чрезмерных (в том числе физических) нагрузок на организм. Дело в том, что вегетативная нервная система состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического, которые слаженно работают между собой, при появлении фактора сбоя (например, стресса), возникает ВСД. Проявляется в виде слабости, утомления, нарушения терморегуляции, головных болей и головокружений. Существует несколько форм этого заболевания, и для каждой рекомендуется своя физическая нагрузка.

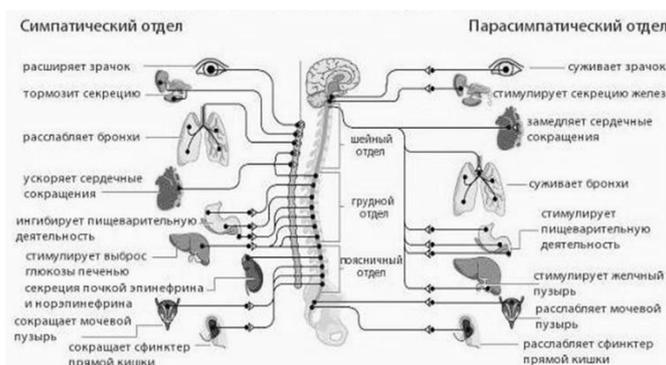


Рис. 1. Вегетативная нервная система: состав и функции отделов.

При легкой форме ВСД можно заниматься в тренажерном зале, но при этом следить за пульсом, чтобы он не был слишком высоким. Так же стоит отдать предпочтение бегу, при котором наш организм интенсивно снабжается кислородом, что значительно улучшает работу мозга и общее состояние организма. При постепенном увеличении нагрузки сердечная мышца начнет перекачивать больший объем крови, что впоследствии позволит легче переносить или уменьшить симптомы ВСД.

При средней и тяжелой формах ВСД необходима консультация тренеров и составление индивидуальных программ. Также следует отказаться от подъемов тяжелых грузов и заниматься в щадящем режиме.

Следует обратить внимание на настольные игры, например, шахматы, ведь в таком случае человек сидит в одной позе в течение длительного времени, что так же может привести к обострению ВСД [1].

Следующим не менее распространенным диагнозом является пролапс митрального клапана (ПМК). Причина этого заболевания в следующем: в сердце между левым желудочком и левым предсердием существует клапан, и если он функционирует неправильно, то при сокращении желудочка выпячивается одна или две створки клапана, что приводит к возникновению обратного тока крови. То, насколько сильно выражен этот ток, определяет степень болезни. Первая степень – прогиб клапанных створок на 3-6 мм, вторая – не более 9 мм, третья – более 9 мм.

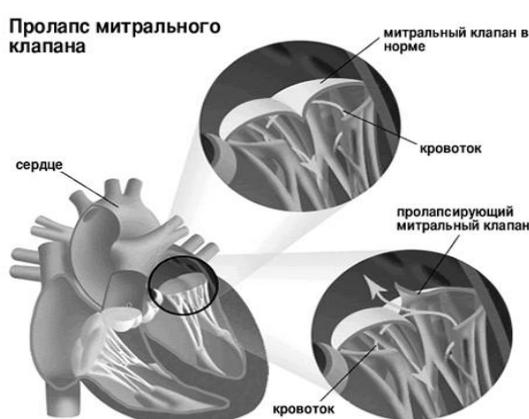


Рис. 2. Причина пролапса митрального клапана.

Первая степень не предусматривает больших ограничений в физических нагрузках, но следует проявлять осторожность при поднятии тяжестей в тренажерном зале, в танцевальных упражнениях с поддержкой партнера.

Вторая степень позволяет заниматься футболом, плаванием (требует стороннего контроля), бегом, гимнастикой, боевыми искусствами, конным и гоночным спортом, но следует исключить тяжелую атлетику, гиревой спорт, марафонский бег и кроссфит.

При третьей степени возможны занятия только лечебной физической культурой, назначаемой врачом [2].

При любой степени запрещена борьба, в которой допустимы удары в грудную клетку (например, бокс), так как это может привести к негативным последствиям, например, таким, как отрыв створок клапана.

Как правило, студентов с ПМК часто не допускают к соревнованиям, исключениями могут быть только бадминтон, стрельба, дартс, так как в данной ситуации они менее травмоопасны.

Еще одно заболевание – анемия, возникающая из-за низкого уровня содержания эритроцитов в составе крови, в которых содержится особый компонент – гемоглобин, основная функция которого – захват кислорода. Почему данное заболевание так опасно? Через кровь органам и тканям доставляются все основные необходимые для жизни вещества, в том числе, кислород. Недостаток гемоглобина означает недостаток кислорода в организме.

Симптомами анемии являются усталость, шум в ушах, головокружение, повышенная утомляемость при выполнении какой-либо работы, иногда сонливость, вялость. Следовательно, для улучшения состояния не обойтись без физической нагрузки.

Как правило, при анемии разрешаются умеренные нагрузки в тренажерном зале. Можно применять и кардионагрузки, но при этом следует контролировать частоту пульса. Допускается ходьба в быстром темпе на беговой дорожке, а по поводу бега на высокой скорости лучше проконсультироваться с тренером. Важно понимать, что сразу не стоит начинать бег на высокой скорости, потому что к подобным нагрузкам организм следует подготовить.

Таблица 1

Степени анемии (малокровия)

| Степень тяжести | Содержание гемоглобина |
|------------------------------|--|
| I степени (легкая) | 140 – 100 г/л (мужчины) 120 – 100 г/л (женщины) |
| II степени (средняя) | 99 – 67 г/л |
| III степени (тяжелая) | 66 – 34 г/л |
| IV степени (крайней тяжести) | ≤ 33 г/л |

Рассмотрим общие упражнения лечебно-физической культуры при анемии.

1. Ложимся на спину. Вытягиваем руки за голову, ноги держим вместе. Потянуться, при этом сильно напрягать колени, руки и ступни. После этого необходимо расслабиться. Повторять упражнение 3 раза.

2. Лежа на спине, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак. Во время вдоха поднять руки вверх, а при выдохе опустить руки. Повторять упражнение необходимо 7 раз.

3. Сесть, руки положить на колени, согнуть в локтях. Напрягаем каждую руку по очереди, затем поднимаем вверх. Затем расслабляем и опускаем руку. Это упражнение необходимо выполнять 4 раза.

4. Сесть, делаем вращения плечевым суставом. 7 вращений вперед и назад в среднем темпе. Следим за тем, чтобы спина была прямой[4].

Таким образом, очень важно, имея заболевание сердечно-сосудистой системы, правильно выбрать характер и степень физической нагрузки, чтобы не ухудшить свое состояние здоровья, а наоборот, способствовать профилактике, а в некоторых случаях и

лечению своего недуга. Поэтому студентам, имеющим медицинское освобождение от занятий физической культурой по причине сердечно-сосудистых заболеваний, не стоит совсем отказываться от физической нагрузки, следует рассмотреть такие варианты, как стрельба и дартс. Стоит помнить: занятия физической культурой являются ключевым моментом в профилактике такого рода заболеваний.

Список использованной литературы

1. Вегето сосудистая дистония и спорт. [Электронный ресурс]. – URL : <https://stopvsd.net/vsd/sport/> (дата обращения 25.10.19)
2. Допустимый и запрещенный спорт при пролапсе. [Электронный ресурс]. – URL : <http://cardiobook.ru/sport-pri-prolapse/> (дата обращения 25.10.19)
3. Светлова С, Статистика сердечно-сосудистых заболеваний в России. [Электронный ресурс]. – URL : https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/kardiorisk/statistika_serdechno_sosudistykh_zabolevan_iy_v_rossii/ (дата обращения 25.10.19)
4. Что нельзя при анемии? [Электронный ресурс]. – URL : <https://anemia-malokrovie.ru/chto-nelzya-pri-anemii/> (дата обращения 25.10.19)
5. Волкова С. Анемия и другие болезни крови. Профилактика и методы лечения. Москва: Центрполиграф, 2005.
6. Минкин Р. Б. «Болезни сердечно-сосудистой системы». СПб.: Акация, 1994.
7. Чернова М. О. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии // Молодой ученый. — 2016. — №25. — С. 617-619. — URL <https://moluch.ru/archive/129/35769/> (дата обращения: 15.11.2019).

УДК: 796+06

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE OF SPORT IN THE HUMAN LIFE

Филиппова Е.В., к.п.н., Тимченко М.И., ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»
Filippova E.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Timchenko M.I.,
Rostov State University of Communications

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием спорта на жизнь человека. Спорт оказывает положительное воздействие на здоровье людей и является одним из средств

формирования личности, а также позволяет повысить физические и интеллектуальные способности. Физическое воспитание полезно в любом возрасте, так как обычная повседневная деятельность редко может обеспечить достаточную активность.

Abstract

The article deals with issues related to the influence of sport on a person's life. Sport has a positive impact on people's health and is one of the means of shaping the personality, and also allows you to achieve physical and intellectual abilities. Physical education is useful at any age, since ordinary daily activities can rarely provide sufficient activity.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье человека, физическая активность, образ жизни.

Key words: sport, physical culture, human health, physical activity, way of life.

Современная жизнь с точки зрения технического прогресса, с появлением компьютеров, смартфонов, облегчает людям существование, как следствие, значительно снижая физическую активность. Малоподвижность оказывает негативное влияние на здоровье людей, способствует проявлению различных заболеваний.

Для здорового стиля жизни регулярная физическая активность так же важна, как и правильное питание. Она поддерживает здоровье, защищает от болезней и, что более важно, замедляет процесс старения. Физические упражнения полезны в любом возрасте, они помогают справиться с эмоциональным стрессом, гневом и депрессией, повысить производительность и работоспособность мозга, приобрести высокую самооценку и уверенность в себе [1]. Обычная повседневная деятельность редко может обеспечить достаточную активность.

Спорт – это важная часть физической культуры, особый вид физической и интеллектуальной деятельности, доступный способ удовлетворения потребностей организма в движениях. Спорт способствует развитию очень важных качеств.

Терпение - главное достоинство спортсменов. Это качество является основой успеха. Несмотря на изнурительные тренировки, боль, неудачи, поражения, критику и успехи, спортсмен продолжает терпеливо выполнять свой план. Целеустремленность - сознательное стремление к достижению цели, несмотря на возникающие трудности, желанием поддерживать физическую форму. Мышление - каждое движение спортсмена происходит осмысленно и продуманно, поскольку помимо хорошей физической подготовки, очень важно правильно выбрать тактику, постоянно анализировать действия в различных ситуациях. Реакция является одним из проявлений физических качеств быстроты, имеющее осознаваемое ответное действие, на определенный сигнал.

Физические упражнения оказывают два типа воздействия на организм человека: общий и особенный. Общий эффект - это потребление энергии, которое прямо пропорционально способствует продолжительности и интенсивности мышечной активности, что позволяет компенсировать дефицит затрат на энергию. Также важно повысить сопротивляемость организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды. С повышением иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям [2].

Особый эффект физического совершенствования связан с повышенной функциональностью сердечно-сосудистой системы, заключающейся в оптимизации сердечной деятельности и формировании более низкой потребности сердца в кислороде. Физическая активность в значительной степени может приостановить возрастные изменения в различных органах и системах организма человека. В любом возрасте, благодаря физическому совершенствованию, увеличивается жизнеспособность человека.

Рассматривая, основные положительные стороны спортивной жизни в целом, можно выделить следующие преимущества:

- регулярные физические упражнения укрепляют здоровье и иммунную систему человека, защищая его от многих инфекций и вирусных заболеваний;
- занятия спортом являются идеальным средством развития силы воли;
- спортивная дисциплина, при регулярном занятии, предполагает развитие выносливости и скоростно-силовых качеств обучаемого.

Однако для того, чтобы занятия имели положительный эффект, упражнения должны быть интенсивными. Заниматься необходимо хотя бы в течение получаса ежедневно. И даже если нет возможности посещать спортивные заведения, занятия можно разнообразить спортивной ходьбой в течение 10 минут, прогуливаясь днем и 15 минут вечером. Также можно добавить утреннюю пятиминутную пробежку. Всё это позволит оставаться в хорошей физической форме. Важно двигаться как можно больше и не поддаваться лени, так как движение является гарантией здорового тела.

Спорт позволяет человеку удовлетворять свои личные потребности в общении и получать новые знания. Зачастую люди занимаются физической культурой и спортом в местах, специально предназначенных для этой деятельности (стадионы, спортивные площадки и залы) с другими спортсменами, с которыми они в конечном итоге находят общие интересы и продолжают в дальнейшем общаться не только на спортивной площадке.

Благодаря активному стилю жизни, можно не только обрести отличное здоровье и настроение, но и иметь хороший источник дохода на спортивном поприще. В данном случае речь идет о профессиональных спортивных дисциплинах, которые позволяют многим спортсменам заниматься любимым делом и зарабатывать на жизнь одновременно. Наиболее

важным моментом на этом этапе является приобретение навыков необходимых для достижения целей, которых может достичь любой человек.

В дополнение к вышесказанному, несмотря на огромное количество положительных качеств спортивной жизни, следует соблюдать основные требования, которые необходимы при выполнении спортивных упражнений. В первую очередь, для избегания травм и негативных последствий следует, пройти необходимые процедуры в медицинских учреждениях, убедившись, что выбранные физические нагрузки не повлекут за собой негативное воздействие на организм. Подбирать физические нагрузки следует в соответствии с уровнем подготовленности, возрастом и состоянием здоровья.

Так же, для занятий спортом, в котором предусмотрено использование спортивного инвентаря, необходимо проконсультироваться с тренером. Так же важно во время тренировок следить за состоянием организма, прислушиваться к телу. Если человек ощущает, что его силы на исходе, следует прекратить занятие, так как чрезмерные нагрузки могут серьезно отразиться на здоровье [3].

Таким образом, спорт, как важная часть физической культуры оказывает важное влияние на такие аспекты человеческой жизнедеятельности как, нравственная, интеллектуальная и трудовая деятельность. И поэтому он является инструментом для поддержания отличной физической формы, рационального поведения, укрепления здоровья, а также служат средством досуга. С каждым годом все больше людей начинают проявлять интерес к здоровому образу жизни, в частности к спорту. Различные виды спорта становятся все более интересными и разнообразными.

Список использованной литературы

1. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
3. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с.

**МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНЫХ, ПРАКТИКО-
ОРИЕНТИРОВАННЫХ И ГИБКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**MODERNIZATION OF VOCATIONAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE BY
IMPLEMENTING ADAPTIVE, PRACTICE-ORIENTED
AND FLEXIBLE EDUCATIONAL PROGRAMS**

Фирсин С.А., к.п.н., доцент, АСОУ

Firsin S.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, ASOU

Аннотация

В статье представлены результаты исследования модернизации профессионального образования по физической культуре в Московской области. Автор обращает внимание на внедрения инновационных электронных программ, которые позволяют слушателю самостоятельно конструировать индивидуальную траекторию повышения квалификации с учетом своих способностей.

Abstract

The article presents the results of a study on the modernization of vocational education in physical education in the Moscow region. The author draws attention to the implementation of innovative electronic programs that allow the student to independently design an individual training path based on their abilities.

Ключевые слова: физическая культура, электронные образовательные программы, виртуальная стажировка.

Keywords: physical education, electronic educational programs, virtual internship.

Повышение мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом вовлечённости их в образовательный процесс, а также обновление содержания и совершенствование методов обучения предметной области «Физическая культура» является одной из основополагающей задач национального проекта РФ «Образование».

Национальный проект предполагает реализацию 4 основных направлений развития системы образования: обновление его содержания, создание необходимой современной инфраструктуры, подготовка соответствующих профессиональных кадров, их переподготовка и повышение квалификации, а также создание наиболее эффективных механизмов управления этой сферой [1].

В рамках нацпроекта «Образование» одной из основных задач поставлена задача о модернизации профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ.

На современном этапе в Российской Федерации образование традиционно считается крайне консервативной сферой, но в связи с приходом новых информационных и коммуникационных технологий оно начинает применять инструменты обучения с привлечением информационных технологиях: онлайн-курсы, симуляторы, тренажеры, игровые онлайн-миры и др.

В сложившейся ситуации кафедрой комплексной безопасности и физической культуры Академии социального управления создаются условия, побуждающие преподавателей физической культуры при выполнении различных профессиональных задач использовать разнообразные ресурсы сайта АСОУ и сети Интернет в целом, профессиональные конкурсы, электронные образовательные программы в рамках адаптивного электронного курса (АМЭК), микро-обучения с использованием микро-модулей, виртуальные стажировки, ассоциация учителей физической культуры «ЛИДЕР» Московской области [2].

Наиболее эффективной формой непрерывного профессионального образования учителей физической культуры являются педагогические и профессиональные конкурсы, которые способствуют формированию у них творческо-деятельности позиции, развивающей педагогическую рефлексию [3,4].

Начиная с 29. марта 2018, кафедрой человековедения и физической культурой совместно с ассоциацией учителей физической культурой ежегодно проводится конкурс «Фестиваль педагогических идей учителей физической культуры Московской области». В рамках конкурса предложены следующие номинации: «Педагогический опыт»; «Педагогический дебют»; «Калейдоскоп идей».

Во время проведения конкурса с 2018 по 2019 год было выявлено свыше 300 инновационных идей передового педагогического опыта в сфере преподавания физической культуры в Московской области.

Следующая проблема связана с мотивацией учителей физической культуры к прохождению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации.

Кафедрой человековедения и физической культурой для учителей физической культуры были разработаны разнообразные по уровню дополнительные профессиональные программы повышения квалификации, но существенным недостатком многих из этих программ является неумение адаптироваться под знания слушателей.

Поэтому за последний год кафедрой для учителей физической культуры был разработан адаптивный модульный электронный курс (АМЭК), который предоставляет слушателю

самостоятельно конструировать индивидуальную траекторию повышения квалификации с учетом своих способностей.

АМЭК представляет собой универсальную гибкую систему под способности, знания, умения и даже настроение каждого слушателя.

Адаптивный модульный электронный курс (АМЭК) – представляет собой динамический набор нескольких электронных учебных модулей на 18 часов и одного модуля на 54 часа.

Каждый курс (как и отдельный модуль; представляет собой набор интерактивных слайдов с возможностью навигации по ним.

Каждый из 18-ти часовых модулей состоит из 5 занятий, а 54-х часовой модуль из 9 занятий:

В рамках АМЭК обучающийся конструирует индивидуальную траекторию повышения квалификации, которые определяются результатами диагностики и запросами к повышению квалификации со стороны работодателя.

Последовательность и сроки изучения модулей вариативны, определяются на основе результатов тестирования и итогов группового взаимодействия

Программа реализуется в форме электронного учебного курса (одно занятие – установочное с электронным обучением, дистанционное и самостоятельное – с дистанционной поддержкой).

Последовательность и сроки изучения модулей вариативны, определяются на основе результатов тестирования и итогов группового взаимодействия.

Форма реализации программы очно-заочная с применением ДОТ (72 часа).

Адаптивный модуль электронного курса включает 6 модулей:

1. Организация внеурочной деятельности по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в рамках реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО (18 часов).

Особенностью курса является его направленность на разрушение профессиональных стереотипов педагогов о задачах воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся; овладение профессиональными компетенциями, необходимыми для организации внеурочной деятельности на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; освоение методик, технологий и приёмов, используемых в процессе организации внеурочной деятельности по физической культуре; становление профессиональных навыков организации внеурочной деятельности, оптимальной для полноценного развития и сохранения здоровья школьников.

2. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС НОО. (18 часов).

Особенностью курса является его направленность на совершенствование профессиональных компетенций педагога по организации и проведению учебного процесса по физической культуре в соответствии с ФГОС начального общего образования.

3. Методика преподавания курса «Шахматы» в общеобразовательных организациях в рамках ФГОС НОО и ФГОС ООО (18 часов).

Программа открывает возможности для профессионального роста педагогов, реализующих программы начального общего, основного общего образования, дополнительного образования детей в области преподавания шахмат для школьников в образовательных организациях.

4. Духовно-нравственное развитие и патриотическое воспитание обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом (18 часов).

Программа открывает возможности для профессионального роста педагогов, реализующих программы начального общего, основного общего образования, дополнительного образования детей в области физического воспитания и социализации обучающихся.

5. Технология внедрения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО в практику работы образовательной организации (18 часов).

Особенностью курса является его направленность на совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников по вопросам внедрения комплекса ВФСК ГТО в образовательные организации.

6. Проектирование образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной организации (54 часа).

Особенностью курса является совершенствование профессиональной компетенции учителей физической культуры в проектировании образовательного процесса с использованием методического инструментария достижения и оценки планируемых результатов в соответствии с ФГОС НОО и ФГОС ООО.

Курсы по адаптивному модульному электронному курсу с мая по ноябрь 2019 года прошли 120 учителей физической культуры.

С 1 сентября Академия социального управления открываются новые электронные курсы микромодули, которые включают новые инструменты обучения с привлечением информационных технологий.

Структура микромодулей содержит видеолекцию, текстовую лекцию, интерактивные демонстрационные материалы, интерактивные задания, текстовые материалы. Формы обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронный курс «Виртуальная стажировка» - это образовательный ресурс практической направленности для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с электронной поддержкой.

Содержание, формы организации и технологии изучения материалов виртуальной стажировки ориентированы на взаимодействие обучающихся при помощи разнообразных интерактивных элементов обучающей платформы.

Программа курса строится на интенсивном интерактивном взаимодействии и общении посредством форумов, работа на которых обязательна для всех участников стажировки в ходе изучения каждого модуля.

С 2015 года работает ассоциация учителей физической культуры "ЛИДЕР", которая координирует профессиональной деятельности учителей физической культуры и содействует развитию образования в Московской области, повышению его качества, доступности, конкурентоспособности.

В настоящее время в ассоциации свыше 200 членов, которые активно принимают участие во всех мероприятиях Московской области. Члены ассоциации проводят региональные конкурсы, проводят олимпиады на школьном, муниципальном и региональном уровне. Проводят предметные сборы с одарёнными детьми в области физической культуры. Активно принимают участие в Региональных, Всероссийских и Международных научно-практических конференциях. Принимают участие в социальных опросах, мониторингах, диагностиках. Выступают как эксперты в региональных конкурсах. Дают мастер классы, делятся своим опытом на круглых столах, форумах, конкурсах.

Выводы:

Таким образом, модернизация профессионального образования по физической культуре необходима посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ.

1. Организации профессионального развития педагогических работников в информационном обществе.

2. Участие учителей физической культуры в конкурсном движении, разнообразных сообществах, ассоциациях.

3. Участие учителей в самостоятельном конструировании индивидуальной траектории повышения квалификации с помощью электронных образовательных программ: адаптивного модуля электронного курса (АМЭК), микро-обучения, виртуальной стажировке.

Необходимо преподавателям физической культуры понять, что образование на современном этапе перестает быть этапом в начале самостоятельной жизни, а становится непрерывным процессом, сопровождающим человека на протяжении всей жизни. Поэтому

преподавателю чтобы не остановиться в своем развитии необходимо учиться, учиться и учиться всю жизнь.

Список использованной литературы

1. Беляков С.А. Проблемы построения системы управления непрерывным образованием / С.А. Белякова, А.А. Иванова // Проблемы развития высшей школы. - 2014. - №2. - С. 37-44.
2. Фирсин С. А. Ассоциации учителей физической культуры Московской области как социальный институт / С. А. Фирсин // Вестник образования. - 2017. - № 20. - С. 48-51.
3. Фирсин С.А. Непрерывное профессиональное образования учителей физической культуры Московской области/ С. А. Фирсин, Е.А. Башмакова, А.В. Бахметов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172) - С. 272-276.
4. Шахмарова Р. Р. Непрерывное образование – основа развития личности в современном обществе/ Р. Р. Шахмарова // Международный научно-исследовательский журнал. 2017 № 05 (59) Ч. 2 С. 85–87.

УДК 796

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ СНИЖЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

OVERCOMING PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN THE PROCESS OF LOSING WEIGHT

Щадилова И.С., к.п.н., доцент, Маркова Г.В.,

Российский университет транспорта, РУТ (МИИТ), г. Москва

Shadilova I. S., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Markova G.V.,

Russian University Transport, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты исследования психологических барьеров в процессе снижения лишнего веса на основе проведённого марафона стройности. Автор обращает внимание на проблему лишнего веса, предлагая решить проблему путём преодоления психологических барьеров.

Annotation

The article presents the results of the study of psychological barriers in the process of reducing excess weight on the basis of the conducted marathon of harmony. The author draws attention to the problem of excess weight, proposing to solve the problem by overcoming psychological barriers.

Ключевые слова: психологические барьеры, лишний вес, страх, пища, физические упражнения, нагрузки.

Key words: Psychological barriers, excess weight, fear, food, physical exercises, loads.

Актуальность. В современном мире вопрос лишнего веса стоит особо остро. В последнее время многие страны повысили уровень жизни, что в следствии повело за собой изменение структуры питания, увеличилось потребление высококалорийных продуктов, также образ жизни современного человека изменился на менее подвижный, что тоже влечёт за собой последствия в виде лишнего веса, а это в свою очередь является проблемой человечества.

Человечество в наше время обладает возможностью лицезреть мир, людей и многое другое, по средствам интернет ресурсов, а также телевидения и СМИ.

В связи с этим люди начинают сравнивать себя с увиденной информацией ежедневно, в больших объёмах.

В настоящий момент идёт мода на людей стройного, подтянутого, спортивного телосложения, что влечёт за собой колоссальное давление на страдающих лишним весом. Данное явление проявляется по всюду на интернет платформах, в СМИ, рекламе, теле- и радиовещании.

В основной массе на информативных ресурсах мы наблюдаем актёров, ведущих, моделей, имеющих стройное телосложение, что вырабатывает у страдающих лишним весом закомплексованность, а также психологические трудности. На это влияют множество факторов, такие как:

- энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма

- малоподвижный образ жизни

- изменение функций пищи. Например, не для того чтобы пища стала источником сбалансированного питания и насыщения, а для заедания стресса.

Изменения в рационе питания и физической активности зачастую становятся следствием экологических и социальных изменений в результате процесса развития человечества, который не обеспечивается соответствующей стимулирующей политикой в таких сферах, как здравоохранение, сельское хозяйство, транспорт, городское планирование, охрана окружающей среды, производство и сбыт продуктов питания, маркетинг и образование.

Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии выяснил, что избыточную массу тела имеет большая часть россиян старше 30 лет. Лишний вес есть у 50 % мужчин и 60 % женщин. Из них 27 % мужчин и 31 % женщин поставлен диагноз «ожирение». В стране возрастает проблема детского ожирения. Распространённость данного заболевания

находится на уровне 5,7 %. По данным врачей, продолжительность жизни людей, страдающих от такого недуга как ожирение, сокращается в среднем на 5–20 лет[4].

В рамках исследования эксперты составили «Карту распространения ожирения по федеральным округам». Основываясь на данные статистики, лидерами по числу людей с лишним весом становятся Московская, Калужская и Нижегородская области, а на востоке страны люди живут с меньшим показателем избыточного веса. Опираясь на данную статистику можно сделать вывод о том, что данная тема, на сегодняшний день, достаточно актуальна. Этому способствует то, что больше половины населения в возрасте старше 30 лет страдают избыточным весом в Российской Федерации. Исходя из этого возникает необходимость исследования этого явления. Одной из задач, является изучение психологических аспектов борьбы с перееданием.

Обсуждение и результаты исследования. Психологические барьеры – это специфическое психологическое состояние индивида, которые не позволяют ему занять активную позицию и реализовать тот или иной вид деятельности и общения. Эти психические состояния, как правило, связаны с неадекватно острыми отрицательными переживаниями по поводу конкретных проблем и актуальных ситуаций. Психологические барьеры субъективно переживаются индивидом как серьёзные трудности в организации коммуникативных связей и взаимоотношений, и сопровождаются чувством неудовлетворённости, неоправданно заниженной самооценкой и уровнем притязаний, что нередко приводит к внутри личностным конфликтам, патологическим страху, стыду, тревоге и чувству необоснованной вины[1].

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся психологические барьеры:

1. Использование пищи в качестве внешнего регулятора или эмоциональное переедание. Часто, ещё с детского возраста в нас заложены некоторые установки, которых мы не осознаем. Например, привычка вознаграждать себя пищей или же наоборот утешать. Ещё в детстве у нас возникают сильные эмоции и не всегда родители могут адекватно поспособствовать тому, чтобы помочь нам их обуздать. Многие люди в сознательном возрасте не могут справиться со своими эмоциями самостоятельно и в качестве помощи, приходят продукты питания, они в свою очередь помогают ситуативно почувствовать себя лучше, но не решают проблемы, а только откладываются в виде лишнего веса. Получается так, что человек ставит еду на ту роль, что должен был выполнять родитель в детстве.

2. Страх нового, страх перемен. Избавление от лишнего веса напрямую связан с изменением образа жизни. Люди зачастую хотят перемен, но их же и боятся. Подсознательно человек держит лишний вес, как защиту от жизненных неудач и неприятностей.

3. Заниженная самооценка и плохой моральной настрой типичные психологические барьеры при достижении поставленных целей. Недовольство собой и постоянные упрёки могут

привести человека к потере контроля над своими эмоциями, что зачастую приводит к импульсивному перееданию (расстройству приёма пищи) что ведёт к набору лишнего веса.

4. Излишняя строгость к себе может стать причиной стресса. В условиях стресса мозг начинает препятствовать снижению веса, переключив режим организма на сохранение веса ради выживания.

5. Неверие в себя и в результат. В большинстве случаев, люди, страдающие лишнем весом, не раз пытались избавиться от него, но по тем или иным причинам этого им не удавалось сделать. В связи с неудачами, у людей ослабевает вера в свои возможности, что в следствии мешаем им добиваться поставленных целей.

6. Страх еды - один из самых распространённых психологических барьеров у людей, пытающихся избавиться от лишнего веса. Строгие диеты и ограничения себя практически во всем ведёт к риску того, что по окончании срока диеты или же в срыве, человек начинает неконтролируемо употреблять продукты питания, что в последствии заставляет чувствовать человека ещё хуже. Появляется чувство вины, угрызения совести из-за отсутствия силы воли, тем самым усугубляя проблему с управлениями собственными эмоциями[2].

«Марафон стройности» был проведён в период с 24 июня по 4 августа. Нами было организовано спортивно-оздоровительное мероприятие, направленное на снижение лишнего веса, моделирование своей фигуры и принятие себя. Марафон длился 6 недель, состоял из трёх блоков.

Принимали участие 16 девушек разной степени физической подготовки, разного возраста и телосложения.

Первый блок включал в себя знакомство, выявление индивидуальных особенностей, ограничений, желаний, целей и мотивации. На основе этого были разработаны рекомендации по питанию на срок длительностью занятий. Благодаря проведённым мероприятиям выстраивались доверительные отношения как в группе в целом, так и между тренером и каждым занимающимся. Физический комплекс включал в себя базовые упражнения, которые подготавливали организмы участников к более сложным нагрузкам[3].

Второй блок включал в себя постепенно нарастающие физические нагрузки. Кроме физических упражнений, продолжалась работа с психологическими барьерами участников. Когда доверительные отношения были целенаправленно выстроены, то осуществились индивидуальные беседы с участниками. В ходе беседы задавались вопросы про отношение к пище, какие чувства и состояния приходится заедать, почему их отношение к еде далеко не равнодушное, чем для них являются продукты питания, чем мешает лишний вес, чем выгоден лишний вес, что самое страшное произойдёт после похудения и другие подобные вопросы.

Дана рекомендация расписывать каждый приём пищи, каждый перекус и что более важно при каких эмоциях и в каких обстоятельствах происходило употребление пищи.

Результаты: 9 участников из 16 не могли озвучить все что употребили за день, потому что забывали или даже не замечали этого, но благодаря записям, которые они вели это все можно было увидеть и результат увиденного шокировал их! Они с ужасом признавали, что такое поведение по отношению к еде не нормальное. Конечно же, визуальная обработка информации обеспечила должный эффект для участников.

Третий блок включал в себя разнообразные физические упражнения, нагрузка была стабильной. Работа по рекомендациям все также продолжалась, участники делились результатами, достижениями и наоборот неудачами в изменении своего отношения к себе и к продуктам питания.

На протяжении всех шести недель поддержка участников была круглосуточной. Осуществлялась она по средствам создания чата в социальной сети, личных сообщений и звонков, во время тренировочного процесса и после него. Замечая регулярно успехи каждого, девушки расцвели и прикладывали ещё больше усилий во время тренировок.

Цели и потребности у людей различались одни, хотели сбросить лишние килограммы, другие смоделировать фигуру, а третьим необходимо было поднятие самооценки. Потребность в признании была у всех. Поддержка, мотивация и разбор отношений участников с едой, сделала своё дело, результат не заставил себя ждать. Преодоление психологических барьеров в процессе снижения лишнего веса. Для начала психологические барьеры надо выявить, для этого необходимо провести наблюдение, а затем анализ полученной информации. Эффективным инструментом будет ведение дневника, в нашем случае по отношению к еде. Важным этапом является осознание и принятие, того или иного психологического барьера. Это необходимо для того, чтобы продолжать работу и достигать поставленной цели.

На основе полученных рекомендаций, выстроить для себя новые отношения как к себе, так и к еде, изменить ход мышления и отношения к своему образу жизни в целом.

В обязательном порядке определить триггеры в еде, обеспечить себя планом Б (если вы съели больше, чем планировали, то не стоит впадать в депрессию, а лучше пойти прогуляться длительной прогулкой).

Выводы. На процесс снижения веса влияет множество факторов, но только при условии полного, как физического, так и психического здоровья будет достигнут положительный, длительный результат похудения. Прежде всего у человека должна быть готовность выйти из зоны комфорта и изменить пищевые привычки, желательно на всю жизнь, а не на короткий период. Важным является и постановка цели, которая должна быть понятной, достижимой,

реалистичной, манящей, желанной и актуальной. Обеспечить себя мотивацией, поддержкой близких людей и уверенностью в результате.

Лишний вес является проблемой опасной для здоровья, но это не повод впасть в депрессию, с данным недугом можно и нужно бороться. Психологические барьеры не являются непреодолимыми. Проработав их, человек сможет добиться любых поставленных целей. Похудение – это сложный процесс, который зависит от множества факторов, но ключевыми являются полное физическое и психическое здоровье человека.

Список использованной литературы

1. Каргин Н.Н., Диденко В.Д., Сигида Е.А. Системный подход к разработке жизнеспасающей концепции здоровья. – Формирование культуры здоровья в современной образовательной среде. //Мат. Первой Всероссийской научно-практической конференции. «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях». - М.ФИРО, 2007. С. 406-421.

2. Матурана, Умберто Р., Валера, Франциско Х. Древо познания. – М.: Прогресс-Традиция, 2001. – С. 180 .

3. Романов А.А., Щадилова И.С., Савкин А.Ю. Физические упражнения как основное средство подготовки студентов / А.А. Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин / Среднее профессиональное образование. 2017. №3. С.16-18.

4. The Village. [Электронный ресурс] / - URL: <https://www.the-village.ru/village/city/news-city/315889-izbytok> (дата обращения: 05.11.2019).

Международная научно-практическая конференция

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

СБОРНИК ТРУДОВ

Под редакцией

кандидата педагогических наук, доцента

Маскаевой Т.Ю.

кандидата педагогических наук

Грекова Ю.А.

Российский университет транспорта (МИИТ)