

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

---

**Академия базовой подготовки**

**Кафедра «Физическая культура и спорт»**

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

Сборник материалов III Международной научно-практической конференции,  
посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт»

Москва, 2021 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

М 31

Редакционная коллегия:

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

Ю.А. Греков, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ

Е.И. Дмитриева (переводчик), к.ф.н., доцент, Академии ВИШ РУТ

**Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли:** сборник трудов III Международной научно-практической конференции / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, Ю.А. Греков, Е.И. Дмитриева. – М.: РУТ (МИИТ), 2021. – 225 с.

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

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

ISBN 978-5-6040683-6-6



© Коллектив авторов, 2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Приветствия участникам и гостям конференции</b> .....   | 9  |
| <b>Tsun Yunfei. STUDY OF PUBLIC SPORTS REFORMS IN VOCATIONAL INSTITUTIONS</b> .....  | 13 |
| <b>Yang Hongzhi. IN-DEPTH ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS, FOCUSING ON GOALS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE</b> .....                         | 17 |
| <b>Алиходжин Р.Р. РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФУТЗАЛОМ</b> .....   | 19 |
| <b>Ахматов М., Керимов Ф.А. ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МАСШТАБЕ ГОСУДАРСТВА</b> .....                         | 23 |
| <b>Ацута А.Д., Рагузина А.Ю., Игнатенко Т.Д., Рагузина К.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....                                | 29 |
| <b>Войнова Е.В., Винокуров А.И. ПРИМЕНЕНИЕ УНИФИЦИРОВАННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОВЗ</b> .....                          | 35 |
| <b>Гиренко Л.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ</b> .....  | 40 |
| <b>Горская И.Ю., Непомнящих Т.А., Нефедченко А.Н. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b> .....     | 45 |
| <b>Греков Ю.А. ПЕРСПЕКТИВА РАЗРАБОТКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА МОБИЛЬНОГО ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> ..... | 49 |
| <b>Греков Ю.А., Плеханова Е.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ОТБОРЕ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР РУТ (МИИТ)</b> .....   | 53 |
| <b>Жебелева Е.В., Кукнерик А.А., Михайлов Н.Г. ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА</b> .....   | 58 |
| <b>Зенкова Т.А., Ларин Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА</b> .....  | 63 |
| <b>Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ СТАНДАРТЫ WORLDSKILLS</b> .....    | 65 |
| <b>Зуб И.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МОРСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ</b> .....  | 69 |
| <b>Калашникова Р.В., Егорова Д.С. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....   | 74 |
| <b>Калашникова Р.В., Козлова А.Г. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ</b> .....   | 79 |
| <b>Каргин Н.Н., Изаак С.И. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ МОЛОДЕЖИ</b> .....   | 84 |
| <b>Кашкова М.П. ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОК-АРХИТЕКТОРОВ</b> .....   | 88 |
| <b>Климова Е.В., Мухаметова О.В. УРОВЕНЬ СДАЧИ НОРМ ГТО ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ</b> .....   | 92 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Куванов В.А., Веселкина Т.Е. ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ .....</b>   | <b>96</b>  |
| <b>Марчук В.А., Марчук С.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ .....</b>   | <b>100</b> |
| <b>Маскаева Т.Ю. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....</b> | <b>104</b> |
| <b>Миرونенко Е.Н., Кокшаров А.В., Трещева О.Л. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С СОТРУДНИКАМИ ОМГУПС .....</b>       | <b>109</b> |
| <b>Михайлов Н.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>  | <b>113</b> |
| <b>Муминов А.Ш. ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ У ГАНДБОЛИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ .....</b>  | <b>118</b> |
| <b>Овсянникова М.А. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ .....</b>   | <b>122</b> |
| <b>Овсянникова М.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПО УРОВНЮ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВУЗА .....</b>  | <b>127</b> |
| <b>Палибаева З.Х. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ .....</b>                         | <b>131</b> |
| <b>Перова Г.М. ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....</b>   | <b>137</b> |
| <b>Постол О.Л. ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ В ЦЕЛЯХ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ .....</b>                                      | <b>141</b> |
| <b>Постол О.Л., Агафонов А.А. ПРАВИЛЬНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН КАК ЗАЛОГ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА В ПЕРИОД КАРАНТИНА .....</b>  | <b>144</b> |
| <b>Радовицкая Е.В., Романченко С.А. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОЧНОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТАХ ОБУЧЕНИЯ .....</b>   | <b>147</b> |
| <b>Розенфельд А.С., Марчук В.А., Степина Т.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....</b>                                | <b>150</b> |
| <b>Русняк Р.И., Данилова С.С. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ПГУПСЕ .....</b>  | <b>155</b> |
| <b>Саламатов М.Б. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЁТОМ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ .....</b>  | <b>158</b> |
| <b>Сибгатулина Ф.Р., Валюхов А.А. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТИЛИ ХИП-ХОП И БРЭЙК–ДАНС, ИХ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ .....</b>   | <b>162</b> |
| <b>Сибгатулина Ф.Р., Круташова В.В. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ .....</b>          | <b>167</b> |
| <b>Смирнова Г.А., Никитина С.А. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ .....</b>                                | <b>171</b> |
| <b>Сулайманов С.С., Талипов М.М. ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ СОСТАВИТЕЛЕЙ ПОЕЗДОВ С УЧЁТОМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК .....</b>  | <b>175</b> |
| <b>Тенятова Е.Н., Гиренко Л.А. ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ...</b>  | <b>184</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Тугаров А.Б., Фёдорова Т.Ю. ПРЕВЕНЦИЯ КАК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ .....</b>  | <b>191</b> |
| <b>Фёдорова Т.Ю., Некрасова Т.В. ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? .....</b>  | <b>196</b> |
| <b>Фирсин С.А., Айнетдинов Р.Р., Жукова Е.Д. ЭКОСИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>  | <b>199</b> |
| <b>Чуб Я.В., Потапова Н.В., Даутова Э.Р. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b> | <b>203</b> |
| <b>Шикалов Н.М. РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА С ПОМОЩЬЮ МЕХАНИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА .....</b>  | <b>207</b> |
| <b>Шикалов Н.М. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СССР В ПЕРВЫЕ ГОДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ СОВЕТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ .....</b>  | <b>211</b> |
| <b>Щадилова И.С., Серобян М.А. АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО СПОНСОРСТВА В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА .....</b>   | <b>215</b> |
| <b>Щадилова И.С., Смирнова Г.А. ПРИМЕНЕНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ .....</b>   | <b>220</b> |

## CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| <b>Greetings</b> .....   | 9  |
| <b>Tsun Yunfei.</b> STUDY OF PUBLIC SPORTS REFORMS IN VOCATIONAL INSTITUTIONS .....  | 13 |
| <b>Yang Hongzhi.</b> IN-DEPTH ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS, FOCUSING ON GOALS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE .....                                       | 17 |
| <b>Alikhodzhin R.R.</b> DEVELOPMENT OF THE PROPERTIES OF STUDENTS' ATTENTION THROUGH FUTSAL CLASSES .....  | 19 |
| <b>Ahmatov M., Kerimov F.A.</b> INSTITUTIONAL APPROACH TO THE FORMATION OF MASS SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES ON THE SCALE OF THE STATE .....   | 23 |
| <b>Atsuta A.D., Raguzina A.Y., Ignatenko T.D., Raguzina K.A.</b> IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS .....  | 29 |
| <b>Voynova E.V., Vinokurov A.I.</b> THE USE OF UNIFIED TYPES OF MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF STUDENTS WITH DISABILITIES .....   | 35 |
| <b>Girenko L.A.</b> PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STRUCTURE AND HEALTH OF STUDENTS LIFESTYLE .....  | 40 |
| <b>Gorskaya I.Yu., Nepomnyashchikh T.A.</b> TAKING INTO ACCOUNT FOR INDIVIDUAL AND TYPOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING THE WORK OF THE ATHLETICS SECTION ..... | 45 |
| <b>Grekov Yu.A.</b> PERSPECTIVE OF DEVELOPMENT AND USE OF MOBILE FITNESS APPLICATIONS BY STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY IN SELF-LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION .....                   | 49 |
| <b>Grekov Yu.A., Plehanova E.V.</b> PHYSICAL READINESS OF STUDENTS DURING SELECTION TO THE MILITARY TRAINING CENTER RUT (MIIT) .....   | 53 |
| <b>Zhebeleva E.V., Kuknerik A.A., Mikhailov N.G.</b> FITNESS AEROBICS AS A MEDIUM FOR THE FORMATION OF A STUDENT'S MOTOR CULTURE .....   | 58 |
| <b>Zenkova T.A., Larin N.V.</b> PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES IN THE CONDITIONS OF SOCIETY INFORMATIZATION .....   | 63 |
| <b>Zolotova M.Y., Glachaeva S.E.</b> FEATURES OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY THROUGH WORLDSKILLS STANDARDS .....                         | 65 |
| <b>Zub I.V.</b> PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL EDUCATION AT THE MARITIME UNIVERSITY .....   | 69 |
| <b>Kalashnikova R.V., Egorova D.S.</b> MENTAL HEALTH AS ONE OF THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE .....  | 74 |
| <b>Kalashnikova R.V., Kozlova A.G.</b> PERSONAL HYGIENE AND HEALTHY LIFESTYLE AS AN ELEMENT OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES .....  | 79 |
| <b>Kargin N.N., Izaak S.I.</b> STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODELING OF MANAGEMENT OF PHYSICAL IMPROVEMENT OF YOUTH .....   | 84 |
| <b>Kashkova M.P.</b> IMPACT OF HEALTH AEROBICS ON PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF STUDENT ARCHITECTS .....   | 88 |
| <b>Klimova E.V., Mukhametova O.V.</b> THE LEVEL OF PASSING THE GTO STANDARDS AFTER THE PANDEMIC .....  | 92 |
| <b>Kuvanov V.A., Vesolkina T.E.</b> OPTIMIZATION OF MENTAL STATES OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS .....   | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Marchuk V.A., Marchuk S.A.</b> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS IN DIFFERENT PERIODS OF STUDY .....   | 100 |
| <b>Maskayeva T.Y.</b> RESULTS OF THE APPLICATION OF RESPIRATORY PRACTICES AND SPECIAL EXERCISES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH MUSCULOUS-MOTOR DISORDERS .....                   | 104 |
| <b>Mironenko E.N., Koksharov A.V., Treshcheva O.L.</b> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS CLASSES WITH OMGUPS EMPLOYEES ..... | 109 |
| <b>Mikhailov N.G.</b> PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION .....   | 113 |
| <b>Muminov A.Sh.</b> THE DYNAMICS OF THE MANIFESTATION OF THE ACCURACY OF THROWS AMONG HANDBALL PLAYERS BEFORE AND AFTER A ROTATIONAL LOAD .....   | 118 |
| <b>Ovsyannikova M.A.</b> SPORTS VOLUNTEER MOVEMENT IN RUSSIA .....   | 122 |
| <b>Ovsyannikova M.A.</b> COMPARATIVE ANALYSIS OF VARIOUS SPORTS BY THE STRESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS .....   | 127 |
| <b>Palibaeva Z.K.</b> INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEALTH AND PHYSICAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF PARALYMPIAN ATHLETES .....  | 131 |
| <b>Perova G.M.</b> IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP .....  | 137 |
| <b>Postol O.L.</b> APPLICATION OF HATHA-YOGA GYMNASTICS IN A TRANSPORT UNIVERSITY FOR THE PURPOSE OF OPTIMIZING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS .....                                   | 141 |
| <b>Postol O.L., Agafonov A.A.</b> PROPER AND HEALTHY SLEEP AS A GUARANTEE OF STRONG IMMUNITY DURING QUARANTINE .....   | 144 |
| <b>Radovitskaya E.V., Romanchenko S.A.</b> MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN VERSATILE AND DISTANCE LEARNING FORMATS .....   | 147 |
| <b>Rosenfeld A.S., Marchuk V.A., Stepina T.Yu.</b> PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING THE MORAL BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS .....  | 150 |
| <b>Rusnyak R.I., Danilova S.S.</b> FORMATION AND DEVELOPMENT OF SKI SPORT IN PSUPS .....   | 155 |
| <b>Salamatov M.B.</b> FEATURES OF THE TRAINING PROCESS TAKING INTO ACCOUNT THE INTENSITY OF TRAINING AT THE UNIVERSITY .....   | 158 |
| <b>Sibgatulina F.R., Valyukhov A.A.</b> HIP-HOP AND BREAK DANCE STYLES, THEIR SIMILARITIES AND DIFFERENCES .....   | 162 |
| <b>Sibgatulina F.R., Krutashova V.V.</b> INFLUENCE OF EMOTIONS ON SPORTS RESULTS AND PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS .....               | 167 |
| <b>Smirnova G.A., Nikitina S.A.</b> WAYS TO INCREASE THE MOTIVATION OF RUT(MIIT) STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY IN CONDITIONS SELF-ISOLATION .....  | 171 |
| <b>Sulaymanov S.S., Talipov M.M.</b> ASSESSMENT OF THE PROFESSIONAL SUITABILITY OF TRAIN COMPILERS TAKING INTO ACCOUNT PHYSICAL EXERTION .....   | 175 |
| <b>Tenyatova E.N., Girenko L.A.</b> THE IMPORTANCE OF HEALTH-SAVING ACTIVITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS .....   | 184 |
| <b>Tugarov A.B., Fedorova T.Yu.</b> PREVENTION AS A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES RESEARCH .....   | 191 |
| <b>Fedorova T.Yu., Nekrasova T.V.</b> ONLINE TRAINING: BENEFIT OR HARM? .....  | 196 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Firsin S.A., Ainetdinov R.R., Zhukova E.D. ECOSYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION .....</b>   | <b>199</b> |
| <b>Chub Ya.V., Potapova N.V., Dautova E. R. INDEPENDENT PLANNING OF INDIVIDUAL PROGRAMS OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN THE PROCESS OF PREPARING A STUDENT FOR PROFESSIONAL ACTIVITY .....</b> | <b>203</b> |
| <b>Shikalov N.M. REHABILITATION AND RECOVERY MOBILITY OF THE FOOT AFTER A STROKE USING A MECHANICAL SIMULATOR .....</b>   | <b>207</b> |
| <b>Shikalov N.M. DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN THE USSR IN THE FIRST YEARS OF THE SOVIET REPUBLIC .....</b>  | <b>211</b> |
| <b>Shchadilova I.S., Serobyana M.A. ANALYSIS OF SPORTS SPONSORSHIP IN THE REPUBLIC OF ARMENIA ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL .....</b>  | <b>215</b> |
| <b>Shchadilova I.S., Smirnova G.A. APPLICATION OF MYOFASCIAL RELEASE IN STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY .....</b>   | <b>220</b> |



## ПРИВЕТСТВИЯ УЧАСТНИКАМ И ГОСТЯМ КОНФЕРЕНЦИИ

*Уважаемые гости, участники конференции!*

*Прежде всего, приветствую всех участников III Международной конференции, которая проводится на базе нашего университета. Этот год для нас юбилейный – университету исполнилось 125 лет, кафедре исполнилось 90 лет, которые мы отмечаем не только праздником, но и напряжённой работой, такой как III Международная научно-практическая конференция. Вопросы, которые выносятся на данное мероприятие очень важны, поскольку наш университет является головным в области подготовки специалистов для транспорта и, конечно, их здоровье, их способность решать те задачи, которые будут ставить перед ними производство в их самостоятельной жизни, очень актуальны. И сегодня, безусловно, залог этого здоровья будет закладываться теми знаниями и навыками, которые будут даваться в процессе их подготовки на кафедре «Физическая культура и спорт».*

*Очень приятно, что несмотря на такое сложное время, вызванное всеми известными причинами, связанными с пандемией и коронавирусом, мы проводим данное мероприятие третий раз, и тем не менее, количество участников не уменьшается, то есть интерес со стороны вузовской общественности к этому мероприятию достаточно высок.*

*Мне особенно приятно приветствовать наших зарубежных гостей. Это профессор Ян Хунчжи, руководитель Департамента физической культуры и спорта Пекинского объединённого университета и Цун Юньфэй, профессор Чжэнчжоуского железнодорожного профессионально-технического института. Наши гости и полноценный соратник профессор Керимов Фикрат Азизович из Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. А также всех коллег из других вузов нашего города и из городов России, которые принимают участие сегодня в этом мероприятии, я также приветствую от имени Ректората нашего университета.*

*Уважаемые коллеги! Вопросов сегодня много и докладов тоже, поэтому мне хотелось бы в заключении пожелать нашей конференции успехов в работе и чтобы по итогам появился документ, который будет основой для составления реальных планов для каждого коллектива университета, который занимается этими вопросами, а их реализация послужила тому, чтобы мы могли готовить полноценных специалистов для народного хозяйства нашей страны. Желаю всем плодотворной работы, достижения намеченных целей и новых успехов!*

**Горбунов Александр Александрович,**  
директор Академии базовой подготовки РУТ (МИИТ), г.Москва

*Уважаемые участники конференции!*

*Я рада приветствовать организаторов и участников III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли». Проведение III Международной конференции - это наша общая заслуга, потому что первая и вторая конференции доказали полезность этого события, поскольку вопросы, которые обсуждаются в рамках конференции важны для развития нашей молодёжи. Поколение, которое к нам приходит, его ещё неформально называют поколением Z, больше времени проводит за компьютером и для того, чтобы привлечь учащихся к физической активности нужны какие-то новые подходы. Обмен опытом, в том числе международным, позволяет сделать процесс физического воспитания молодёжи более успешным и это большой вклад в деле оздоровления нашей нации. Поздравляю кафедру Физической культуры и спорта с 90-летием - это солидный возраст, в рамках которого накоплен большой опыт. Желаю всем участникам и гостям интересных дискуссий, успехов в научной и исследовательской деятельности!*

***Лучинина Любовь Владимировна,***  
*начальник Управления международного сотрудничества РУТ (МИИТ)*

## GREETINGS

*Dear guests and participants of the conference!*

*First of all, I greet all the participants of the III International Conference, which is held at our university. This year is a jubilee for us - the university is 125 years old, the department is 90 years old, which we celebrate not only with a fest, but also with hard work, such as the III International Scientific and Practical Conference. The issues that are brought up at this event are very important, since our university is the leading one in the field of training specialists for transport and, naturally, their health, their ability to solve the problems that production will pose for them in their independent life, are very relevant. And today, of course, the guarantee of this health will be laid by the knowledge and skills that will be given in the process of their training at the Department of Physical Culture and Sports.*

*It is very pleasant that despite such a difficult time caused by all the known reasons associated with the pandemic and coronavirus, we are holding this event for the third time, and nevertheless, the number of participants does not decrease, that is, the interest of the academic community in this event is quite high.*

*I am especially pleased to welcome our foreign guests. These are Professor Yang Hongzhi, head of the Department of Physical Education and Sports of the Beijing Union University and Tsun Yunfei, professor of the Zhengzhou Railway Vocational Institute. Our guest and real colleague is Professor Fikrat Azizovich Kerimov from the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. On behalf of the Administration of our university I greet them as well as all colleagues from other universities of our city and from cities of Russia who are taking part in this event today*

*Dear Colleagues! There are a lot of questions today and reports too, so in conclusion I would like to wish our conference success in its work and that, as a result a document being be the basis for drawing up real plans for each university team that deals with these issues, and their implementation will serve we could train full-fledged specialists for the national economy of our country. I wish you all fruitful work, achievement of your goals and new successes!*

**Gorbunov Aleksandr Aleksandrovich,**

*Director of the Academy of Basic Training RUT (MIIT), Moscow*

*Dear conference participants!*

*I am glad to welcome the organizers and participants of the III International Scientific and Practical Conference "Topical issues of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry." The holding of the III International Conference is our common merit, because the first and second conferences proved the use of this event, since the issues discussed at the conference are important for the development of our youth. The generation that comes to us, which is informally called generation Z, spends more time in front of a computer and in order to attract students to physical activity, some new approaches are needed. The exchange of experience, including international one, allows us to make the process of physical education of young people more successful and this is a great contribution to the improvement of our nation. I congratulate the Department of Physical Culture and Sports on its 90th anniversary - this is a respectable age, within which a lot of experience has been accumulated. I wish all participants and guests interesting discussions, success in their scientific and research activities!*

***Luchinina Lubov Vladimirovna,***

*Head of the International Cooperation Department of the RUT (MIIT)*

## **STUDY OF PUBLIC SPORTS REFORMS IN VOCATIONAL INSTITUTIONS**

Tsun Yunfei, Professor,  
Zhengzhu Railway Vocational Institute, Henan, China

I welcome all conference participants and want to tell about my project in the order of four aspects: problems and phenomena, content and goals of the reform, approaches and methods, effects and values.

The reform experiment began in 2018, and the research project was established by the Henan Provincial Government as a "Reform Learning and Practice Project" in 2019. The project is currently nearing completion. In our opinion, it is not enough to have only one stage of experiments or completed work to solve the main problem. Some of the expected effects have not yet been fully disclosed, and some new problems arose during the experiment, so further research is needed.

The first aspect of the project is problems and phenomena.

The problem is that the employer is dissatisfied with the physical condition of the graduates. Railroad power supplies, communications engineers and other companies who need to work at heights reported: "Most of today's graduates cannot climb, and some students start to tremble after climbing two meters." Railway engineers, railway rolling stock engineers and other specialists: "It is hard for students to carry 10 kilograms, and the carrying capacity and endurance are very low." Passenger transport crew, service stations, travel and other companies serving passengers: "Most graduates do not resist psychological stress well. Even if they are repeatedly instructed before work, they will still react poorly to emergencies. "

According to the preliminary analysis of the survey data, industrial accidents caused by insufficient professional physical training and psychological state account for more than 80% of man-made accidents. Professional physical training and psychological state have become one of the main reasons for the low performance of graduates and the frequent occurrence of accidents after dismissal.

The content of the training is not applicable in life, and students strongly resist. In the existing programs of physical education, not only is there practically no professional and post-physical literacy, but the majority of students do not like the curricula. They explain this by the fact that the content of the physical education program is not directly related to the requirements of the position for physical training.

More than 70% of students do not want to attend basketball, volleyball and football classes, and among girls more than 80% do not.

Students are not interested in learning, and learning efficiency is poor.

Deviations in the understanding of the curriculum lead to low interest in classroom learning, passive participation in the process and skipping classes, finding someone to take the test, and poor teaching standards.

The bad effect of physical education has led to a shift in managers' understanding of the role of physical education, which has led to a constant decline in the status of physical education in the training program. Constantly reducing the number of hours and curriculum for physical education and investment in construction have become the norm.

The second aspect of the project is the content and objectives of the reform.

1. Content of the reform.

Serve for the development of production talents, meet the physical literacy requirements of the employer for graduates, develop and implement programs for "improving professional physical training", "professional psychological control", "training in the prevention and control of occupational diseases" and other "professional". Innovative forms and methods of organizing learning, as well as innovative construction of learning resources (teachers, facilities, premises, teaching materials, etc.) so that physical education meets the future needs of jobs and everyday social life.

2. Objectives of the reform.

- In-depth training in “specialized physical skills and psychological quality”, comprehensively improving physical literacy in positions and providing reliable student support to “work effectively and long in the workplace”.

- Comprehensively enhance the self-knowledge of students, take care of others, not be afraid to challenge, take responsibility, feel unity and give mutual assistance, mutually beneficial cooperation and other professional qualities, as well as assist students in sustainable career growth.

- Comprehensive optimization of the organization and teaching methods, the growth of students' interest in learning.

- Actively explore, at first the accumulation of experience, as if "intelligence" for the reform and development of physical education in vocational colleges in the new era.

The third aspect of the project is ways and methods.

1. Accordingly, develop or implement educational resources in social sports based on professional conditions.

1. Development and implementation of resources for professional (post) physical training.

For example, in such specialties as power supply of railways, construction of railway tracks (bridges, tunnels), construction of communication lines, etc. - exercises for body balance, physical coordination, strength of the wrists and strength of the hands, as well as "high-altitude work" and "work in narrow spaces (crawling)". and other specialized means of physical and psychological training;

Stewardesses, flight attendants, passenger terminal services, tourism and hotel management, etc. ∴ relatively large specialties with high requirements for "figure and appearance" - classes in aerobics, cheerleading, yoga, basic dance training, etc. special attention to lessons that correct the figure.

## 2. Implementation of resources for professional psychological management and training.

Practice has proven that professional mental stability can be effectively controlled with the help of physical exercises. Due to the complex psychological connotation of the professions, the implementation of training resources for the management of occupational mental stability is focused on three aspects. On the one hand, this is teaching students general psychological control in normal working conditions and much more. The main thing is to teach students the correct behavior in emergency situations.

- General professional emotional control (focusing on psychological problems related to work)

- Work stress relief

- Stress response technology (emphasis on psychological control during overload, violent confrontation and uncontrolled emergencies)

## 3. Implementation of means of prevention and control of occupational diseases.

The implementation of occupational disease prevention resources has mainly focused on occupational "complications" or "consequences" of current jobs. For example, locomotive drivers, programmers and copywriters who sit at computers for long periods of time most often suffer from diseases such as the lumbar spine, cervical spine, knee joint, prostate and vision, "chronic fatigue syndrome" and so on. The principle of introducing means of preventing occupational diseases: "Targeted solution to the problem, take care of the individual." That is, relevant training projects for the prevention and treatment of occupational diseases are associated with major occupational categories such as vehicle drivers, computer work and other sedentary jobs that negatively affect vision. It is necessary to develop health exercises, exercises for the shoulders and neck, wrists and fingers, legs and various seated exercises, etc.

Updating the form and method of organizing training in accordance with the training content.

### 1. Classification of the main categories corresponding to the content of training.

Distinguishing between the concepts of "general sports literacy" and "sports literacy, adapted to professional characteristics", the content of training is divided into "large categories" according to profession, gender, "characteristics" and "work routine". For example, the classification by occupation of railway transport, railway engineering, medical care, computer networks, economics, humanities and arts, etc. ∴ classification of female professions (passenger transport, work at train stations, medical care, etc.), sedentary (computer work, art design, secretary).

### 1. Coordination of educational projects based on professional categories and physical requirements for the position.

The categorization is related to the respective curricula in three aspects: "professional physical training", "professional psychological management" and "prevention of occupational diseases" such as physical training, power supply of railways, construction of communication lines, engineering construction, high-rise work, high-speed train crews, flight crew, passenger station services, tourism and hospitality, direct passenger service personnel. Also training programs "stress relief", "stress response", and "endurance". "Prevention of occupational diseases" is divided into two aspects: "prevention" and "treatment". For example, in sedentary work, the emphasis is on the shoulders and neck, fingers and eyes, etc.

### 3. Study of the forms of organization of training and teaching methods.

Study programs are classified by gender, profession and specialization. The teaching method is focused on adherence to three principles:

The first is to train according to the physical requirements of the position, according to gender and according to the project. Methods: video tutorials, live presentations, extracurricular training, video tests, etc.

The second is to fully implement "project-based" training, select suitable training locations and premises in accordance with the project, and establish training methods in accordance with the characteristics of the project.

The third is to focus on "double excellence," the unity of effect and process, learning and entertainment. Guided by learning objectives, he can simulate post-work situations or combine daily game or field innovation projects.

### Optimization of learning management mechanisms in reforming the service sector

#### 1. Achieving service goals and restoring the team's teaching ability.

In addition to the basic qualities of a physical education teacher, professors who teach postphysical literacy are also to have special qualities and skills. Training in some projects, such as work at height, overcoming obstacles and other activities in compliance with industry safety regulations, must receive professional training and appropriate teaching qualifications in accordance with the relevant national standards, and certification must also be introduced.

#### 2. Ensuring the construction of educational institutions and training sites.

The introduction of new training content should be accompanied by the construction of appropriate training sites and facilities.

3. Using imported resources for "curricula" and the development of "curriculum standards" and teaching materials.

New study projects will be "included in the curriculum" in accordance with curricula, semester timetable, academic weeks. The training manual "Professional fitness training" is compiled and is in the production of electronic resources. It is slated to be released in November 2021.



The fourth aspect of the project is effect and meaning.

1. Serve the learning objectives of industrial professionals in vocational colleges, highlighting the characteristics of post-physical literacy, greatly enhancing the "professional focus" of physical education in vocational colleges, and truly realizing the essential value and special role of sport in vocational colleges.

2. The content of training is directly related to the professional career of students, as well as to their daily social life and development throughout their lives. Students move from passive learning to active learning, which really realizes the transition from "I need to learn" to "I want to learn."

3. The curriculum is flexible and varied, with a large number of collaborative projects and life games focused on the acquisition of applied skills, interest and pleasure in learning.

УДК 796+378

**IN-DEPTH ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS,  
FOCUSING ON GOALS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE**

Yang Hongzhi, professor,  
Head of the Department of Physical Culture and Sports  
Beijing Union University, Beijing, China

I am delighted to welcome my colleagues to this meeting. Today, on behalf of the Beijing Union University, I would like to congratulate you on your 90th anniversary. I wish you to develop your projects further and achieve more and more success. I wish every teacher of your university health, good mood and success! I am very glad that today there is an opportunity to exchange views with my colleagues and talk about the situation with physical culture at our university.

Since 1985, the General Administration of Sports of China, the Ministry of Education, and other ministries and commissions have conducted a large sample of physical fitness tests of students across the country every five years, a total of 6 times. Before the publication of the results of the 2010 survey, most of the indicators were continuous: a downward trend is evident. According to recent studies, the physical condition of many students in universities in China is unsatisfactory and can be briefly described as thick and flabby like potatoes, thin and frail like bean sprouts. Moreover, many students develop weak will, anxiety, depression, withdrawal, and a lack of energy. And although the physical condition of the students of the Beijing Union University is slightly above average, it is basically the same as in the national survey. So, for example, from year to year the physical indicators of students deteriorate, for example, the average growth rates among men become lower and lower, and the weight becomes more and more. With girls, the situation is the same - they become lower, but

grow in breadth. The results of test lessons, conducted over the past years at the university, show a steady trend of deterioration in the indicators of physical conditions and physical fitness of students' readiness. This is evidenced by the results of body mass index (BMI), according to which only 53.22% and 76.14% of girls have a normal body mass index, while 16.38% of boys and 5.45% of girls are obese. That is, the physical condition of our students is not ideal.

In China, the government pays great attention to our work related to the physical education of students. Physical education lessons start in China from high school and continue until the 2nd year of the bachelor's degree. But the main problem lies in the desire of students to engage in physical education. Now a lot of students spend a lot of time on the Internet and the fact that students do not devote enough time to physical activity, which negatively affects their studies.

Taking into account the current physical condition of our university students, in August 2021, we issued the Beijing Union University Implementation Plan for the Comprehensive and Deep Promotion of Sports Culture into a New Era.

Now I will briefly talk about our following sports job.

In terms of connotation, the demands of teaching reform are commitment, diligent practice, and regular competition (it doesn't matter if you've had previous teaching experience).

1. To create a system of educational programs for physical education and health, taking into account the peculiarities of the university. In accordance with these features and the needs of students in the new era, full-fledged physical education courses have been opened, more than 45 directions of physical education.

2. To deepen the reform of the physical education teaching model. Strengthen the construction of mind sports, promote the acquisition of sports "health knowledge" by students, and guide students in the formation of "basic sports skills".

3. To improve the system of sports competitions inside and outside the campus, as well as to improve the special sports skills of students. The Spring Games and Sports Festivals are held annually in May and the Autumn Games in October. During the period of the "14th Five-Year Plan" under the guidance of teachers of the Department of Physical Education of the University, more than 40 student sports sections worked. Each section annually organizes university-level competitions, selects and forms the university's national team to participate in competitions of all levels. Improving the on-campus sports league system and regular soccer, basketball, volleyball, tabletop, badminton and other popular competitions each year to create a competitive atmosphere with weekly events, monthly competitions, phased qualifiers, and year-round continuity.

4. Promote the Chinese sports spirit, improve the Chinese traditional sports education such as martial arts, establish martial arts clubs, organize competitions and exhibitions, actively integrate

traditional college and university sports into the Chinese system, and improve the competitiveness of the university martial arts team

5. Reform of the physical education assessment mechanism: each student completes 2 compulsory physical education courses, studies and masters 2 sports skills and receives credits for the course; each student strives for the best results in sports, healthy long-distance running, independently chooses 1 element of physical exercise at the university. Gains the habit of exercising and receives credits for extracurricular exercise, each student participates in 1 sporting event at the university and receives credits for sporting events. The above requirements should be included in the training plan for specialists in order to form a complete credit system for physical education. Students can pursue higher education with appropriate physical fitness and full credit in physical education.

The above measures are aimed at developing a person not only physically, but also as a person. That is, in China it is believed that a beneficent person rises like a tree and all our aspirations are aimed at ensuring that students both physically and internally develop, so that their mental state improves and they enjoy what they are doing. While all of these measures are mandatory, they are useless on their own. Scientifically implementing our program to improve the physical and mental health of students is a long and difficult task. I hope that thanks to our efforts, we can gradually get closer and achieve the goal.

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ  
ЗАНЯТИЙ ФУТЗАЛОМ  
DEVELOPMENT OF THE PROPERTIES OF STUDENTS' ATTENTION  
THROUGH FUTSAL CLASSES**

Алиходжин Р.Р., к.п.н., доцент,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Alikhodzhin R.R., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье описана методика применения специальных комплексов упражнений, направленных на способствование развитию основных свойств внимания у юношей-студентов, занимающихся в секции футзал.*

*Abstract*

*The article describes the methodology of using special sets of exercises aimed at promoting the development of the basic properties of attention in young students engaged in the futsal section.*

*Ключевые слова: внимание, юноши-студенты, устойчивость, распределение, переключение, комплекс упражнений, футзал, продуктивность учебно-тренировочных занятий.*

*Keywords: attention, young students, stability, distribution, switching, a set of exercises, futsal, productivity of training sessions.*

Введение. Футзал как командная спортивная игра предъявляет ряд характерных требований к занимающимся, одним из которых является необходимый уровень развития свойств внимания. Эта избирательная направленность восприятия студента-спортсмена позволяет держать в поле зрения высокое количество объектов, распределять между собой акценты, переключаться, концентрироваться и не терять продуктивности в ходе тренировочных занятий, матчей, соревнований.

Успех выполнения игровых двигательных действий в футзале, по данным многих авторов, определяется в значительной степени достаточным уровнем развития у занимающихся таких свойств внимания как устойчивость, интенсивность, объем, распределение и переключение [1,3,4].

Целью исследования является установить степень воздействия специальных комплексов упражнений на развитие свойств внимания у юношей-студентов.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ источников специальной литературы, тестирование; педагогический эксперимент с использованием комплексов упражнений и игровых заданий; методы математической статистики.

Организация исследования.

Опытная работа проводилась в период с сентября 2019 г. по май 2020 г. В эксперименте участвовали две группы юношей-студентов по 10 человек в каждой, занимающиеся футзалом.

Для определения действенности тренировочной программы проводился блок тестов, в которую входило 4 комплекса упражнений на определение распределения, продуктивности и устойчивости, переключения и объема внимания.

В ходе исследования нами были применены следующие тестовые методики: «Таблицы Шульте», кольца Ландольта.

В качестве упражнений и игровых двигательных действий, направленных на развитие основных свойств внимания у занимающихся футзалом, были следующие:

Упражнения, направленные на способствование развитию переключения внимания: при ведении мяча поочередно правой и левой ногой, обучаемый громко называет цвет предмета, который демонстрирует тренер-преподаватель; передачи мяча игроку напротив с неизменным изменением исходного положения; при обводке препятствий участник бросает в пол теннисный

(резиновый) мяч и ловить его не прекращая выполнение задания; игрок с двумя мячами выполняет прыжки на месте с поочерёдным его касанием, другим передает из одной руки в другую вокруг тела.

Упражнения, направленные на способствование развитию устойчивости внимания: ведение мяча по сигналу, забежав за противоположную линию, занимающиеся останавливаются и выполняют передачу следующему партнёру; на ограниченном участке игровой площадки ведение мяча с передачей нейтральному игроку; передачи мяча с выполнением комбинированных упражнений (вращательных, прыжковых, равновесных, маховых, растягивающих) по сигналу.

Упражнения, направленные на способствование развитию концентрации внимания: один игрок из пары, подбрасывает мяч вверх как можно выше, у второго задача его поймать; две группы обучаемых по пять человек, расположившись в круг (в центральной части игровой площадки), выполняют передачи мяча в движении партнеру в центр, по команде тренера-преподавателя каждая группа направляется к линии футбольных ворот, которая была заранее обозначена; подкидывание мяча вверх с помощью ног, без касания игрового поля на ограниченном промежутке.

Упражнения, направленные на способствование развитию распределения внимания: максимально быстрый бег на месте в течение 20 секунд, ускорение в направлении мяча, ведение с атакой на ворота; передачи мяча на месте в одно касание с ускорением на 3-5 метров с касанием предмета; ведение мяча по прямой до лицевой линии площадки, по команде преподавателя сделать 16-20 многоскоков, выпрыгивая вверх из приседа и далее возобновить задание; игровая практика на две команды с ограничением касания мяча на своей или противоположной половине площадки, а также с применением двух и более ворот хоккейного типа.

Результаты исследования.

На первичном этапе изучения показателей определения распределения, продуктивности и устойчивости, переключения и объёма внимания между занимающимися контрольной и экспериментальной групп не было выявлено достоверных различий ( $P > 0,05$ ). Об этом говорят данные в таблице 1.

Оценка продуктивности применения тренировочной программы проводилась по результатам исследований [2,5]. Достоверность различий определялась по  $t$  – критерий Стьюдента (Табл. 2).

Таблица 1 – Исходные показатели определения свойств внимания контрольной и экспериментальной группы

| Показатели   | Исходные данные испытуемых |                          | Р     |
|--|----------------------------|--------------------------|-------|
|  | Контрольная группа         | Экспериментальная группа |       |
| 1. Методика Шульте (определение объема и скорости внимания)              |                            |                          |       |
| Эффективность работы   | 47±1,06                    | 47,6±1,29                | >0,05 |
| 2. Кольца Ландольта (определение распределения внимания)                 |                            |                          |       |
| Распределение внимания   | 0,82±0,08                  | 0,83±0,01                | >0,05 |
| 3. Кольца Ландольта (определение продуктивности и устойчивости внимания) |                            |                          |       |
| Продуктивность и устойчивость внимания                                   | 0,90±0,02                  | 0,88±0,65                | >0,05 |
| 4. Кольца Ландольта (определение переключения внимания)                  |                            |                          |       |
| Переключение внимания  | 0,92 ±0,03                 | 0,94±0,03                | >0,05 |

Таблица 2 – Показатели определения свойств внимания по результатам проведенных исследований

| Показатели  | Контрольная группа |                 |       | Экспериментальная группа |                 |       |
|---|--------------------|-----------------|-------|--------------------------|-----------------|-------|
|   | Исходные данные    | Конечные данные | Р     | Исходные данные          | Конечные данные | Р     |
| Методика Шульте (определение скорости и объема внимания)              |                    |                 |       |                          |                 |       |
| Эффективность работы  | 47±1,06            | 46,1±1,12       | <0,05 | 47,6±1,29                | 46,1±1,05       | >0,05 |
| Кольца Ландольта (определение распределения внимания)                 |                    |                 |       |                          |                 |       |
| Распределение внимания  | 0,82±0,08          | 0,83±0,01       | <0,05 | 0,83±0,06                | 0,87±0,07       | <0,05 |
| Кольца Ландольта (определение продуктивности и устойчивости внимания) |                    |                 |       |                          |                 |       |
| Продуктивность и устойчивость   | 0,90±0,02          | 0,91±0,08       | <0,05 | 0,88±0,65                | 0,95±0,04       | <0,05 |
| Кольца Ландольта (определение переключения внимания)                  |                    |                 |       |                          |                 |       |
| Переключение внимания   | 0,92 ±0,03         | 0,91±0,07       | >0,05 | 0,94±0,03                | 0,98±0,09       | <0,05 |

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Достоверные различия встречаются у экспериментальной группы по таким показателям свойств внимания как, распределения внимания, продуктивности и устойчивости, переключения внимания. Это говорит об эффективности разработанных нами комплексов упражнений.

2. Показатели распределения внимания улучшились на 4,3%, продуктивности и устойчивости внимания улучшились на 7%, показатели переключения внимания показали улучшение на 4,8%. В контрольной группе значительных изменений не встречалось.

3. Предложенная нами методика показала положительное воздействие на спортивную работоспособность и рост двигательной подготовленности. Такая динамика позволит сократить

время обучения и совершенствования двигательных действий и повысит действенность учебно-тренировочных занятий юношей-студентов, занимающихся футзалом.

### **Список использованной литературы**

1. Гагаева Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 215 с.
2. Коренберг. В. Б. Спортивная метрология: Учеб. пособие для вузов физ. культуры. - М.: Изд-во Совет. спорт, 2004. - 339 с.
3. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие для слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
4. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
5. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. В. С. Иванова. — М.: ФИС, 1990. - 176 с.

УДК 796.034

## **ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МАСШТАБЕ ГОСУДАРСТВА**

**INSTITUTIONAL APPROACH TO THE FORMATION OF MASS SPORTS  
AND RECREATION ACTIVITIES ON THE SCALE OF THE STATE**

Ахматов М., к.б.н., профессор,

Институт повышения квалификации, Узбекистан,

Керимов Ф.А., д.п.н., профессор,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Ahmatov M., Candidate of Biological Sciences, Professor,

Institute for Advanced Studies, Uzbekistan,

Kerimov F.A., Doctor of Pedagogic Sciences, Professor,

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

### *Аннотация*

*В статье рассматриваются вопросы формирования национальной модели массовой спортивно-оздоровительной деятельности на институциональной основе, направленной на последовательное вовлечение каждого социально-возрастного уровня населения, особенно*

*детей, подростков и молодежь в физическую активность, а также ее методологические и теоретические основы.*

*Abstract*

*The article deals with the formation of a national system model of mass sports and recreation activities on an institutional basis, aimed at the consistent involvement of each socio-age level of the population, especially children, adolescents and young people in physical activity, as well as its methodological and theoretical foundations.*

*Ключевые слова: здоровье, многоуровневый, уровень, модель, система, соревнования, дети, молодежь, мотивы, массовый, институциональный, деятельность.*

*Keywords: health, multi-level, level, model, system, competitions, children, youth, motives, mass, institutional, activity.*

В новом Узбекистане, в последние годы выстраивается эффективная система развития физической культуры и спорта в соответствии с современными экономическими, политическими и социальными условиями. На это выделяются большие финансовые ресурсы, разрабатываются необходимые нормативно-правовые акты, появляются новые специализированные организации и учреждения, улучшаются материально-технические условия, повышается кадровый потенциал, обновляется научно – методическое обеспечение, организуются и проводятся различные спортивные форумы, от региональных до международных. Все это приводит к постепенному повышению основных показателей уровня развития физической культуры и спорта в стране [1,2].

В постиндустриально-инновационной стадии прогресса, общество заинтересовано в сохранении и улучшении физического и психического здоровья нации, так как увеличение заболеваемости наиболее уязвимой части населения – беременных и новорожденных, детского, а также взрослого населения, самым непосредственным образом, сказывается на экономике и негативно проявляется в социальных явлениях общества. Поэтому, в стране наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной значимости массового спорта, который рассматривается как инструмент производство ресурса здоровья человеческого капитала и выступает ключом формирования физически и интеллектуально развитого населения, являющейся стратегическим ресурсом государства и одновременно объектом и субъектом всей его социально-экономической политики. Это, прежде всего, проявляется в инициативе руководства страны, что значительно повышает роль государства в поддержке развития массового спорта.



Вместе с тем, несмотря на принимаемые меры по развитию массовой физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности, ее эффективность не достаточна для укрепления физического здоровья населения, особенно детей и молодежи [3]. Последнее время, возникшая ситуация с пандемией показала неудовлетворительный уровень физического здоровья и здорового образа жизни людей [4]. В стране, неинфекционные заболевания являются причиной 78 процентов всех ежегодных смертей.

В связи с этим, совершенствование и поиск новых инновационных подходов к вопросам массового вовлечения всех слоев населения, особенно детей, подростков и молодежь к физической активности, в научном плане являются приоритетными, так как они напрямую связаны с формированием и накоплением физических и интеллектуальных ресурсов человеческого капитала.

Актуальность работы. В последние годы спортивными специалистами и управленцами страны предлагаются различные методы, своды комплексных мероприятий по развития физической культуры и массового спорта, однако предложений, связанных с системным жизненным циклическим подходом по организации непрерывного процесса массового вовлечения различных слоев населения, настоящее время практически мало. Так, что вопросы инновационного подхода к массовой спортивно-оздоровительной деятельности ее эффективное управление являются актуальным как с точки зрения спортивной науки, так и с точки зрения социальных и экономических наук.

Цель исследования. Институциональный подход к формированию национальной модели массовой спортивно-оздоровительной деятельности в масштабе страны.

Объект исследования. Организация и управление процессом массового вовлечения всех слоев населения, особенно учащейся молодежь в спортивно-оздоровительную деятельность.

Управление и организация массовым спортивно-оздоровительным процессом в масштабе страны, это сложная и многофункциональная научная проблема. Ее решение осуществляется на нескольких уровнях: общегосударственном, межотраслевом, отраслевом, региональном, на уровне структурных подразделений, а также в различных направлениях касательно в организационном, структурном, содержательном, кадровом и методическом.

Решение данного вопроса предопределяет необходимость методологического осмысления особенностей подхода к организации и управления, связанный с массовым вовлечением в спортивную активность всех слоев населения, особенно учащейся молодежь страны. В связи с этим, мы исходили из того, что организация и управление массовым спортивно-оздоровительной работой в масштабе стране возможно если: - массовая спортивно-оздоровительная деятельность в организационно – управленческом плане сформирована как многоуровневая и непрерывная циклическая институционализированная система, учитывающий

интересы, а также способности самоорганизации и мотивы различных слоев населения к двигательной активности; - к этому постоянному процессу необходимо, подойти целенаправленно и последовательно, как любому другому сложному объекту исследования, которая нуждается в систематизации и структуризации.

В Узбекистане, на основе научного анализа и обобщения принятых нормативных документов, а также длительных апробаций различных организационных моделей массового спорта, связанных с процессом массового вовлечения населения в физическую активность, был разработан институциональный подход к созданию национальной модели массового спортивно - оздоровительной деятельности в масштабе государства. Основой системы было структурное единство его элементов, их последовательное и непрерывное функционирование [5, 6].

Согласно такому подходу была смоделирована спортивно ориентированная [7] циклическая архитектура многоуровневой массовой спортивно-оздоровительной работы [5, 6], первостепенной задачей которой было массовое и непрерывное вовлечение различных социальных слоев населения, особенно миллионов учащихся в физическую активность и селекция спортивного таланта, посредством развития спортивной инфраструктуры (Рис. 1).

Данная модельная система строилась на базе следующих особенностей: - доминирующей роли цельного по отношению к составным частям элементов, а также межэлементным взаимосвязям и взаимовлияниям самой системы на ее структурные компоненты [8]; - определений целевого функционального значения системы и в соответствии с ней подбор ее элементов, установление целостности и единства с точки зрения ее функционирования; – разным социальным строением (дети, подростки, молодежь, семьи, трудящиеся, ветераны и пр.), включающим организационно выделенные, отличимые друг от друга части; – наличия взаимных связей (министерства, ведомства, общественные организации) между образующими систему уровнями, посредством которого определяется согласованность изменений этих частей и самой системы; – особого типа или формы «сильных» связей, в результате которого возникают особые целостные свойства, присущие системе в целом и её частям, вовлеченным в пространство внутрисистемной интеграции [9]; - установления внутренних механизмов и принципов, по которым система функционирует и развивается [10].

Межэлементные взаимосвязи национальной модели на долгосрочную перспективу структурно были представлены из социальных чередующихся возрастных уровней населения: первый уровень – дошкольный; второй уровень - школьный; третий уровень - лицеи и колледжи; четвертый уровень – вузы; пятый уровень - трудоспособные люди, пенсионеры [11].

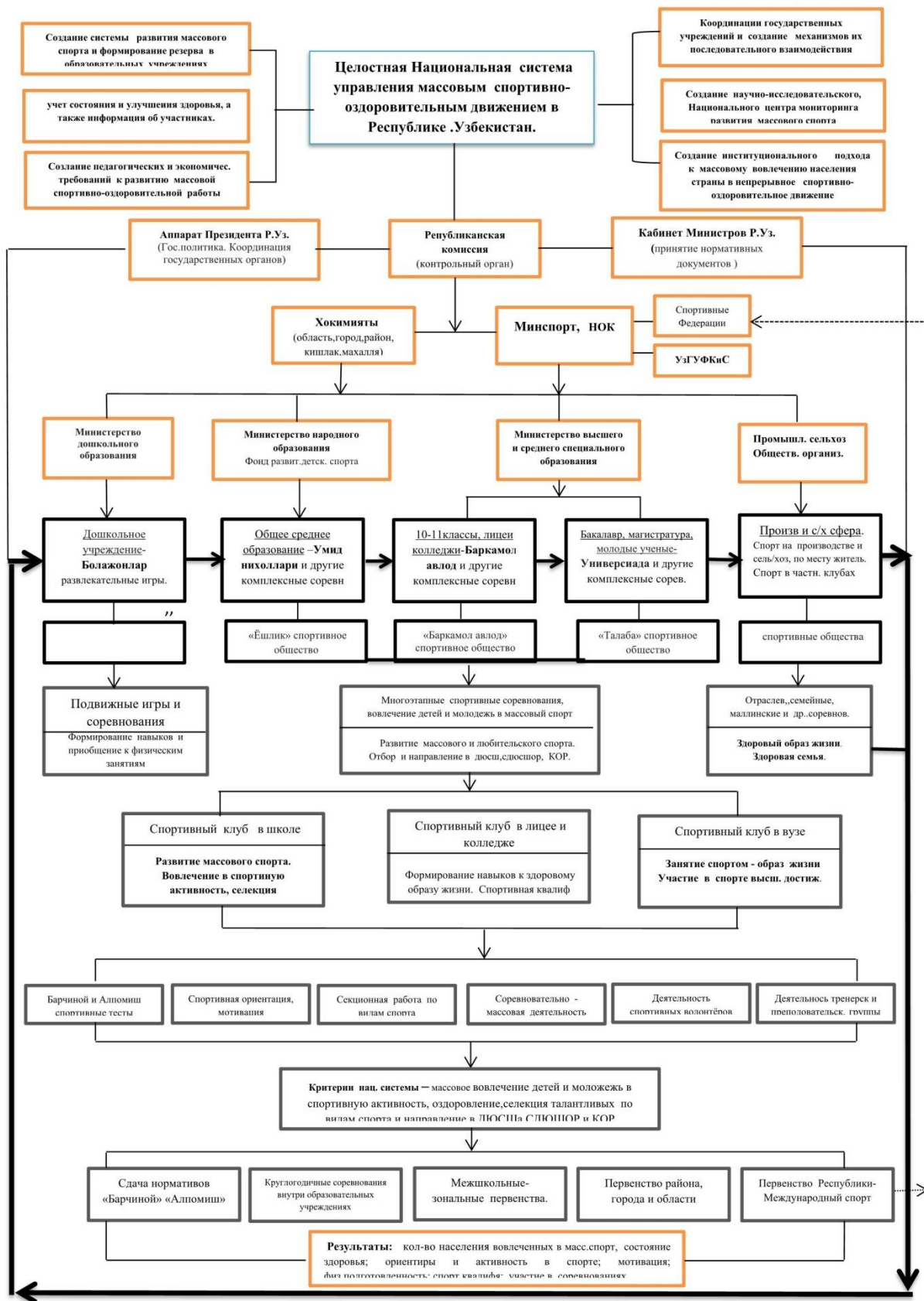


Рисунок 1 – Целостная национальная система управления массовым спортивно-оздоровительным движением в Республике Узбекистан

Основным структурным элементом модели был определен образовательный уровень (образовательные учреждения). Каждому уровню соответствовали свои цели и функциональные задачи поэтапно - возрастному и циклическому охвату занимающихся, а также организационно-управленческие задачи на уровнях учреждений, районов, городов, областей и республики.

Отличительные же особенности Национальной модели заключались в логической взаимосвязанности и последовательности прохождения социально-возрастных уровней в целевой цепи системы, а также на принципе проведения постоянного соревновательного процесса, связанных с циклами мотивации, вовлечения, освоения подвижных и спортивных игр и др. Эти приобретенные умения и навыки являлись основой развития физических качеств, приспособление к двигательным навыкам, формировали капитал здоровья, а в дальнейшем талантливый давала возможность участия в качественных соревновательных этапах. Кроме того, модель была построена на доминирующей роли цельного по отношению к составным частям элементов, а также межэлементным взаимосвязям и взаимовлияниям самой системы на ее структурные компоненты [11]. В структуре модели образовательные уровни имели первостепенное государственное значение.

К основным характеристикам модели относились целостность, последовательность, тем не менее, с их нарушением разваливается системность и конечные целевые значения. Каждый автономный уровень направлен на решение конкретных и четко сформулированных целевых задачи, с учетом того, что полноценное осуществление задач предыдущего уровня будет определять успех последующего, а в целом главную цель – массовое вовлечение населения в спортивную активность, формирование здорового образа жизни, а также развитие массового спортивного движения в масштабе страны.

Таким образом, в Узбекистане для эффективного осуществления процесса массового и непрерывного вовлечения всех слоев населения, особенно детей, подростков и молодежи в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо осуществлять организационно-управленческую работу на модельной в системной основе и циклической непрерывности.

### **Список использованной литературы**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан.
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

4. Постановление Президента Республики Узбекистан от от 18.12.18г. №4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышения уровня физической активности населения» .

5. Рискиев Т. Ахматов М. «Всеузбекская система непрерывного спортивного движения» Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43) 2002г., стр. 178-179.

6. Рискиев Т. Ахматов М. «Система организации и эффективного управления непрерывными спортивными соревнованиями среди учащейся молодежи на основе национальной модели образования». Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43) 2002г., стр. 180-181.

7. Лубышева Л.И. «Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике» // Монография «Теория и практика физической культуры и спорта» Москва, 2017. С-8.

8. Передельский А.А «Теоретико методологические основания системного подхода в общей теории спорта» // Личность.Культура.Общество 2016. Том XVIII. Вып. 1-2 (№№ 89-90) С.- 231.

9. Прохорова И.А. «Теория систем и системный анализ»// Учебное пособие .Челябинск Издательский центр ЮУрГУ 2013. С-7.

10. Балтабаев М.Р..Ахматов М., « Менежмент здоровья, формирование и развитие человеческого капитала на основе целостной жизнециклической национальной системы массовой спортивно-оздоровительной работы». //Журнал Фан-Спортга, 2019г., №2, С.69-76.

11. Ахматов М. «Национальная система формирования физических и интеллектуальных ресурсов учащейся молодежи Узбекистана»// Журнал.“Фан-Спортга” , 2012, № 4.

УДК 371.72

**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES  
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Ацута А.Д., доцент,  
Иркутский государственный университет путей сообщения,  
Рагузина А.Ю., преподаватель первой категории,  
СОШ №50 ОАО «РЖД», Амурская обл., Сковородинский р-н, пгт. Ерофей Павлович,  
Игнатенко Т.Д., Рагузина К.А.,  
Иркутский государственный университет путей сообщения

Atsuta A.D., Docent,  
Irkutsk State Transport University,  
Raguzina A.Y., Teacher of the First Category, School No. 50  
of JSC "Russian Railways", Amur Region, Skovorodinsky District, town. Erofey Pavlovich,  
Ignatenko T.D., Raguzina K.A.,  
Irkutsk State Transport University

*Аннотация*

*В данной статье рассмотрены основные виды здоровьесберегающих технологий применительно к урокам физической культуры. Раскрыта основная сущность данной категории, обосновано использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Приведены примеры упражнений, способствующих профилактике различных заболеваний.*

*Abstract*

*This article discusses the main types of health-preserving technologies in relation to physical education lessons. The main essence of this category is revealed, the use of health-saving technologies in the educational process is substantiated. Examples of exercises that help prevent various diseases are given.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, образовательный процесс, физическое воспитание, профилактика заболеваний.*

*Keywords: health-saving technologies, physical culture, educational process, physical education, disease prevention.*

Трансформация общественных отношений, непосредственно влияющая на смену ориентаций образования, обуславливает необходимость сохранения и укрепления здоровья обучающихся на всех этапах образовательного процесса. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, в 2019 году на территории Российской Федерации зарегистрировано 44734,3 заболеваний у детей в возрасте до 14 лет с диагнозом, установленным впервые в жизни. При этом в современных условиях наблюдается тенденция к снижению двигательной активности и увеличению учебной и внеучебной деятельности школьников, нацеленной на всестороннее развитие личности. Интенсификация образовательного процесса и использование информационных технологий в неограниченных количествах влекут за собой различные проблемы со здоровьем обучающихся: заболевания органов пищеварения, психические нарушения, нарушения осанки и зрения.

В связи с этим одной из главных задач любого учебного заведения становится ориентация на здоровый образ жизни, при которой создаются необходимые условия для использования здоровьесберегающих технологий в комплексе с физической нагрузкой. Уроки по физической культуре, а также приемы и методы в рамках образовательного процесса, нацеленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, положительно сказываются на психоэмоциональном и физическом состоянии молодого поколения, компенсируя увеличение умственной нагрузки.

С точки зрения А. В. Черниговского, основная цель здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении возможности сохранения здоровья, формирования необходимых умений, знаний и навыков в быденной жизни [4]. Поэтому создание необходимых условий для реализации данного подхода на уроках физической культуры является одним из приоритетных направлений системы образования. Так, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) одной из задач является создание благоприятных условий обучения и воспитания, использование здоровьесберегающего режима, применение различных приемов, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также формирование гармоничного психического и физического развития [3].

В научной литературе, термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» рассматривается в качестве совокупности различных методов и приемов, способствующих воспитанию культуры здоровья, а также обереганию здоровья всех участников учебного процесса от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Как отмечает, Д. А. Жихарев «на всех этапах образовательного процесса должен быть осуществлен подбор соответствующих методов, технологий, приемов, которые бы оберегали, укрепляли здоровье всех участников процесса и способствовали воспитанию культуры здоровья» [1, с.132].

Исходя из этого, к основным требованиям при проведении урока по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий относятся следующие:

- организация благоприятного психологического климата (доверительные отношения между педагогом и обучающимися);
- рациональная плотность (планирование урока с учетом физических возможностей обучающихся);
- реализация индивидуального подхода (требования в соответствии с гигиеническими, возрастными и половыми особенностями);
- сочетание различных видов деятельности (подбор различных видов упражнений);
- формирование мотивационной направленности (использование инновационных методов, комбинирование различных приемов);

- формирование ценностных ориентаций относительно здорового образа жизни (владение и транслирование теоретических знаний).

Требования к преподаванию физической культуры с ориентацией на сохранение и укрепление здоровья обучающихся обуславливают комплексное использование различных видов деятельности. Как отмечает А. В. Черниговский, «данная система состоит из следующих блоков: развитие физического потенциала, приобретение знаний и умений; проведение физкультурно-массовых мероприятий; проведение спортивных соревнований; деятельность спортивных секций по развитию и совершенствованию определенных навыков» [4, с. 121]. При этом основными принципами выступают такие, как оздоровительный режим, двигательная активность, психологическая комфортность, формирование рационального дыхания и правильной осанки, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Деятельность педагога по физической культуре и спорту в рамках общеобразовательного учреждения с учетом здоровьесберегающего подхода должна базироваться на таких действиях, как ознакомление с медицинскими осмотрами обучающихся; помощь и содействие в организации здоровой жизнедеятельности как в рамках учебного заведения, так и при нахождении в домашних условиях; взаимодействие с другими преподавателями по вопросу обеспечения возможностей, направленных на сохранение и укрепление здоровья; организация культурно-массового и физкультурно-оздоровительного пространства школьников.

Это обеспечивает комфортность учебного процесса, непосредственно влияющего на формирование и развитие необходимых навыков обучающихся, отражающихся не только на спортивных достижениях, но и физическом и духовно-нравственном состоянии личности. Этому способствует использование технологий стимулирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений, к которым относятся следующие:

1. Физкультурно-оздоровительные. К данной группе относится развитие способностей, обеспечивающих физическое развитие: закаливание, тренировка таких качеств, как быстрота, выносливость, сила и гибкость.

2. Медико-гигиенические. Технологии в рамках данной группы объединяют в себе меры, обеспечивающие соблюдение требований и норм СанПиНа, проведение занятий по лечебной физической культуре необходимым категориям детей, а также своевременное оказание медицинской помощи в рамках образовательного учреждения посредством деятельности медицинского работника.

3. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. К данным приемам работы можно отнести деятельность сотрудников образовательного учреждения по соблюдению требований пожарной безопасности и охране труда, защите прав и интересов участников учебного процесса; а также изучение учащимися курса «Основы безопасности



жизнедеятельности» основными разделами которого является действие в различных экстремальных ситуациях и оказание первой медицинской помощи.

4. Экологические. К данной группе здоровьесберегающих технологий относится воспитание бережного отношения к окружающей среде, ознакомление с экологическими проблемами, влекущими негативные последствия для здоровья граждан и перспективами их решения как на глобальном уровне, так и применительно к действиям отдельного человека.

Вышеперечисленные виды здоровьесберегающих технологий немыслимы без использования педагогических методов и приемов по сохранению и укреплению здоровья в рамках учебного процесса. Теория и практика физического воспитания свидетельствует о том, что использование различных спортивных и подвижных игр, дыхательной и лечебной гимнастики положительно влияет как на физическое состояние обучающихся, так и на увеличение продуктивности в рамках освоения различных дисциплин. Это является основополагающим при формировании всесторонне развитой личности, нацеленной на достижение определенных результатов.

В связи с этим на уроках физической культуры должны быть использованы следующие виды занятий:

- Упражнения, направленные на развитие выносливости. К таким упражнениям можно отнести подвижные игры, бег, прыжки, метания, лыжная подготовка. Одним из нетрадиционных приемов, в рамках данной группы, является использование карточек с изображением различных двигательных упражнений, которые необходимо повторить обучающимся, а также стать инициатором игры с использованием данных движений. Это способствует развитию мышления, смелости, настойчивости, сообразительности и инициативности, а также укреплению нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Упражнения с элементами соревнований. Данного вида деятельность на уроках физической культуры предусматривает игровые эстафеты с предметами. Это способствует успешной реализации программного материала, а также позволяет отслеживать динамику развития показателей двигательной подготовленности обучающихся.

- Упражнения, направленные на стимулирование работы естественных процессов организма. К данному виду относится закаливание, осуществляющее при проведении занятий на улице, в соответствии с погодными условиями.

- Дыхательные упражнения. В данном случае упражнения направлены на поднятие тонуса организма и профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Посредством использования такого приема на уроках физической культуры, организм человека насыщается кислородом, уменьшается переутомление, восстанавливается сердечный ритм.

- Упражнения, направленные на профилактику искривления осанки и плоскостопия. В данном случае можно говорить о занятиях у вертикальной плоскости (гимнастическая стенка) с подниманием рук на носки, отведением в стороны и приседаниями. Также содействует предотвращению плоскостопия и нарушений осанки ходьба на носках с грузом на голове, ходьба по бревну, стойка на одной ноге, катание мяча и другие [2].

Также необходимо отметить, что кроме перечисленных упражнений, в рамках учебного процесса необходимо использовать гимнастику для глаз и пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики, мыслительных операций и познавательных процессов; совершенствованию речевых навыков, уменьшению тревожности. Основными движениями в данном случае выступает расслабление, сжатие, растяжение и изолированные движения определенных пальцев.

Исходя из вышесказанного, урок физической культуры должен состоять из подготовительной, основной и заключительной части, каждая из которых должна соответствовать определенным требованиям. Так, подготовительный этап (10 – 12 минут) должен включать в себя приветствие, постановку задач, проверку присутствующих, упражнения для формирования правильного свода стоп, правильной осанки, дыхательной гимнастики и различные подготовительные упражнения в зависимости от цели урока. Основной этап (25 – 30 минут) должен включать в себя сообщение теоретической информации о пользе здорового образа жизни и упражнениях, которые выполняются, двигательные задания, задания, направленные на развитие двигательных способностей, спортивные и подвижные игры, эстафеты. Заключительный этап (3 – 6 минут) должен включать в себя дыхательные и релаксационные упражнения, подвижные игры низкой интенсивности, подведение итогов и сообщение домашнего задания.

Правильность использования перечисленных упражнений и построение урока с учетом возрастных особенностей обучающихся, учебной нагрузки и основных задач, обеспечивает включение каждого ребенка в интенсивную работу, его успокоение и необходимое переключение при смене деятельности. При этом наблюдаются появление уверенности, активной жизненной позиции, дисциплинированности и ответственности. Посредством такого подхода формируется целостное отношение к здоровому образу жизни, сохраняется и укрепляется здоровье молодого поколения.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры является приоритетным направлением любого образовательного учреждения при обучении и воспитании обучающихся. Правильность подобранных приемов и методов обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, что непосредственно отражается на

достижении высоких результатов в учебной деятельности, гармоничном психическом и физическом развитии школьников.

### Список использованной литературы

1. Жихарев Д. А. Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры / Д. А. Жихарев // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова». – 2019. – С. 132-133.

2. Лепешкова М. Ю. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры / М. Ю. Лепешкова // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 34. – С. 101-105.

3. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : Приказ Министерства Просвещения от 31.05.2021 № 287 // СПС КонсультантПлюс : Официальный сайт. URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.09.2021). – Текст : электронный.

4. Черниговский А. В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры / А. В. Черниговский // Современные проблемы науки и образования : Материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 121-124.

УДК 796

### ПРИМЕНЕНИЕ УНИФИЦИРОВАННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОВЗ

THE USE OF UNIFIED TYPES OF MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Войнова Е.В., ст. преподаватель, Винокуров А.И.,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Voynova E.V., Senior Lecturer, Vinokurov A.I.,  
Russian University of Transport, Moscow

#### Аннотация

*В статье рассматривается актуальность сохранения здоровья студенческой молодежи, приобщению этой категории граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В том числе и студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В статье рассматриваются возможности применения унифицированных методик обучения студентов на практических занятиях физической культурой в вузе. Для определения*

возможного содержания унифицированных учебных занятий физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), была составлена анкета и проведены экспертные опросы. Анализ результатов проведенного исследования позволил сделать некоторые выводы.

#### *Abstract*

*The article examines the relevance of preserving the health of student youth, introducing this category of citizens to regular physical education and sports. Including students with disabilities (HH). The article discusses the possibilities of using unified teaching methods for students in practical physical culture lessons at a university. To determine the possible content of unified physical education classes for students with disabilities (HH), a questionnaire was drawn up and expert interviews were conducted. The analysis of the results of the study made it possible to draw some conclusions.*

*Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, занятия физической культурой, вуз, адаптивный спорт.*

*Keywords: students with disabilities, physical education, university, adaptive sports.*

Совет при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года утвердил проект «Демография». Одним из ключевых его направлений считается «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а так же подготовка спортивного резерва». Целью данного направления развития страны является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В результате работы этой программы, современная молодежь имеет мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни. Подобное желание есть у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые стремятся систематически заниматься физической культурой. Федеральные образовательные стандарты, подкрепленные законом об образовании (№273 «Об образовании в РФ») требуют для такой категории граждан создать специальные условия обучения. Каждому студенту с ОВЗ создают адаптированную образовательную программу, индивидуальный план обучения. В план входят и занятия физической культурой. Объективные сложности создания специальных условий для лиц с ОВЗ чаще всего приводит к тому, что такие студенты освобождаются от практических занятий по дисциплине и изучают теорию [1].

Гипотезой в исследовании является то, что проблема исключения практических занятий физической культурой в вузе из индивидуальных программ студентов с различными

категориями ОВЗ может быть решена путем разработки и применения унифицированных методик на занятиях физической культурой. Таким образом, расширяются возможности в использовании инклюзивных форм обучения студентов и решаются сложности создания специальных условий обучения для студентов с ОВЗ. В области научно-практических знаний существует опыт применения подобных методик для здоровьесбережения студентов специальных медицинских групп. Однако, недостаточно исследованы возможности применения унифицированных методик на занятиях физической культуры студентов с различными категориями ОВЗ [2;3].

**Цель исследования.** Найти решения для создания студентам с ОВЗ необходимых условий в вузе для возможности систематически заниматься физической культурой, что в свою очередь будет помогать таким студентам вести здоровый образ жизни.

**Задачи исследования.** Обеспечить студентов с ОВЗ возможностями практических занятий физической культурой в вузе. Для этого изучить возможности применения унифицированных методик обучения студентов с различными категориями ОВЗ на практических занятиях физической культурой в вузе.

**Методы исследования:** изучение и анализ научной литературы, экспертные опросы.

**Обсуждения.** Ограничения возможностей здоровья включают в себя виды стойких расстройств функций организма, их делят на восемь категорий: нарушения слуха, нарушения зрения, нарушения речи, нарушения интеллекта, задержки психического развития, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения эмоционально-волевой сферы, сочетанные множественные нарушения. Также ограничения возможностей здоровья имеют степени в сфере жизнедеятельности индивидуума (способность к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, ориентации, контролю поведения, к общению и обучению). В контексте изучения возможностей практических занятий физической культурой студенческой молодежи с ОВЗ, речь в основном идет о первой и второй степени ограничений, то есть о незначительных и умеренных нарушениях функций организма [3].

Для изучения возможностей применения унифицированной методики обучения студентов с ОВЗ на практических занятиях физической культурой были проанализированы результаты публикаций научно-практических исследований в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Также в зону научных интересов автора статьи попали труды по исследованию здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой студентов с ОВЗ. На основании изученных трудов и результатов экспертных опросов была разработана унифицированная методика применения элементов адаптивных видов спорта таких как голбол, бочча [2:4].

Голбол – дисциплина адаптивного спорта для слепых и слабовидящих. Командная игра, в которой спортсмены совершают броски мяча рукой. Игра осуществляется на прямоугольной площадке. Задача совершить бросок, который пройдет оборону команды противников и достигнет задней линии площадки. Поскольку данный вид спорта адаптирован для слепых и слабовидящих, используется специальный мяч, который при движении издает звук. Для обеспечения равных возможностей, слабовидящим на глаза накладываются специальные защитные повязки. В инклюзивной среде применение элементов из этого адаптивного спорта дает возможность проводить совместные занятия различным категориям ОВЗ. Исключение составляют совместные занятия слепых и глухих, а также людей с некоторыми нарушениями эмоционально-волевой сферы

Бочча – дисциплина адаптивного спорта. Основанием для разработки правил была использована французская игра петанк. Эта игра мало известна россиянам. Для понимания сути игры можно провести аналогию с кёрлингом, однако игра ведется в обычном зале и вместо специальных камней для кёрлинга, используются мячи двух цветов. Соревнования по этому виду спорта проводятся среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Проблематично адаптировать применение элементов этого вида спорта на занятиях физической культуры в вузе только для занятий со слепыми.

Организация и результаты исследования. Для получения достоверной информации была составлена анкета и опрошены 30 экспертов в области адаптивной физической культуры. Из них 7 преподавателей кафедр теории и методики адаптивной физической культуры и спорта различных вузов. 13 тренеров различных дисциплин адаптивного спорта и 10 спортсменов, обладающих званием мастера спорта России (адаптивный спорт).

На вопрос «Какие виды адаптивного спорта являются универсальными для большинства людей с ОВЗ» 56% опрошенных на первое место поставили легкую атлетику, на второе плавание и на третье футбол. 40% опрошенных сначала назвали плавание, затем легкую атлетику, затем футбол. И 4% экспертов не перечисляли эти виды спорта а предлагали различные сочетания других видов. При этом 90% респондентов согласились, что для практических унифицированных занятий физической культурой в вузе студентов с ОВЗ надо искать другие виды адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Так как из всех дисциплин легкой атлетики унифицированным является только бег, плавание требует специального оборудования для погружения в воду людей с ПОДА а футбол для студентов с ОВЗ травмоопасен во время игры со студентами без существенных ограничений здоровья. 87% опрошенных согласились с тем, что упражнения с мячом могут стать основой для разработки унифицированной методике обучения студентов при использовании инклюзивной формы обучения студентов на занятиях физической культурой. Всего 11% опрошенных считают, что

для разработки такой методики можно использовать упражнения силовой направленности, применяемые преподавателями на занятиях со студентами в группах общей физической подготовки. 2% опрошенных считают, что невозможно найти универсальный вид физической активности, подходящий для всех категорий ОВЗ и студентов без подобных патологий. 94% опрошенных согласились с тем, что элементы игровых видов адаптивного спорта можно успешно применять для разработки унифицированной методики обучения студентов с различными категориями ОВЗ. 45% экспертов назвали наиболее перспективным видом адаптивного спорта для названной цели голбол, 43% назвали бочча 8% назвали волейбол сидя, 4% другие виды.

Выводы. Унифицированные методики обучения студентов с ОВЗ, по мнению экспертов, можно использовать на практических занятиях физической культурой при применении инклюзивных форм обучения студентов. Это даст возможность студентам с ОВЗ систематически посещать занятия физической культурой в вузе, что в свою очередь позволит таким студентам вести здоровый образ жизни.

Упражнения с мячом на практических занятиях физической культурой всегда создают положительный эмоциональный фон. При инклюзивных формах обучения, когда необходимо задействовать всех участников учебного процесса, такие упражнения, по мнению экспертов, могут служить образцом для создания унифицированных методик обучения студентов с ОВЗ и без них.

Эксперты рекомендуют заимствовать элементы игровых адаптивных видов спорта, таких как голбол и бочча, для разработки унифицированных методик обучения студентов с различными категориями ОВЗ.

### **Список использованной литературы**

1. Национальный проект “Демография” [Электронный ресурс] <https://mintrud.gov.ru/ministry/programs/demography> Дата обращения: 13.10.2021г.
2. Тузов И.Н. Физическая культура для обучающихся с отклонением в состоянии здоровья в общеобразовательных организациях / И.Н. Тузов, С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, В.М. Савченко // коллективная монография - Саратов: Наука, 2020. - 216 с.
3. Войнова Е.В., Проблема внедрения инклюзивного образования в Российском обществе / Е.В. Войнова, И.С. Щадилова // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Поволжская государственная академия. 2019. С. - 981-984.

4. Постол О.Л., Восточные оздоровительные системы как феномен, повышающий уровень здоровья человека / О.Л. Постол, Н.С. Михайлина // Вестник юридического института МИИТ. Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (Москва). - № 4 (32). - 2020. - С. 96-102.

УДК 796.011.1; 378.178

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ  
И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STRUCTURE AND HEALTH  
OF STUDENTS LIFESTYLE**

Гиренко Л.А., к.б.н., доцент,  
Сибирский государственный университет водного транспорта, г.Новосибирск  
Girenko L.A., Candidate of Biological Sciences, Docent,  
Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk

*Аннотация*

*В статье представлены результаты студентов 1 и 2 курса по диагностике самоанализа собственного здоровья и влияния физической культуры и спорта на признаки благополучия в образе жизни. Юноши придают большую значимость роли физической культуре и спорту в структуре здоровья, чем девушки. Студентки оценили своё благополучие, связанное с двигательной активностью более низкими баллами, чем юноши.*

*Abstract*

*The article presents the results of 1st and 2nd year students on the diagnosis of self-analysis of their own health and the influence of physical culture and sports on signs of well-being in lifestyle. Boys attach greater importance to the role of physical culture and sports in the structure of health than girls. Students rated their well-being associated with motor activity with lower scores than boys.*

*Ключевые слова: студенты, признаки здоровья, физическая культура, спорт.*

*Keywords: students, signs of health, physical culture, sports.*

В настоящее время образовательная политика Российской Федерации направлена на сохранность жизни и здоровья, физическое развитие и воспитание обучающихся, обеспечение образовательного процесса, содействующего развитию и сохранению физического, психо-эмоционального, социального и нравственного здоровья граждан. Задачи формирования



здоровья обучающихся в настоящее время является не только психолого-педагогической, но и обретает социальное значение [2].

Важной основой обеспечения здорового образа жизни обучающихся является увеличение роли и эффективности занятий физкультурой и спортом в системе высшего образования, особенно в условиях быстро меняющихся условий нашей жизни: психологических, физических, природных, экологических, социальных. Ведение здорового образа жизни является важнейшим фактором, который воздействует на укрепление и сохранение здоровья. Компоненты ЗОЖ включают, например, должное количество часов сна, поддержание оптимального уровня массы тела, отказ от вредных привычек, систематичность при занятии спортом, сбалансированное и рациональное питание, эмоциональное благополучие и социальную адаптацию в обществе [1, 4].

В структуре ЗОЖ важнейшим условием является двигательная активность. Физическая активность студента позволяет всем органам и системам организма функционировать эффективно и лучше адаптироваться к учебным и профессиональным нагрузкам, к негативным условиям окружающей среды, влияющей на человека. На практическом опыте можно убедиться в тесной взаимосвязи здорового образа жизни и удовлетворенности в состоянии собственного здоровья и социального статуса студентов [3, 4].

В связи с этим, целью настоящего исследования явилось изучение признаков благополучия здоровья студентов и оценки места физической культуры и спорта в структуре здорового образа жизни участников исследования с помощью метода самодиагностики. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ФГ БОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта» среди студентов 1 и 2 курсов по специальностям Гидротехнического факультета. В самодиагностике своего здоровья и образа жизни приняли участие 27 студентов 1 и курсов: 15 девушек и 21 юноша в возрасте 18 – 20 лет. Самодиагностику проводили анонимно с добровольного согласия обучающихся.

Студентам было предложено пройти анкетный опрос, заполнив бланк самоанализа бальной оценкой влияния физической культуры и спорта на образ жизни, состояние здоровья и самочувствие (Табл. 1). Студенты ознакомились с предложенным списком признаков здоровья и выполнили предложенное анкетное задание. Обучающиеся выбирали те элементы здоровья, которые, по их мнению, связаны с физической культурой и спортом, которые лучше всего характеризуют благополучие и являются наиболее верными диагностическими признаками улучшения или ухудшения здоровья.

В таблице 1 представлены результаты самоанализа собственного здоровья обследованных студентов и влияния физической культуры и спорта на их образ жизни.

Таблица 1 – Самоанализ влияния физической культуры на здоровье  
и образ жизни студентов

| Физическая культура в структуре образа жизни         |  |  |                    |                 |                    |
|--|--|--|--------------------|-----------------|--------------------|
| Признаки здоровья (благополучия –<br>неблагополучия) |  | Ранг элементов образа жизни<br>(4 – место у девушек; 2 – место у юношей) |                    |                 |                    |
|  |  | Девушки<br>n=15  |                    | Юноши<br>n=21   |                    |
| п/№  |  | Средний<br>балл  | Макс.<br>балл, (%) | Средний<br>балл | Макс.<br>балл, (%) |
| 1  | общее самочувствие                     | 6,78±0,57  | 35,7               | 9,23±0,34       | 46,1               |
| 2  | качество сна                           | 6,71±0,40  | 21,4               | 8,23±0,27       | 46,1               |
| 3  | аппетит                                | 7,07±0,41  | 28,6               | 9±0,18          | 46,1               |
| 4  | характер взаимоотношений с<br>близкими | 6,57±0,23  | 14,3               | 8,5±0,57        | 30,7               |
| 5  | умственная работоспособность           | 6,14±0,46  | 21,4               | 8,46±0,62       | 30,7               |
| 6  | удовлетворение собой                   | 7,14±0,61  | 42,9               | 8,46±0,32       | 30,7               |
| 7  | устойчивость к раздражению             | 5,85±0,34  | 21,4               | 7,84±0,19       | 30,7               |
| 8  | регулярные занятия спортом             | 6,78±0,23  | 28,6               | 8,84±0,50       | 53,8               |
| 9  | здоровое сбалансированное<br>питание   | 6,42±0,52  | 28,6               | 9,0±0,31        | 30,7               |
| 10   | позитивный взгляд на<br>окружающий мир | 6,28±0,17  | 35,7               | 8,69±0,24       | 38,4               |
| Итого:   |  | 6,6±0,43   | 27,9               | 8,6±0,46        | 39,0               |

Так, участницы исследования посчитали, что занятия физической культурой и спортом, прежде всего, связаны с удовлетворенностью собой, своим образом, своей внешностью. Далее девушки указали влияние физической активности на аппетит, на общее самочувствие и, что в дальнейшем способствует регулярным занятиям спортом. Затем отметили, что улучшается качество ночного сна и характер взаимоотношений с близкими. Меньшее количество баллов отвели таким признакам здоровья и здорового образа жизни как рациональное и сбалансированное питание, позитивное отношение к окружающему миру. Роль физической культуры и спорта в структуре умственной работоспособности и устойчивости к раздражению оказалась в ответах самодиагностики с самыми низкими значениями. Но по данным показателям стоит отметить, что разброс в балльных значениях по признакам здоровья небольшой, и позволяет предположить о должной значимости всех перечисленных признаках здоровья, и важном влиянии двигательной активности на благополучие образа жизни студентов в среднем, соответственно, от 7,14±0,61 до 5,85±0,34 баллов (Табл. 1).

Проведённая самодиагностика здоровья и образа жизни девушек указывает на использование особенностей в мотивации привлечения студенток к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, которая может быть направлена на формирование внешней привлекательности обучающихся с помощью физических упражнений. Кроме того,

необходимо учесть возможность использования на занятиях по физической культуре специальные упражнения, способствующие снижению раздражительности девушек, и, в тоже время, повышающие настроение, улучшающие эмоциональный фон.

Юноши аналогично девушкам провели самодиагностику собственного здоровья и здорового образа жизни с учетом выраженности признаков: общее самочувствие; качество сна; аппетит; характер взаимоотношений с близкими; умственная работоспособность; удовлетворение собой; устойчивость к раздражению; регулярные занятия спортом; здоровое сбалансированное питание; позитивный взгляд на окружающий мир.

В результате обработанных данных методами математической статистике также удалось выявить особенности отношения студентов к значимости признаков здоровья и влиянии физической культуры и спорта на образ жизни обследованных юношей. Выяснилось, что также как у девушек первое место по значимости юноши присвоили общему самочувствию, которое значительно улучшается после двигательной активности. А далее появились особенности в ранжировании значимости признаков благополучия. По степени важности ими оказались: аппетит и здоровое сбалансированное питание; регулярные занятия спортом и взаимоотношения с близкими. Более значимым признаком здоровья по сравнению с девушками оказалось влияние физической культуры и спортом на позитивное настроение и умственную работоспособность, как по месту распределения, так и по выраженности данных показателей. По устойчивости к раздражению получены самые низкие значения, чем по другим признакам.

При обсуждении данных результатов можно наблюдать особенности у юношей, выявленные по самодиагностике приоритетных признаков здоровья и здорового образа жизни в условиях влияния двигательной активности. Значения, полученные по всем изученным признакам здоровья и здорового образа жизни существенно выше у юношей, чем у девушек. Исключение составил показатель «удовлетворённость собой», по которому у девушек больший процент максимальных баллов, чем у юношей (42,9 и 30,7 %, соответственно). По всей видимости, предложенные виды физической культуры и спорта в Вузе в большей степени учитывают гендерные особенности юношей, так как в приоритете профессиональная подготовка в основном по «мужским» профессиям, которые связаны с проявлением физических и профессиональных качеств в сложных и неблагоприятных условиях трудовой деятельности.

Кроме того, студенты определили место влиянию двигательной активности на разные элементы здоровья и отметили в строке «Ранг...» присвоили порядковый номер от 1 до 10 по значимости. В соответствии с диагностической значимостью признаков здоровья студенты могли верно охарактеризовать благополучие – неблагополучие в состоянии собственного здоровья и здорового образа жизни. 1 место отводится самому важному признаку, у следующего по выраженности будет 2 место, последний окажется под номером 10.

В заключении можно отметить, что диагностическая значимость физической культуры и спорта в жизни студенток оказалась в среднем на 4 месте, тогда как юноши отвели двигательной активности 2 место, в целом, при суммировании результатов всех самообследованных молодых людей. Полученные данные указывают на выявленные гендерные особенности обучающихся в ранжировании признаков здоровья и здорового образа жизни. Все участники исследования отметили важное влияние физической культуры и спорта на здоровый образ их жизни. На это указывают присвоенные баллы студентами каждому выбранному признаку здоровья. Вместе с тем, для юношей физическая культура и спорт имеют более выраженный и значимый приоритет по сравнению с девушками, что согласуется с научным обоснованием таковой значимости из области физиологии, педагогики, психологии, философии и других областей научного познания. Проведенная диагностика здоровья и образа жизни студентов под влиянием организованной двигательной активности в ВУЗе способствовала выявлению особенностей мотивации привлечения студентов к физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям с учетом гендерных особенностей и разработке практических рекомендаций по использованию физических упражнений.

#### **Список использованной литературы**

1.Кораблева, Е.Н. Формирование нравственных устоев и морально-волевых качеств в процессе занятий физическим воспитанием и спортом / Е.Н. Кораблева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2017. - № 1. - С. 5-7.

2.Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.

3.Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 25.09.2021).

4.Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3 (6).С. 101-103.

**УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
TAKING INTO ACCOUNT FOR INDIVIDUAL AND TYPOLOGICAL FEATURES  
OF STUDENTS IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING THE WORK  
OF THE ATHLETICS SECTION**

Горская И.Ю., д.п.н., профессор, Непомнящих Т.А., к.п.н., доцент,  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г.Омск,

Нефедченко А.Н., ст. преподаватель,

Омский государственный университет путей сообщения

Gorskaya I.Yu., Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor,

Nepomnyashchikh T.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk,

Nefedchenko A.N., Senior Lecturer, Omsk State Transport University

*Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования, направленного на оптимизацию выбора двигательной активности студентов в процессе реализации работы секции по легкой атлетике. Авторы предлагают учитывать тип адаптации студентов при выборе специализации в легкой атлетике, используя метод определения типа мышечной композиции.*

*Abstract*

*The article presents the results of a study aimed at optimizing the choice of students' motor activity in the process of realizing the work of the track and field athletics section. The authors propose to take into account the type of adaptation of students when choosing a specialization in athletics, using the method of determining the type of muscle composition.*

*Ключевые слова: мышечная композиция, легкая атлетика, индивидуально-типологические особенности, студенческая секция, студенты.*

*Keywords: muscle composition, athletics, individual typological characteristics, student section, students.*

На современном этапе расширяется использование такой формы физического воспитания студентов, как занятия в секции по видам спорта [1, 3]. Как правило, в начале обучения в образовательном учреждении высшего образования студентам предлагается выбрать для посещения секции по конкретным видам спорта, работу которых реализует кафедра физического воспитания и спорта. Перечень секций по видам спорта обусловлен

кадровым составом кафедр и не одинаков в разных учреждениях. Наиболее часто представлены секции игровых видов спорта, борьбы, легкой атлетики. Среди всего спектра видов спорта, легкая атлетика вызывает наибольший интерес с позиции многообразия дисциплин, зрелищности, популярности, возможности эффективного совершенствования физических кондиций по всем видам физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, силы).

Выбор той или иной секции осуществляется, как правило, на основе личных предпочтений студента и уровня его физической подготовленности. В секцию попадают студенты с разным уровнем базовой подготовки, при этом значительная доля обучающихся не имела ранее опыта занятий данным видом спорта. Такие студенты руководствуются собственным интересом и желанием совершенствования физической формы, участия в соревнованиях, организуемых в рамках движения студенческого спорта. Однако, в таких случаях велика вероятность ошибки выбора вида двигательной активности, не соответствующего индивидуально-типологическим особенностям студента. В легкой атлетике представлены дисциплины, требующие доминирующего проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости, координации. Занятия определенной направленности, не соответствующие индивидуально-типологическим особенностям студента, могут привести к снижению показателей физического состояния и здоровья, что доказано в многочисленных исследованиях [2, 4-7].

В связи с вышесказанным, необходимо расширение средств отбора студентов для занятий той или иной дисциплиной легкой атлетики, так как использование только тестирования уровня физической подготовленности явно недостаточно для точной диагностики способностей обучающихся.

Цель исследования – проверка эффективности метода оценки мышечной композиции (сравнение двух методов диагностики) при выборе специализации легкой атлетики для занимающихся в студенческой секции.

Методы и организация исследования. В проведенном исследовании использованы методы определения типа адаптации (спринтер, стайер, смешанный тип) по типу мышечной композиции (электромиография и косвенный расчетный метод по времени удержания  $\frac{1}{2}$  от максимального усилия на кистевом динамометре). В исследовании приняли участие 29 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе проведенного исследования предпринята попытка оптимизировать выбор дисциплины легкой атлетики для студентов, изъявивших желание заниматься в секции. Тестирование уровня результативности в беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики показало значительный внутригрупповой разброс данных, что затрудняло точный выбор вида физической активности. Применение такого метода

диагностики специфичности индивидуально-типологических особенностей, как определение типа адаптации к физической нагрузке (по типу мышечной композиции) позволило в значительной мере упростить процесс выбора специализации. Тип адаптации к физической нагрузке является жестко генетически обусловленным фактором, не меняется в ходе средовых воздействий, что обуславливает необходимость учета этой характеристики в процессе физического воспитания.

В практике работы исследователей применяется несколько методов оценки типа адаптации к физической нагрузке (прямые и косвенные методы), среди которых определение типа мышечных волокон с использованием электронейромиографии (по ответной реакции мышцы на электрические стимулы); а также расчетный косвенный метод на основе анализа времени удержания  $\frac{1}{2}$  от максимального усилия на динамометре. Выделяют три типа адаптации – стайерский, спринтерский и смешанный. Метод электромиографии требует применения дорогостоящего оборудования и не доступен для преподавателей физического воспитания в большинстве учреждений. Поэтому мы решили сопоставить результаты применения электромиографии с показателями, полученными на тех же студентах при применении косвенной расчетной методики, доступной для использования в образовательных учреждениях. Сопоставление результатов применения двух разных методов показали, что они вполне соотносятся между собой (Рис. 1). Из 29 случаев только в двух случаях результаты применения расчетной косвенной методики определения типа мышечных волокон не совпали с результатами электромиографии.

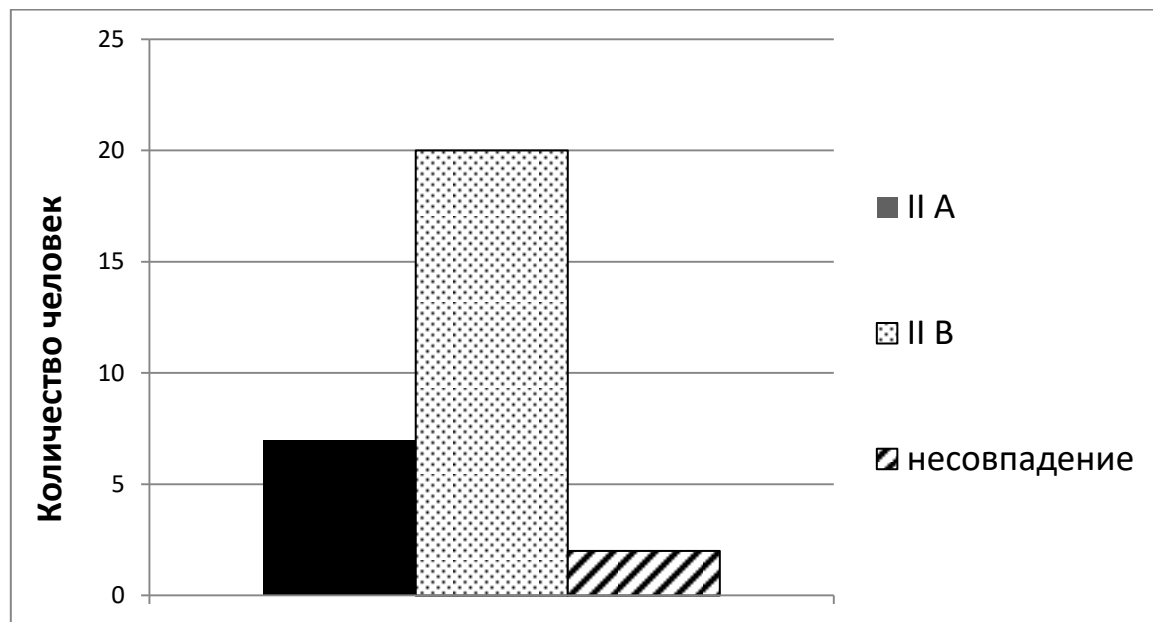


Рисунок 1 – Сравнение показателей косвенной методики оценки типа мышечных волокон и типа адаптации к мышечным нагрузкам с показателями электронейромиографии у студентов, занимающихся в секции легкой атлетики

В соответствии с типом адаптации целесообразно распределять студентов для занятий тем или иным видом легкой атлетики. Стайерский тип – бег на средние и длинные дистанции, спринтерский тип – бег на короткие дистанции, смешанный тип – прыжковые и метательные виды легкой атлетики.

### Список использованной литературы

1. Васенков, Н. В. Мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. В. Васенков, Э. Л. Можаяев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы IV международной научно-практической конференции под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т. – 2014. – С. 930–934.

2. Кардаш, Т. А. Контроль физического состояния студентов, занимающихся в вузовской секции спринтерского бега / Т. А. Кардаш, И. Ю. Горская // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 58-63.

3. Кузнецова, Л. В. Динамика повышения мотивации студентов 1-4 курсов к занятиям физической культурой // Л. В. Кузнецова, О. В. Диянова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. Том II – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 286–289.

4. Миронова, С. П. Управление процессом физического воспитания в вузе на основе педагогического мониторинга состояния физической подготовленности студентов / С. П. Миронова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54–3. – С. 113–119.

5. Никитушкин, В. Г. Исследование физической подготовленности и функционального состояния старших школьников и студентов / В. Г. Никитушкин, Ю. И. Разинов, Л. Г. Аннамырадова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 48–52.

6. Садыкова, Г.С. Гуманизация физического воспитания студентов в высших технических учебных заведениях / Г. С. Садыкова // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № 5. – С. 97–105.

7. Светличная, Т. Н. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов / Т. Н. Светличная, О. Н. Московченко, Д. А. Шубин, Т. А. Шубина // Вестник УГТУ-УПИ. – Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сборник научных



статей / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. \_ Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – № 16 (68). – Вып. 5. – Том 1. – С. 131–136.

УДК 378.172

**ПЕРСПЕКТИВА РАЗРАБОТКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ  
ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА МОБИЛЬНОГО ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЯ  
В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
PERSPECTIVE OF DEVELOPMENT AND USE OF MOBILE FITNESS APPLICATIONS BY  
STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY IN SELF-LEARNING  
IN PHYSICAL EDUCATION

Греков Ю.А., к.п.н., доцент,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье описана перспектива разработки и использования студентами мобильного фитнес приложения в самостоятельных занятиях по физической культуре в Российском университете транспорта. Определены плюсы и минусы разработки и использования такого приложения студентами в самостоятельных занятиях физической культурой.*

*Abstract*

*The article describes the prospects for the development and use of a mobile fitness application by students in independent physical education classes at the Russian University of Transport. The pros and cons of the development and use of such an application by students in independent physical education are determined.*

*Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, мобильные фитнес приложения, студенты.*

*Key words: physical education, self-study, mobile fitness applications, students.*

В настоящее время во многих вузах происходит оптимизация учебной нагрузки многих общеобразовательных дисциплин. К сожалению, речь здесь идет в основном о сокращении нагрузки, т.е. перевод таких дисциплин преимущественно в самостоятельное обучение, в том числе и в одной из таких основных формирующих личность человека дисциплин, как физическая культура. Безусловно, существуют как плюсы, так и минусы в самостоятельной

работе, это тема отдельных научных работ. Здесь стоит лишь отметить, что с каждым годом абитуриенты поступают как с более слабой физической формой и здоровьем в целом, так и с откровенно низкой теоретической базой построения методики занятия по физической культуре, выборе средств и методов и вообще, знаний о своем организме [5]. Поэтому заниматься самостоятельно абитуриентов необходимо для начала обучить, ведь неподкрепленные теоретическими знаниями и бесконтрольные самостоятельные занятия физическими упражнениями могут не только не привести к желаемому результату, но и приводят на практике к нарушениям во многих системах организма – травмам опорно-двигательного аппарата, обморочным состояниям и т.д. Кроме того, с каждым годом растет процент студентов специальных медицинских групп и приближается по данным ряда исследователей к 50 % от всего контингента обучающихся [1-4]. А, значит, занятия напротив должны проводиться под еще большим контролем со стороны специалистов.

К тому же последние события с новой коронавирусной инфекцией Covid-19 и сопутствующими локдаунами показали, что обучение будет максимально уходить на удаленное и именно с мобильных устройств (смартфоны, планшеты) студенты будут учиться все большее количество времени. Это касается любых учебных дисциплин, в том числе и практических. И, несмотря, на обильный выбор существующих фитнес приложений, нет «заточенных» именно под учебные заведения, под цели учебных заведений.

Цель исследования: перспектива разработки и использования мобильного фитнес приложения в самостоятельных занятиях по физической культуре студентами Российского университета транспорта для автоматизации организации и контроля таких занятий, а также методика оценивания этих занятий.

Разработка мобильного фитнес приложения в самостоятельных занятиях по физической культуре студентами несет в себе следующие идеи:

1. Дифференцирование нагрузки для каждого студента. Реализация идеи: на первом занятии по физической культуре преподавателем группы проводятся антропометрические и функциональные измерения (некоторые функциональные пробы студенты могут выполнять сами, заодно элемент обучения для них и интереса). Результаты измерений заносятся в программу, на основе всех показателей определяется выбор средств и дозирование нагрузки на текущий семестр.

2. Реализация основополагающей цели физической культуры в вузе – здоровье студента, а значит регулярность занятий. Реализация идеи: за каждое упражнение начисляются баллы, а за каждый пропущенный день по графику занятий штрафные баллы. Необходимо создание алгоритма начисления баллов. Таким образом, студент, приходя на зачет, показывает (или

скидывает) свой профиль из программы, где в диаграмме будет показано, как он занимался в течение семестра (Рис. 1).

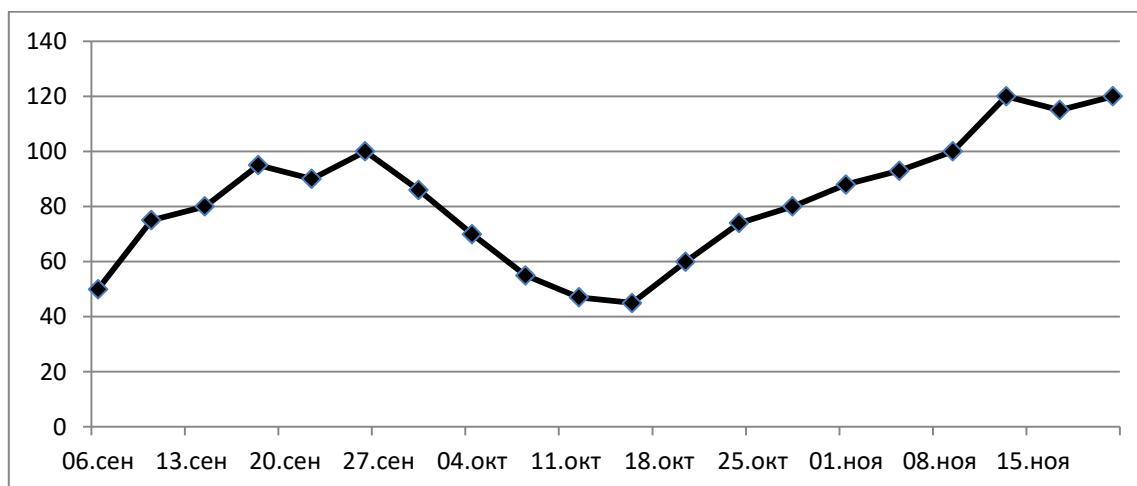


Рисунок 1 – Пример профиля студента с начисленными баллами за самостоятельные занятия по физической культуре. Примечание: например, студент начал заниматься сначала семестра, 27.09 заболел, 18.10 выздоровел и продолжил заниматься, набрав к зачету необходимое количество баллов

3. Важным моментом самостоятельных занятий студентов является выявление того, занимался студент на самом деле или нет. Здесь видится два варианта:

1) первый вариант – занятие фиксируется, только если выполнено до конца. Например, включается видео упражнений, занятие идет определенное время и если прервать, то занятие не будет засчитано. Наверяд ли студент будет специально включать видео, оставлять телефон и не заниматься на самом деле. А вернее он может сделать это один раз, второй, но потом надоест, забудет, не разовьет привычку в занятиях физической культурой – не наберет нужное количество баллов на зачет.

2) второй вариант – использование фитнес браслетов для определения ЧСС. У многих данные браслеты уже есть, поскольку в настоящее время он к тому же является модным аксессуаром, у других нет (особенно хорошо, если бы каждому выдавались внутривузовские фитнес браслеты на момент обучения учебной дисциплине; на самом деле датчики, используемые в фитнес браслетах для определения ЧСС, стоят «копейки»; вся стоимость этих устройств – это корпус, дисплей и другие часто не нужные «навороты»). Если на студенте фитнес браслет, то выяснить занимался ли он физической нагрузкой, не составит труда.

В таблице 1 представлены плюсы и минусы разработки мобильного фитнес приложения для самостоятельных занятий по физической культуре студентов транспортного вуза.

Таблица 1 – Плюсы и минусы разработки мобильного фитнес приложения

| Плюсы   | Минусы  |
|---|---|
| <p>1. В институтах такого еще нет, а тенденции к этому ведут (максимальное сокращение учебной нагрузки и соответственно преподавателей, особенно по общеобразовательным дисциплинам).</p> <p>2. Создать быстро такое приложение невозможно, нужны специалисты – преподаватели, которые будут насыщать приложение контентом (упражнениями, тренировками и т.д.), а также разработка алгоритма оценивания и т.д.</p> <p>3. Безграничные данные для научных исследований. Благодаря использованию мобильного фитнес приложения и прикрепленного к нему фитнес браслета можно получать огромное количество данных: по антропометрическим и функциональным показателям, по влиянию нагрузки на организм у лиц с разными группами здоровья и т.д. и т.п. К тому же все это автоматизировано и без специально проводимых исследований.</p> <p>4. Однозначно студентам будет гораздо интереснее заниматься по приложению.</p> <p>5. Большие перспективы отбить затраты за разработку и использование мобильного фитнес приложения – можно продавать курсы по различным видам фитнеса, танцам и другим специализированным видам двигательной активности.</p> | <p>1. Материальные затраты. Обязательна разработка на две платформы (IOS и Android). Т.е. хорошее мобильное приложение стоит от 100 т.р. на начальном этапе. Начальном – потому что ни одно приложение (программа) не выпускаются сразу в окончательном варианте, всегда есть процесс отладки. Также затраты зависят от множества вариантов функционала приложения и финальную стоимость очень сложно просчитать.</p> <p>2. Большое разнообразие других фитнес приложений платных и бесплатных.</p> |

Таким образом, в перспективе разработки и использования мобильного фитнес приложения в самостоятельных занятиях по физической культуре студентов Российского университета транспорта, конечно, существуют как плюсы, так и минусы. Однако, наблюдая современные тенденции, на наш взгляд, плюсы и даже необходимость такого способа организации и контроля за самостоятельными занятиями студентов по физической культуре существенно превосходят все его минусы. К тому же прослеживается несоответствие между увеличением самостоятельной, бесконтрольной работы в вузе по физической культуре и явной неготовностью к рациональным самостоятельным занятиям, особенно на первых курсах вуза, а также откровенно плохим состоянием здоровья и физического развития абитуриентов.

### Список использованной литературы

1. Кокшаров, А.В. Исследование соразмерности развития физических качеств студентов вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2019. - № 3 (169). – С. 156-159.
2. Постол, О.Л. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи за последние 10 лет в РУТ (МИИТ) / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Труды II Международной научно-практической конференции. – Москва, 2020. – С. 181-184.
3. Романов, А.А. Физическая подготовленность студентов в высших и средних специальных учебных заведениях транспортного профиля / А.А. Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин, Р.А. Батинёва // Среднее профессиональное образование. – Москва, 2019. - № 5. – С. 30-32.
4. Сибгатулина Ф.Р. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний студентов / Ф.Р. Сибгатулина, Т.В. Тулина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов Международной научно-практической конференции. Под редакцией Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова – Москва, 2019. – С. 139-143.
5. Элипханов, С.Б. Определение уровня физического развития студентов первого курса на основе функциональных возможностей / С.Б. Элипханов, А.А. Батукаев, У.Б. Ахмадов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2019. - № 4 (170). – С. 377-379.

УДК 796 : 378.172

**ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ОТБОРЕ  
В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР РУТ (МИИТ)  
PHYSICAL READINESS OF STUDENTS DURING SELECTION  
TO THE MILITARY TRAINING CENTER RUT (MIIT)**

Греков Ю.А., к.п.н., доцент,  
Плеханова Е.В., ст. преподаватель,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Plehanova E.V., Senior Lecturer,  
Russian University of Transport, Moscow

### *Аннотация*

*В статье представлены результаты четырехлетнего отбора в Военный учебный центр РУТ (МИИТ). Выявлены наиболее сложные для студентов нормативы при отборе. Показана динамика физической готовности студентов при отборе в Военный учебный центр РУТ (МИИТ) по годам.*

### *Abstract*

*The article presents the results of a four-year selection to the Russian University of Transport Military Training Center (MIIT). The most difficult selection standards for students have been identified. Shown the dynamics of physical readiness of students in the selection to the Russian University of Transport Military Training Center (MIIT) over the years.*

*Ключевые слова: физическая готовность, военное обучение, отбор, студенты.*

*Key words: physical readiness, military training, selection, students.*

Введение. В современном мире высокая конкуренция на рабочих местах и негативные внешние факторы, такие как пандемия Covid-19, связанные с ней локдауны, сокращения работников, либо вовсе банкротства отдельных организаций, а также негативная от года к году динамика соотношения индекса потребительских цен к реальным доходам россиян, вынуждают современную молодежь подходить активнее к своему образованию. В связи с этим, студенты, особенно в крупных мегаполисах, поступая в высшее учебное заведение вынуждены заботиться о расширении своих компетенций, осваивая несколько профилей обучения, либо подрабатывая, а многие юноши изъявляют желание параллельно с обучением в вузе пройти подготовку по военно-учетным специальностям, родственным гражданским специальностям [1]. Такая возможность в частности существует у студентов Российского университета транспорта. Военное обучение в РУТ (бывшем Московском инженерном институте транспорта) началось еще в 1926 году, но в связи с организационно-штатными мероприятиями, проводимыми в Вооруженных Силах Российской Федерации в 2007 году произошла ликвидация факультета военного обучения в МИИТ. И в 2018 году в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации при федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский университет транспорта» вновь создана военная кафедра [2].

Студенты 2-го курса до достижения ими 30-летнего возраста, изъявившие желание пройти военную подготовку в процессе обучения по образовательной программе, проходят отбор на конкурсной основе. Конкурсный отбор состоит из предварительного и основного отбора. На предварительном этапе определяется состояние здоровья студента для выявления

пригодности к обучению по программе военной подготовки, сбор необходимых для зачисления документов. Основной отбор включает анализ текущей успеваемости студентов по учебным дисциплинам, степени мотивации к военной службе, а также оценку уровня физической подготовленности. Основной отбор проходит с мая по июль текущего учебного года (студенты второго курса) с поступлением успешно прошедших предварительный и основной отбор юношей на третий курс обучения в Военный учебный центр РУТ [2].

Кандидаты для поступления в Военный учебный центр РУТ сдают нормативы по физической подготовке по трем основным упражнениям – подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 100 м и бег на 3 км. Результаты заносятся в протоколы, переводятся в баллы за каждое испытание и суммируются. Затем для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу. Также 100-балльная шкала используется для перевода среднего балла успеваемости по образовательным предметам [2]. Таким образом, при поступлении в Военный учебный центр РУТ существенным преимуществом является наличие крепкого здоровья и хорошей физической формы.

Цель исследования: анализ физической готовности студентов-юношей к конкурсному отбору в Военный учебный центр РУТ за 2018-2021 года.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, обработка статистических данных.

Организация исследования.

Нами были проанализированы четырехлетние данные конкурсного отбора в Военный учебный центр РУТ (с 2018 по 2021 года) по физической подготовленности студентов-юношей второго курса, переходящих на третий курс обучения и изъявивших желание пройти военную подготовку в процессе обучения в вузе.

В первый год возобновления работы Военного учебного центра РУТ (2018 г., на тот момент военной кафедры) решение о поступлении приняли 398 юношей второго курса, в 2019 г. – 369, в 2020 г. – 432, в 2021 г. – 643 студента (Рис. 1). Из них часть студентов не прошли предварительный отбор, в том числе по результатам медицинского освидетельствования военно-врачебной комиссией о годности по состоянию здоровья к обучению по программе военной подготовки, а часть студентов не смогли выполнить все три норматива по физической подготовленности даже в минимальный уровень. Минимальный уровень физической подготовленности, с которого начинают присваиваться баллы за нормативы, установлен следующий: подтягивание из виса на высокой перекладине – 4 раза, бег на 100 м – 15,4 сек, бег на 3 км – 14,56 мин.

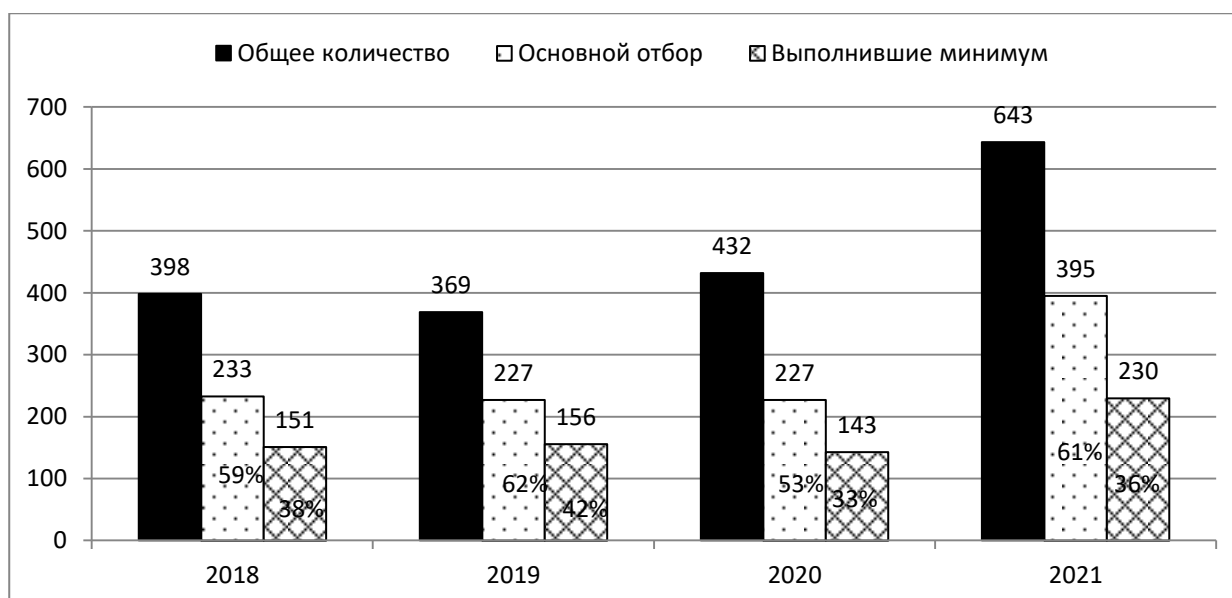


Рисунок 1 – Количество кандидатов в Военный учебный центр РУТ по годам

Таким образом, каждый год около двух третей кандидатов в Военный учебный центр РУТ не в состоянии даже поучаствовать в рейтинге при окончательном отборе (см. Рис. 1; разница между общим количеством кандидатов и столбцами, показывающими процент студентов, выполнивших минимальный уровень физической подготовленности по трем испытаниям с 2018 по 2021 года), поскольку отстраняются из-за неудовлетворительного состояния здоровья или из-за невозможности выполнить минимум по всем нормативам вследствие плохой физической подготовленности, несмотря даже на то, что данные минимальные уровни значительно ниже, чем, например, нормативы на бронзовый значок Комплекса ГТО.

Нами определено, что самым сложным тестом для студентов по всем рассмотренным годам является бег на 3 км, именно по нему можно видеть наименьший средний балл кандидатов в Военный учебный центр РУТ (Табл. 1).

Таблица 1 – Средний балл по физическим показателям кандидатов в Военный учебный центр РУТ, выполнивших минимальный уровень

| Тест  | Средний балл по годам |      |      |      |
|---|-----------------------|------|------|------|
|   | 2018                  | 2019 | 2020 | 2021 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 62                    | 64   | 61   | 66   |
| Бег на 100 м, сек                                       | 62                    | 58   | 59   | 57   |
| Бег на 3 км, мин  | 48                    | 52   | 47   | 48   |

Это подтверждается и количеством студентов, которые не смогли пройти основной отбор также именно из-за неудовлетворительного результата в беге на 3 км, т.е. не смогли выполнить минимальный норматив в данном тесте (Рис. 2).



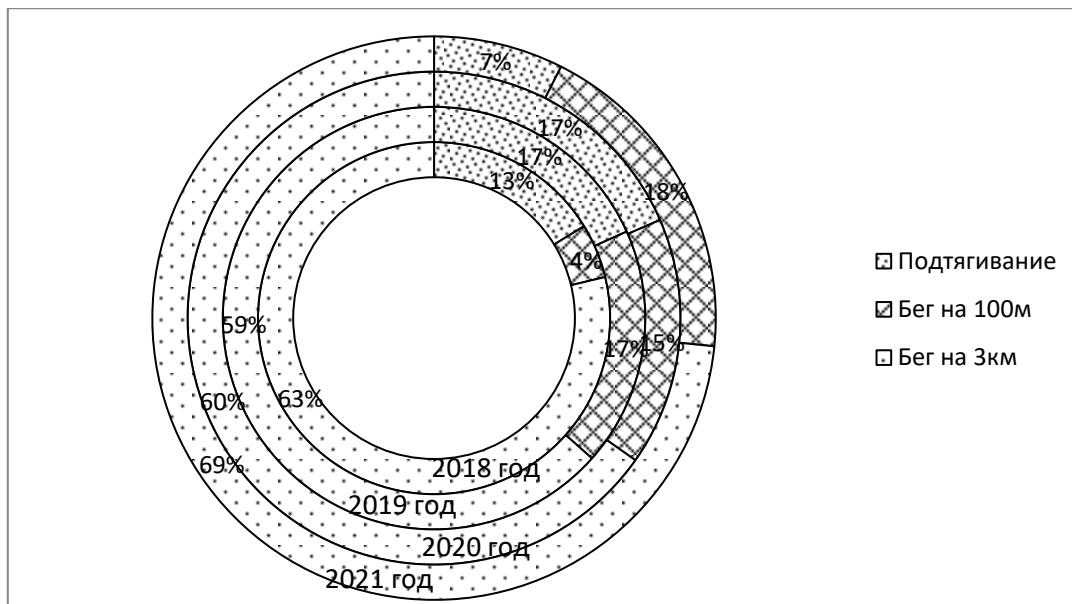


Рисунок 2 – Процент студентов, не сумевших выполнить минимальный норматив в отдельных испытаниях с 2018 по 2021 годы

Можно сделать вывод, что современная молодежь имеет недостаточное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что не позволило им успешно выполнить бег на 3 км, характеризующий физическое качество выносливость, что согласовывается с рядом других исследований [3, 4]. Данная закономерность видна на всем четырехлетнем промежутке исследования.

Между тем, на данный момент анализ динамики физической подготовленности студентов второго курса при поступлении в Военный учебный центр РУТ с 2018 по 2021 годы значимых различий ни по одному из нормативов не показал (Рис. 3).

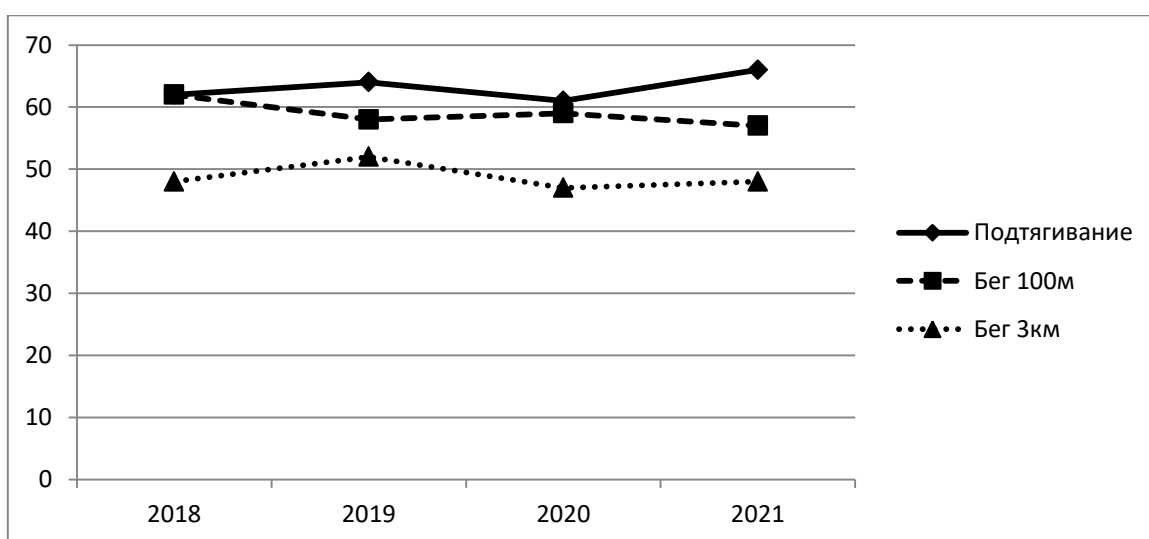


Рисунок 3 – Динамика физической подготовленности студентов второго курса при поступлении в Военный учебный центр РУТ с 2018 по 2021 годы в баллах

Но последствия уменьшения физической нагрузки студентов по ряду факторов, таких как тенденции сокращения учебной нагрузки по физкультуре в вузах, локдауны из-за пандемии Covid-19 и других причин, могут быть отсрочены на года и к сожалению не оставляют сомнений в дальнейшем уменьшении подготовленности студентов и увеличении заболеваемости, особенно со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Список использованной литературы**

1. Овсянникова, М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в вузах // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2014. - № 12 (118). – С. 159-163.
2. Официальный сайт Военного учебного центра РУТ [Электронный ресурс] – М. – Режим доступа: <https://rut-miit.ru/depts/26145> – Загл. с экрана. (дата обращения 06.09.2021).
3. Постол, О.Л. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи за последние 10 лет в РУТ (МИИТ) / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Труды II Международной научно-практической конференции. – Москва, 2020. – С. 181-184.
4. Романов, А.А. Физическая подготовленность студентов в высших и средних специальных учебных заведениях транспортного профиля / А.А. Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин, Р.А. Батинёва // Среднее профессиональное образование. – Москва, 2019. - № 5. – С. 30-32.

УДК 796.011.1

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДА ФОРМИРОВАНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА  
FITNESS AEROBICS AS A MEDIUM FOR THE FORMATION  
OF A STUDENT'S MOTOR CULTURE**

Жебелева Е.В., ст. преподаватель, Кукнерик А.А.,  
Российский государственный гуманитарный университет, г.Москва,  
Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент,  
Московский городской педагогический университет  
Zhebeleva E.V., Senior Lecturer, Kuknerik A.A.,  
Russian State University for the Humanities,  
Mikhailov N.G., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

*Аннотация*

*В статье описывается значимость культуры движения для студенческой молодежи. В частности, для формирования и поддержания здорового образа жизни студента средствами фитнес-аэробики.*

*Abstract*

*The article describes the importance of culture of the movement for students. In particular, for the formation and maintenance of a healthy lifestyle by means of fitness aerobics.*

*Ключевые слова: двигательная активность, двигательный режим, здоровье, красота движений, фитнес-аэробика.*

*Keywords: motor activity, motor mode, health, beauty of movements, fitness aerobics.*

На сегодняшний день практические занятия физической культурой являются важным компонентом формирования здорового образа жизни студента [4]. Ценность таких занятий удваивается в разы при современных условиях обучения в вузе [6]. Анализ статистики медицинских справок говорит о тенденции к ухудшению состояния здоровья студентов. Проблема формирования и поддержания определенного уровня здоровья появилась в результате отсутствия у студентов понимания ценностей физической культуры. Выполняя физические упражнения без знания методики и техники, невозможно надеяться на хороший результат. Человек с несоответствующим уровнем физической подготовленности будет выглядеть нелепо, казаться «смешным» на фоне своих сверстников. Наличие ослабленного мышечного корсета повлечет за собой развитие нарушений осанки, что отрицательно повлияет на внешний вид будущего молодого специалиста [8]. Так, например, полного и сутулого человека никогда не примут в ряды фитнес - инструкторов. Хотя он может обладать высоким уровнем музыкальности и чувством ритма. Хорошая осанка формируется при помощи физических упражнений. Но, очень важно выполнять их правильно, то есть технично. Хорошая техника — это красота, красота движений.

Как известно, двигательная культура студента предполагает его позитивное к физическим упражнениям и качеству их выполнения. Двигательная культура имеет сложную структуру.

Цель исследования – изучение проблемы формирования культуры движения студентов в процессе занятий физической культурой.

Экспериментальная часть исследования проблемы формирования культуры движения была проведена в два этапа.

Первый этап включал в себя метод опроса. Сообразно с этим нами было проведено анкетирование в апреле 2021 года. В нем приняло участие 93 студента 1-2 курсов Российского государственного гуманитарного университета. Мы хотели узнать, насколько понимают термин «культура движения» студенты гуманитарного вуза.

Второй этап исследования проводился с мая по сентябрь 2021 года и предполагал применение средств фитнес-аэробики в учебно-воспитательном процессе студентов. Нами были проведены ознакомительные тренировки по различным видам фитнес-аэробики: классическая аэробика, зумба, барре фитнес. Оценка степени влияния различных направлений фитнес-аэробики на уровень развития «культуры движения» проводилась с учетом ее важнейших компонентов (и критериев):

1. техника выполнения упражнений с учетом основных характеристик: широта, амплитуда движений;
2. степень развития основных физических качеств;
3. ритмичность;
4. красота и эстетика движения;
5. творчество подход, возможность создавать различные образы;

По итогам первого этапа исследования, мы узнали мнение студентов о «культуре движения». На вопрос «Что такое культура движения?» были получены самые разнообразные ответы (Рис.1).

Нами было отмечено, что студенты понимают термин «культура движения» в самом узком смысле. Хотя данное понятие включает в себя несколько компонентов и имеет достаточно широкое понятие. Предполагалось, в дальнейшем, ознакомить студентов с этим термином более подробно, а также определить, в какой физкультурно-оздоровительной «среде» двигательную культуру можно будет развивать наиболее эффективно.

Для определения наиболее благоприятной среды развития «культуры движения» мы использовали три вида оздоровительных фитнес-занятий: аэробика, зумба и барре фитнес. По ним были проведены мастер-классы и теоретические занятия, что позволило в полной мере создать понимание об этих трех тренировках. Студенты прошли анкетирование, результаты которого представлены на рисунке 2.

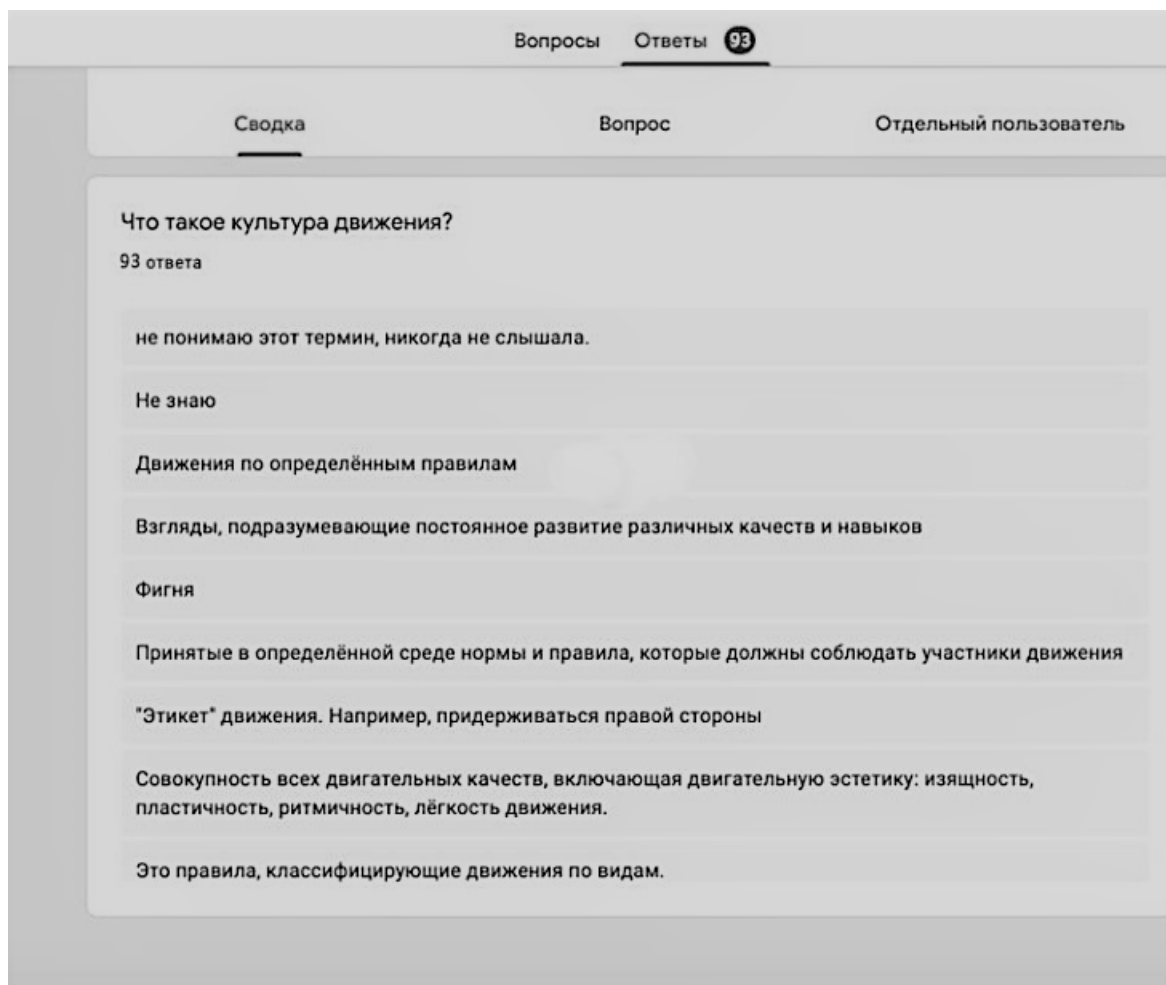


Рисунок 1 – Варианты ответов на вопрос «Что такое культура движения?»

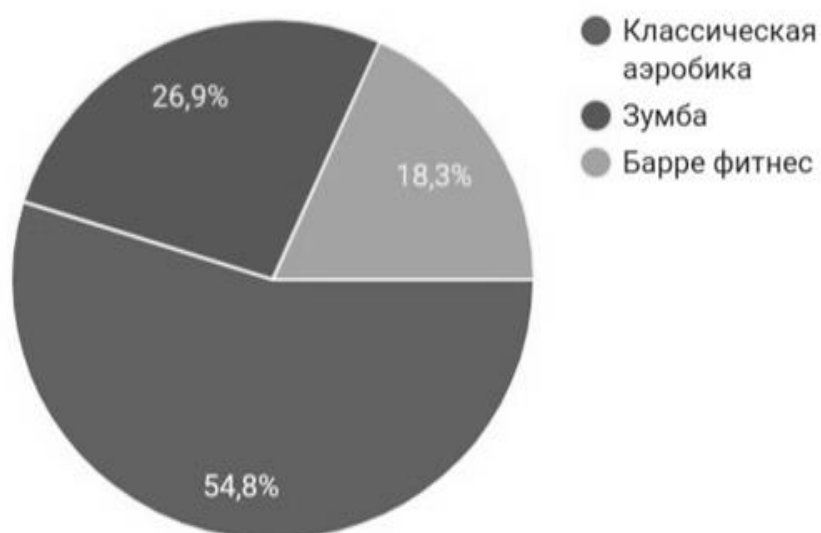


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «Какое направление фитнес-аэробики является наиболее благоприятной средой для формирования «культуры движения» студента?»

Полученные нами данные говорят о том, что у студентов появилась возможность переосмыслить понятие культуры движения и углубиться в специфику данного процесса по средствам оздоровительных занятий. На вопрос «Какой вид (направление фитнес-аэробики) является наиболее благоприятной средой для развития «двигательной культуры» студента были получены следующие ответы: 18,3 % выбрали «барре фитнес»; 26,9% отдали свое предпочтение зумбе. Наиболее благоприятной средой для формирования «культуры движения» студентов стала классическая аэробика. Почему? Вероятно, это связано, с вариативностью и многогранностью данного направления. Это наиболее распространенный вид аэробики, который включает в себя гимнастические упражнения, элементы акробатики, танцевальные шаги, партерные упражнения, выполняемые под современную музыку 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются с частыми перемещениями по площадке и со сменой уровней работы рук. Четко построенная хореография дает возможность формировать различные компоненты культуры движения: широта, размах, амплитуда движений; красота и грация; возможность создавать различные образы. Другие же два направления имеют более узкую специализацию, хотя на первый взгляд также отличаются многообразием движений. В основе занятий по зумбе лежат различные латиноамериканские направления танцев. Барре представляет собой упрощённый урок классического балета с применением современного оборудования.

### **Список используемой литературы**

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Книжный дом «Либриком», 2013.–226с.
2. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Методика физического воспитания различных групп населения: учебник/ М.М. Булатова, Ю.А. Усачёв. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 423с.
3. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований. – М.: Человек,2015.–283 с.
4. Копылов, Ю. А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. – М.: Арсенал образования, 2011. – 80 с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: Учебник / Е.С. Крючек. – М.: Академия, 2017. – 464 с.
6. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 5. С. 150–168.

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

8. Скиндер Л.А. [и др.]. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие. – Брест: БрГУ, 2012. – 210 с.

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ  
В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА**

**PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES  
IN THE CONDITIONS OF SOCIETY INFORMATIZATION**

Зенкова Т.А., к.п.н., доцент, Ларин Н.В.,

Ростовский государственный университет путей сообщения

Zenkova T.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent, Larin N.V.,

Rostov State Transport University

*Аннотация*

*Автор обращается к рассмотрению проведения занятий физической культурой в удаленном режиме. В статье изложены проблемы организации мобильного приложения и возможные пути их решения на сети транспортных вузов. Автором предложены актуальные возможные способы отслеживания проведения занятий. Приводится новое направление для спортивной мотивации студентов.*

*Abstract*

*The author turns to the consideration of conducting physical education classes in a remote mode. The article describes the problems of organizing a mobile application and possible ways to solve them on the network of transport universities. The author suggests current possible ways to track the conduct of classes. A new direction for sports motivation of students is given.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, мобильное приложение для спорта, физическая подготовка в транспортных вузах, дистанционное обучение.*

*Keywords: physical education, sports, mobile application for sports, physical training in transport universities, distance learning.*

В современных условиях перехода к цифровизации и дистанционной формы обучения необходимо учитывать тенденции информатизации общества, в том числе и в области

физической культуры. На мой взгляд, в настоящий момент традиционные способы ведения практических занятий начинают устаревать.

Во время изобилия различной отвлекающей информации и высокой загруженности студентов становится все сложнее и сложнее заинтересовать их в физической активности. Для привлечения и заинтересованности учащихся можно организовать специальную спортивную online-площадку, которая может стать общей платформой для всех транспортных вузов Российской Федерации или индивидуальной для каждого университета.

В первом случае это может представлять собой мобильное приложение, в которое, например, будут интегрированы наглядные курсы тренировок, техника выполнения упражнений, представленная в форме видео или анимации, рекомендуемый план питания [2]. Туда же необходимо включить форму отметки посещения занятия студентом за счет показаний встроенного шагомера или отслеживания местоположения при пробежке, внедрить систему видеоконференции для наблюдения за выполнением упражнений в режиме реального времени, если это необходимо. Так же будет привлекательно дополнительно включить в приложение маршруты для пробежек и туристические тропы, обновляемый список оздоровительных и эко-туров, которые сейчас являются актуальными [3].

Во втором случае такую систему можно подвязать к сайту университета в раздел, который связан с системой онлайн-обучения. Тут, конечно, не получится развернуть такой же широкий функционал как в мобильном приложении, но разместить видео курсы, полезные упражнения, находящиеся в постоянном доступе, и общение с преподавателем в онлайн-режиме вполне возможно [1].

За использование и посещения занятий такого формата можно начислять баллы, которые будут влиять на зачет или экзамен по данному предмету.

Вышеуказанная инновация позволит исключить появление трудностей при необходимости проведения занятий в удаленном режиме, что является актуальным как в настоящее время, так и в будущем; появится возможность снизить нагрузку на преподавателей кафедр «Физическая культура и спорт», а также заинтересовать студентов интерактивным и цифровым аспектами такой формы проведения занятий. Данное нововведение будет являться эффективным не только при очном, но и при дистанционном обучении.

### **Список использованной литературы**

1. Бордовский П.Г. Создание дистанционного обучения в образовательном учреждении сферы физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2018. – № 1.– С. 61–63.



2. Кутепов М.М., Ямбаева Н. В., Елыгина К. А. Информационные технологии обучения физической культуре в вузе. / М. М. Кутепов, Н. В. Ямбаева, К. А. Елыгина // журнал Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016, Т. 5, № 2(15). С. 83–86.5.

3. Кутепова Л. И. Организация самостоятельной работы студентов в условиях информационно-образовательной среды вуза. / Л. И. Кутепова, О. А. Никишина, Е. А. Алешугина, Д. А. Лошкарева, Д. С. Костылев // журнал Азимут научных исследований: Педагогика и психология. – 2016, Т. 5, № 3 (16). С. 68–71.

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЧЕРЕЗ СТАНДАРТЫ WORLDSKILLS**

**FEATURES OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR  
PROFESSIONAL ACTIVITY THROUGH WORLDSKILLS STANDARDS**

Золотова М.Ю., к.п.н., доцент, Глачаева С.Е., ст. преподаватель,  
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна  
Zolotova M.Y., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Glachaeva S.E., Senior Lecturer,  
State University of Humanities and Social Studies, Kolomna

*Аннотация*

*В статье рассматриваются этапы подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и чемпионатах в формате WorldSkills. Применение методических материалов и оценок WorldSkills значительно повышает качество педагогического образования и позволяет строить учебный процесс на более высоком уровне профессионализма. Основываясь на стандартах и компетенциях, которые регламентированы конкурсом необходимо обновлять или разрабатывать образовательные программы и новые направления в рамках существующих учебных планов.*

*Abstract*

*The article discusses the stages of preparing students to participate in professional competitions and championships in the WorldSkills format. The use of methodological materials and WorldSkills assessments significantly improves the quality of pedagogical education and allows you to build the educational process at a higher level of professionalism. Based on the standards and competencies that are regulated by the competition, it is necessary to update or develop educational programs and new directions within the existing curricula.*

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

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

На современном этапе развития высшего и среднего профессионального образования перед учащимися стоят задачи овладения профессиональными знаниями и компетенциями, позволяющими в дальнейшем быть конкурентноспособным в своей трудовой деятельности. Союз «Молодые профессионалы (WorldSkills Россия)» вводит новые стандарты современных профессий, совершенствует под них экзаменационную систему в колледжах и вузах, а также выступает связующим звеном между работодателями и молодыми специалистами. Отсюда демонстрационные экзамены и соревнования по стандартам WorldSkills на сегодняшний день становятся всё более актуальными для самореализации и самосовершенствования студентов.

Главной целью движения WorldSkills (WS) является «содействие распространению в мире информации о важности умений и высоких стандартов компетенций в достижении экономического успеха стран и реализации личностного потенциала общества»

Применение в учебном процессе вариаций заданий и стандартизации WS даёт студентам возможность реализовывать свой творческий потенциал, воспитывает навыки к выбранной профессии, вариативность к решению проблем и рабочих ситуаций. Если целенаправленно заниматься подготовкой учащихся к участию в конкурсах и чемпионатах профессионального мастерства, можно на практике использовать готовые знания и параллельно расширять границы профессиональных возможностей и приобретать новый опыт [3].

Цель нашего исследования – спроектировать модель подготовки молодых профессионалов для участия в конкурсах, чемпионатах и сдачи демонстрационного экзамена по стандартам движения WorldSkills в области физической культуры и спорта.

На начальном этапе подготовки студенты проходят конкурсный отбор для дальнейшего их участия в внутривузовском отборочном чемпионате. Данный отбор предполагает анализ успеваемости студента, его заслуги в избранном виде спорта или оздоровительном направлении, прохождения тестирования по теоретическим знаниям, которые необходимы при подготовке по конкретным компетенциям чемпионата WorldSkills (WSSS).

Участие во внутривузовском чемпионате WorldSkills помогает студенту увидеть свои ошибки и недочёты, которые он проявляет в условиях, максимально приближенных к фрагментам его профессиональной деятельности. Это дает ему понять, на что стоит обратить внимание, помогает обогатиться опытом других конкурсантов, сопоставить свои возможности и в дальнейшем смоделировать свою профессиональную подготовку.

На наш взгляд участие в конкурсах профессионального мастерства является отличным стимулом для саморазвития и самосовершенствования в своей профессии. Достижения в WSSS демонстрируют компетентностный подход к освоению лучших национальных практик технического и профессионального уровня выполнения работы. Основной целью проведения конкурсов WS по компетенциям «является демонстрация лучших международных практик, как описано в WSSS и в той степени, в которой они могут быть реализованы» [1].

В Государственном социально-гуманитарном университете уже на протяжении семи лет проводятся внутривузовские чемпионаты WS, которые являются отборочными на национальный чемпионат текущего года. Каждый год вуз расширяет свои границы в участии в движении WorldSkills и добавляет новые компетенции. В этом году в виде презентационной компетенции была представлена «Технология физического развития». Данное направление относится к профессиональной компетентности педагога физической культуры. В своём исследовании хотелось бы поподробнее остановиться на анализе подготовки конкурсантов именно по данной компетенции. Данное направление пока выставляется в презентационном виде, т.к. в национальном чемпионате демонстрируется только второй год.

Конкурсные задания формируются в виде модулей (их три). Каждый модуль определяет порядок выполнения задания, тему задания, направления в области физической культуры, указывается возраст обучающихся для которых будет выполнено задание, дается конкретное время на выполнение и подготовку задания модуля, выдается форма, по которой конкурсант должен предоставить свою работу [5]. Оценивается задание по шести критериям: применение диагностических методов, коммуникативная компетентность, учет индивидуальных особенностей обучающегося, проведение образовательного события, педагогическое проектирование, подготовка научного доклада.

При отборе конкурсантов для участия в вузовском отборочном чемпионате мы заявили три участника студентов факультета физической культуры и спорта и два студента, учащихся на педагога предметника (учителя технологии), но занимающихся спортом и имеющих спортивные разряды. При подготовке мы проанализировали, может ли студент не получающий знания и навыки преподавания физической культуры справиться с заданиями направленными на демонстрацию профессиональных знаний и умений учителя физической культуры?

Первый модуль: «Диагностика физического развития и функционального состояния, уровня физической работоспособности и физической подготовленности обучающихся». Конкурсант должен был продемонстрировать владение различными методиками определения уровня физического развития, функционального состояния, физической работоспособности и физической подготовленности у тестируемых обучающихся. Обучающимся был волонтер в возрасте от 18 до 21 года. При подготовке по этому модулю мы столкнулись с нехваткой

углубленных знаний по физиологии и спортивной метрологии у конкурсантов с другого факультета. Однако практические занятия были построены в формате научного кружка, где использовались различные формы организации занятий, а именно прошли мастер-классы и презентации с участием студентов старшекурсников факультета физической культуры и спорта (ФФКиС), которые помогли систематизировать знания и применить их на практике студентам младших курсов ФФКиС и студентам технологического факультета (ТФ).

Также на занятиях научного кружка велась подготовка к третьему модулю, задачами которого было умение «анализировать результаты научных исследований с использованием методов математической статистики, проводить сравнительный анализ результатов научного исследования, выступать с результатами научного исследования, владеть способностью к коммуникации и аргументации». Здесь мы столкнули с трудностями в подготовке конкурсантов младших курсов, т.к. по учебной программе работа с научными и исследовательским материалом изучается с третьего семестра. Нами были разработаны планы занятий, основными задачами которых стало умение проводить собственные мини исследования. Конкурсанты осваивали методы математической статистики, применение их для анализа результатов своих педагогических экспериментов и научно обосновывать эти эмпирические данные. Именно этот модуль вызвал наиболее длительную подготовку и трудности, т.к. результативность зависит также от прогностических и конструктивных навыков у студентов. Также одной из целью данного модуля является умение работать с научными статьями и делать анализ и синтез научной литературы. Здесь конкурсанты принимали участие в круглых столах, научно-методологических семинарах по кафедре, готовили доклады по обзору научной литературы и выступали с ними на заседаниях научного студенческого кружка и на семинарах в рамках учебных занятий.

Второй модуль: «Разработка и проведение фрагмента основной части урока». Участник должен провести спортивный квест, учитывая уровень физической подготовленности учащихся начальной школы. Целью модуля является демонстрация способность применять педагогические технологии, используя игровой компонент, с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. При подготовке к данному модулю от конкурсанта требовалось продемонстрировать на практике как свои профессиональные навыки, так и творческие способности. Для этого на практических занятиях по видам спорта (гимнастике, спортивных играх, легкой атлетике) на ФФКиС использовались интерактивные формы обучения: ролевые и сюжетные игры, проектная деятельность, фрагментарная имитация педагогической деятельности, решение педагогических задач. Всё это позволило студенту раскрыть свой творческий потенциал и применить на практике (составлении и проведении квеста) теоретические знания и практические навыки.

Анализируя результаты подготовки и выступления студентов на вузовском чемпионате дают основания полагать, что начиная со второго курса необходимо вводить в учебную программу научно-исследовательский модуль в области физической культуры и спорта. Также мы рекомендуем в процессе преподавания профессиональных дисциплин расширить спектр современных технологий, добавление новых материалов, отвечающих потребностям современной общеобразовательной школы. На наш взгляд введение демонстрационного экзамена по стандартам WSSS на профильных направлениях, на старших курсах существенно повысит уровень профессионализма и готовности к педагогической деятельности в сфере физической культуры.

### **Список использованной литературы**

1. Винокурова И.В., Макеева А.В. Worldskills как средство повышения качества подготовки педагогических кадров профессионального образования // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/17PDMN418.pdf>.
2. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. - Сб. статей: - Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. № 61-4. С. 53-57.
3. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавров на примере движения WorldSkills. // Педагогическое образование и наука. – 2021. - №2. – С.83-86.
4. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. – 2019. - №2. – С.147-154.
5. Egorova, A., Yaschkova, E., Sineva, N., Schkunova, A., Semenov, S. & Klyueva, Y. (2016). Mapping of Losses within the Organization of Service for Effective Use of Equipment. International Journal of Environmental and Science Education, 11 (18), 11819-11830.

УДК 796.011.1

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В МОРСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ  
PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL EDUCATION  
AT THE MARITIME UNIVERSITY**

Зуб И.В., к.п.н., доцент,

Государственный университет морского и речного флота

имени адмирала С.О. Макарова, г. Санкт-Петербург  
Zub I.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
State University of Maritime and River Fleet  
named after Admiral S.O. Makarov, St. Petersburg

#### *Аннотация*

*В статье рассмотрены основные аспекты профессионально-прикладной физической культуры, в которую как одна из составляющих входит и профессионально-прикладная физическая подготовка, способствующая развитию профессионально-важных качеств. Профессионально-важные качества способствуют поддержанию высокой работоспособности, как при штатных рабочих моментах, так и при экстремальных ситуациях.*

#### *Abstract*

*The article considers the main aspects of professional and applied physical culture, which, as one of the components, includes professional and applied physical training, which contributes to the development of professionally important qualities. Professionally important qualities contribute to maintaining high efficiency, both at regular working moments and in extreme situations.*

*Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, плавсостав.*

*Keywords: professional and applied physical training, professionally important qualities, floating personnel.*

Специфика профессий водного транспорта связана с эксплуатацией сложного судового силового и навигационного оборудования. При несении вахты ведется наблюдение за изменяющимися параметрами судовой энергетической установки (вахтенный механик и электромеханик), навигационной и гидрометеорологической обстановкой (вахтенный помощник капитана). Эти и другие факторы судовой жизни характеризуют профессиональную деятельность плавсостава как операторский труд. В тоже время, водный транспорт является объектом повышенной опасности и возникшие ситуации позволяют характеризовать работу на флоте, как деятельность, протекающую в экстремальных условиях, для которой характерны повышенная ответственность и психоэмоциональное напряжение.

В качестве основного требования к плавсоставу является его профессионализм, который демонстрируется через знания специальных дисциплин и наличие у специалистов плавсостава профессионально важных качеств (ПВК). ПВК, которыми должен обладать специалист плавсостава должны быть представлены в профессиограмме, отражающей все те качества и свойства личности, без овладения которыми невозможно выполнение должностных

обязанностей. Одной из особенностей труда плавсостава является то, что он не связан с систематическими физическими нагрузками, а на организм в основном воздействует морская качка, вызывающая морскую болезнь. При опросе студентов-заочников судоводительской специальности более 50% указали, что физические нагрузки на судне испытывают матросы, при производстве палубных работ.

Отсутствие систематических физических нагрузок должно быть компенсировано самостоятельными занятиями физической культурой или спортом. Для самостоятельных занятий составляется комплекс физических упражнений, чтобы составить комплекс охватывающей все мышечные группы необходимо обладать элементарными теоретическими и практическими знаниями из области физической культуры. Такие знания будущий специалист плавсостава должен получить во время обучения в морском университете наряду с теоретическими и практическими знаниями по специальным дисциплинам.

Физическая культура, как и любой вид культуры имеет важное значение в жизни любого человека, а профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), которая сочетает в себе физическую культуру в целом и культуру труда, содействует формированию двигательного компонента профессиональной деятельности. Цель ППФК – формирование средствами физической культуры свойств личности, которые должны соответствовать требованиям профессиональных компетенций. ППФК включает в себя как социальные функции, развитие профессионально-прикладных свойств личности и прикладных психофизиологических качеств, необходимых для будущих специалистов водного транспорта.

Задачи ППФП определяются как целью, так и характером деятельности плавсостава и сотрудников портов и терминалов. В работе [4] рассматриваются основные направления ППФК:

- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- профилированное физическое воспитание;
- профессионально-прикладной спорт;
- профессионально-прикладная рекреация и реабилитация.

Специфика ППФК заключается в использовании разнообразных форм и методов физической культуры, способствующих оптимизации профессиональной деятельности. Двигательными компонентами ППФК являются ППФП и профессионально-прикладной спорт, от которых зависит развитие и совершенствование ПВК, формирование необходимых двигательных умений и навыков [5, 7].

В основе ППФП лежит положительное влияние занятий на успешность в профессиональной деятельности. Для получения положительного результата требуется соблюдать следующие принципы ППФП:

- на основе учета индивидуальных способностей планирование траектории развития ПВК;

- постепенное увеличение специфической физической нагрузки, от которой зависит адаптация к условиям труда.

Средства ППФП подбирают с тем условием, чтобы обеспечить формирование ПВК и двигательных навыков. Для развития ПВК используются профессионально-прикладные виды спорта, к которым относят морское многоборье, плавание, парусный и гребной спорт. Этот список можно расширить, включая в него виды спорта, которые развивают вестибулярную устойчивость, которая является одним из показателей пригодности человека к морской профессии.

В последнее время спортивная индустрия производит различные тренажеры, обладающие компактностью и многофункциональностью. Одним из таких тренажеров является «Concept-2», занятия на котором позволяют не только развивать специальные физические качества гребца и выносливость, но и поддерживать общую работоспособность. Обучение на таких тренажерах позволит выпускникам университета не только самим заниматься в судовых условиях, если на судне есть такие тренажеры, но и обучать других членов экипажей [2]. Морское многоборье еще с 1960-х годов было внесено в перечень профессионально-прикладных видов спорта в морских учебных заведениях. Популярность в морских учебных заведениях морское многоборье получило по причине того, что это комплексный вид спорта, который развивает требуемые ПВК, совершенствует навыки работы в команде, от слаженной работы которой зависит успех выступления на соревнованиях, дает первичные навыки управления экипажем и гребно-парусным судном, приучает к пониманию взаимодействия с природными стихиями – водой и ветром [3].

При разработке программы ППФП для плавсостава надо учитывать, что в связи с автоматизацией процессов доля мышечных усилий в управлении судном и энергетической установкой сокращены до минимума, а отсутствие физической нагрузки приводит к гиподинамии и гипокинезии, вызывая тем самым сопутствующие заболевания. В соответствии с постановлением правительства РФ [6], лица имеющие заболевания опубликованных в данном постановлении не допускаются к работе на судах морского, смешанного и речного плавания.

В последнее время разрабатывается большое количество программ, не только по ППФП, но и по формированию здорового образа жизни у обучающихся вузов. Существующие научные работы по ППФП для специальностей плавсостава рассматривают узкоспециализированную направленность, не отвечая комплексному развитию ПВК. Авторы, рассматривая различные аспекты специальной подготовки не рассматривают вопросы развития вестибулярной устойчивости, которая является одним из основных ПВК.



Физические ПВК не могут рассматриваться отдельно от психологических, которое включают в себя мотивационные и эмоционально-волевые компоненты двигательной компетентности. В совокупности психофизиологические качества рассматриваются как сложное личностное образование, сформированное средствами и методами ППФК [1].

Завершающим этапом обучения в вузе является психофизическая готовность к профессиональной деятельности и сформированная потребность в здоровом образе жизни, которая поддерживается мотивацией к дальнейшему физическому развитию и самосовершенствованию.

В связи с эпидемиологической обстановкой в стране почти все учебные заведения переводились на дистанционное обучение, что с одной стороны увеличило количество теоретического материала, который должны были освоить обучающиеся самостоятельно или прослушать лекции в дистанционном формате. С другой стороны, им необходимо было выполнить практические задания преподавателя, для выполнения которых необходимо проявить волевые качества. При этом необходимо соблюдать объем двигательной активности, который по утверждениям физиологов должен составлять 10 – 14 часов в неделю. В таких условиях реализовать ППФП не представляется возможным, что сказывается на общей физической подготовленности обучающихся. Эффективность дистанционного обучения зависит от: взаимодействия преподавателя и обучающихся; от качества разработанных лекционных и методических материалов; выбранной индивидуальной траектории занятий.

Основное назначение ППФК в морском университете – это целенаправленное развитие и совершенствование психических и физических ПВК, которые необходимы для профессиональной деятельности плавсостава. Косновным ПВК можно отнести: вестибулярная и статокINETическая устойчивость, силовая выносливость, умение принимать решения в условиях дефицита времени, самостоятельность, оперативное мышление и др., а также формирование прикладных двигательных умений и навыков. ППФК является частью общей культуры и системы воспитания в целом. Подготовка к профессиональной деятельности решается на протяжении времени, отведенного на данный раздел дисциплины «Физическая культура и спорт» и способствует не только развитию ПВК, но и гармоничному развитию личности обучающихся.

### **Список использованной литературы**

1. Загревская А.И. Физическая культура в вузе как основа формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Пермь: изд-во ПГГПУ, 2014. С. 115 – 118.

2.Зуб И.В. Использование тренажеров «CONCEPT-2» для повышения работоспособности экипажей судов / И.В. Зуб, А.В. Быков, А.Ж. Берекенов // Сборник научных статей национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова». – СПб.: Изд-во ГУМРФ им. адм. С.О. Макарова, 2019. Т.1. С. 237 – 246.

3. Зуб И.В. Проблемы развития профессионально-прикладного спорта в морском университете // Физическая культура студентов: Материалы 67-й межвузовской научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга / Сост., канд. пед. наук доц. С.С. Крючек. СПб., 2018. С. 30 – 33.

4. Коровин, С.С. Методологические и психолого-педагогические предпосылки профессионально-прикладной физической культуры: учебно-методическое пособие/С.С. Коровин. – Оренбург: издательство ОГПУ, 1997. – 183 с.

5.Полянский В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования//Теория и практика физической культуры. № 5. 2008.С. 12 – 17.

6. Постановление Правительства РФ от 24 июня 2017 г. № 742 «Об утверждении перечня заболеваний, препятствующих работе на морских судах, судах внутреннего плавания, а также на судах смешанного (река - море) плавания». Режим доступа: <https://base.garant.ru/71705392/>

7. Суворов Ю.А. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова // Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного института точной механики и оптики (технического университета). № 7. 2003. С. 207 – 217.

УДК 796.01:159.944.4

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **MENTAL HEALTH AS ONE OF THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Калашникова Р.В., ст. преподаватель, Егорова Д.С.,  
Иркутский государственный медицинский университет  
Kalashnikova R.V., Senior Lecturer, Egorova D.S.,  
Irkutsk State Medical University

#### *Аннотация*

*В статье рассматривается влияния стрессовых ситуаций на психическое здоровье человека. Подробно раскрываются понятия психического здоровья и стресса. Прослеживается связь*

*психического состояния человека на его жизнедеятельность. В статье представлены результаты опроса о влиянии стресса на жизнь человека.*

*Abstract*

*The article considers the impact of stressful situations on human mental health. The concepts of mental health and stress are revealed in detail. The connection of the mental state of a person on his vital activity is traced. The article presents the results of a survey on the impact of stress on a person's life.*

*Ключевые слова: психическое здоровье, стресс, дистресс, эустресс, иммунитет.*

*Keywords: mental health, stress, distress, eustress, immunity.*

На сегодняшний день одной из наиболее актуальных и важных тем является формирование благоприятной среды для соблюдения здорового образа жизни. Это связано, прежде всего, с ухудшением экологической обстановки, а так же с изменением и усложнением ритма общественной жизни.

Люди все больше сталкиваются с проблемами здоровья, такими как заболевания сердечно-сосудистой системы, неврологические осложнения, нарушения работы ЖКТ, ухудшение эмоционального состояния. Причинами возникновения данных заболеваний являются стресс, бессонница, отсутствие сбалансированного питания, а также неблагоприятная окружающая среда. Следует обратить внимание, а что же такое здоровье? По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье заключается в физическом, духовном и социальном благополучии, а не только в отсутствии болезни и физических дефектов. А это значит, что одним из основных факторов сохранения и улучшения здоровья является психическое здоровье человека [1].

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек продуктивно работает, социализируется и реализует свои способности, а так же адекватно оценивает обстановку окружающей среды и может противостоять жизненным стрессам. Как правило, уравновешенные, устойчивые к стрессу люди более здоровы и успешны в жизни. Таким образом, очень важно понимать, какие существуют факторы нарушения психического здоровья. Один из самых распространенных – это стресс.

Стресс – неспецифическая нейрогормональная реакция организма, сопровождающаяся эмоциональным и физическим напряжением, при повреждающем воздействии на него неблагоприятными факторами. Небольшие стрессовые ситуации необходимы организму, так как в этот период в кровь человека выбрасывается адреналин, функция которого – мобилизационная. В стрессовых ситуациях адреналин мобилизует все силы организма на самозащиту. Но существуют и негативные последствия, ведь когда человек регулярно

пребывает в стрессе, он теряет свою энергию, а именно это приводит организм к эмоциональному и физическому истощению. Ученые выделяют две формы стресса: эустресс и дистресс. Эустресс – положительная форма стресса, в процессе которой повышается функциональность и жизнедеятельность организма. Организм проходит адаптацию к стрессовым формам и избавлению самого стресса. Но есть и такая форма стресса, которая становится хронической и чрезмерно опасной, а значит, с ней незамедлительно следует бороться. Такой стресс в медицине называется дистрессом. Он приводит к разрушению механизмов адаптации к различным заболеваниям, а иногда такое состояние может привести к летальному исходу [2].

Человеку часто случается испытывать стресс. Мы много работаем, учимся, погружены в дела и заботы, что забываем о себе и о том, что организм требует отдыха. Пребывая в стрессовых и экстремальных ситуациях, в кровь выбрасываются гормоны, обеспечивающие боевую готовность организма, направленную на то, чтобы человек мог справиться с трудностями. Но так как в современном мире нам не хватает времени, поэтому отдыхать и восстанавливать потраченные силы не успеваем. Одними из последствий такого образа жизни являются повышение давления, плохое самочувствие, сонливость, которую человек пытается лечить лекарствами, не зная о том, что делает еще хуже для организма. Находясь в состоянии затяжного стресса, иммунитет ослабляется. Таким образом, иммунная система не уделяет внимание борьбе с простудами и инфекциями. Как следствие, у человека появляются заболевания, которые он не может вылечить. На фоне постоянного стресса у человека сбивается режим питания. Все чаще он старается питаться быстро, а, как известно, это не очень то и полезно. Еда, продающаяся в готовом виде в магазинах, доставляет ряд проблем перегруженному организму, истощает его остатки энергии. Вследствие этого у человека формируется хаотичный режим питания, а масса тела может снижаться или повышаться. Человек ощущает постоянную усталость, настроение часто меняется – возникает беспричинное волнение или подавленность [4].

В результате исследовательской работы был проведен социологический опрос среди студентов 2 курса Иркутского государственного медицинского университета, на тему: «Как стресс влияет на организм человека?» В опросе приняли участие 84 человека.

Из результатов опроса, было установлено, что 57% респондентов каждый день сталкиваются со стрессовыми ситуациями, 14% - 3 раза в неделю. Также 29% опрошенных пребывают в стрессе раз в неделю, а меньшая часть – 7%, реже 2 раз в месяц (Рис.1). Так как опрос проведен среди студентов, то основной причиной возникновения стресса является большая умственная нагрузка – учеба, у 94% студентов, а у 6% стресс вызван конфликтными ситуациями (Рис.2).

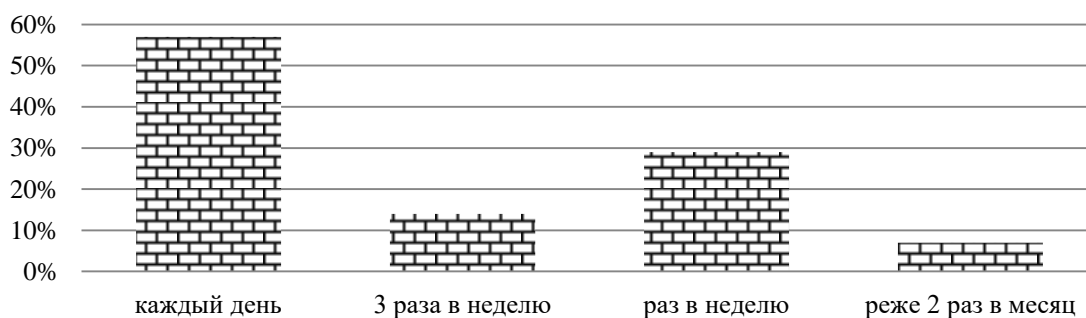


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Как часто вы испытываете стресс?»

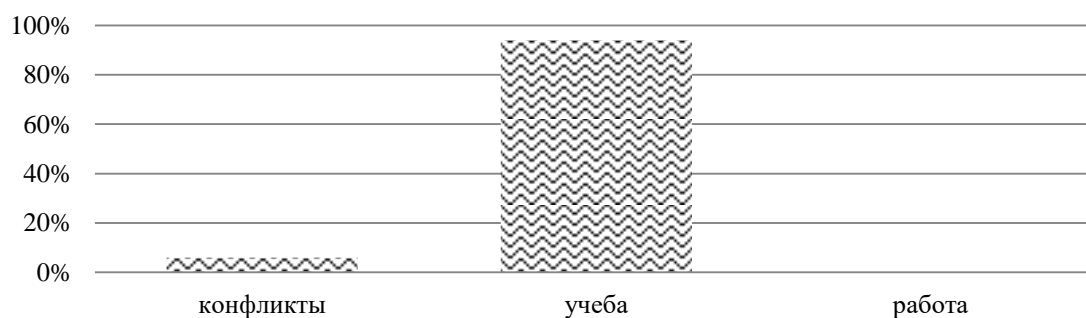


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «Как вы считаете, с чем связан ваш стресс?»

Важно было выяснить, как реагирует организм человека на стрессовые ситуации. У студентов выявляются симптомы: у 44% повышается аппетит, а у 11% наоборот, снижается. Установлено, 22% респондентов страдают от сонливости и 11% от бессонницы, а некоторые начинают злоупотреблять вредными привычками – 11% (Рис.3). Оценивая уровень развития и возникновения стресса, важно было понять, как люди справляются со стрессом. Опрос показал, что приоритетное количество студентов – 61%, стараются отвлечься от стрессовой ситуации. Также 39% прорабатывают произошедшее событие и анализируют ситуацию (Рис.4). Следует понимать, что если не остановить вовремя разрушительный процесс, то психическое состояние будет ухудшаться, а вместе и с ним здоровье человека. Выходит, что поддержание и улучшение психического здоровья человека является одной из самых главных составляющих в соблюдении и формировании здорового образа жизни.

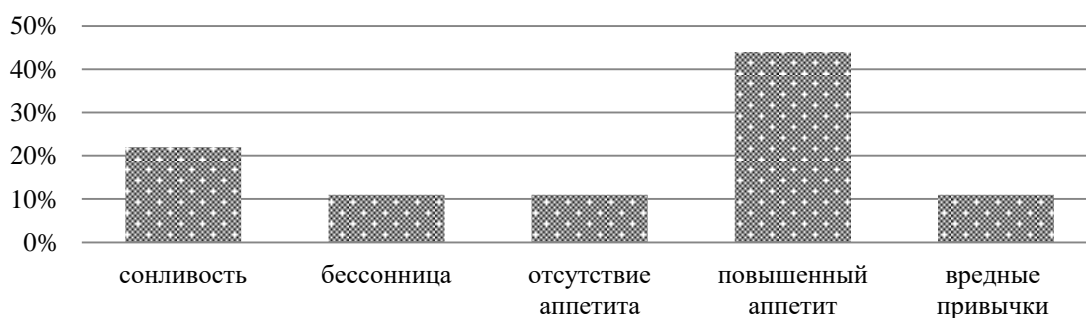


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Как ваш организм реагирует на стресс?»

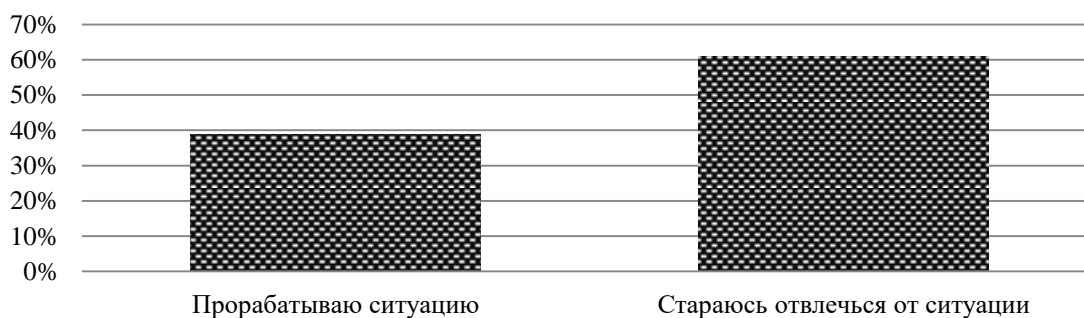


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос «Как вы справляетесь со стрессом?»

На основе проведенного опроса и изученного материала можно порекомендовать правила, следуя которым человек сможет справиться со стрессом и не получить ряд вредных привычек. Исследования показали, что наиболее эффективными для выработки в организме устойчивости к стрессам являются упражнения, связанные с тренировкой дыхания – бег, ходьба. Со временем, будет заметно, что это помогает и отвлечься психологически.

Старайтесь больше общаться с друзьями и близкими людьми, ведь проводя время вместе, мы отвлекаемся от повседневных дел, получаем заряд положительных эмоций и энергии, отдыхаем душой.

Следите за рационом питания. Рекомендуется придерживаться одного и того же времени приема пищи. Здоровая еда поможет лучше чувствовать себя физически и даст больше энергии для противостояния стрессам. А если у вас имеются вредные привычки, то начните бороться и избавляться от них. Ведь в кофе, алкоголе и сигаретах содержатся стимуляторы, которые снижают способность бороться со стрессом.

Мы можем сделать вывод, что человек, свободный от тревог, депрессий, переживаний и беспокойства, может жить полноценно, реализовывать свои планы и цели, а так же просто получать удовольствие от жизни. Психически здоровый человек стремится развивать различные стороны и способности своего «я» — эмоциональную, психическую, физическую и духовную. Они способны контролировать свою жизнь, ощущать и понимать цель своего существования, а также чувствовать поддержку окружающих и близких людей.

### Список использованной литературы

1. Борухович, Д.Г. Психическое здоровье и позитивное отношение к жизни /Д.Г. Борухович // Психическое здоровье. [Электронный ресурс]. – URL: <https://kvd11.ru/psixicheskoe-zdorove-i-pozitivnoe-otnoshenie-k-zhizni/> (дата обращения: 11.09.2021).

2. Белашева, И.В. Психологическое здоровье личности: теория и практика / И.В. Белашева, Л.И. Макадей // Психологическое здоровье: диагностика, профилактика, коррекция. – 2016. -282 с.

3. Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им // Наше здоровье – здоровье и будущее наших детей / материалы VII межрегиональной научно-практической конференции. Смоленск, 1997. С. 27-34.

4. Калашникова, Р.В. Влияние физической культуры и спорта на эмоциональное состояние человека // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее./ Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция. Иркутск, 2019.

5. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека // Научное понимание здоровья. – 2009. -15 с.

УДК 796:[614.7:613.4]

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**  
**PERSONAL HYGIENE AND HEALTHY LIFESTYLE AS AN ELEMENT  
OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

Калашникова Р.В., ст. преподаватель, Козлова А.Г.,  
Иркутский государственный медицинский университет  
Kalashnikova R.V., Senior Lecturer, Kozlova A.G.,  
Irkutsk State Medical University

*Аннотация*

*В статье рассмотрены исследования в области гигиены с точки зрения технологий, сохраняющих здоровье и улучшающих качество жизни человека. Проведена библиографическая оценка состояния окружающей микробиологической среды, описаны гигиенические рекомендации личной гигиены. Рассмотрены биохимические потребности человека в питании, и даны рекомендации по оптимизации здорового рациона питания.*

*Abstract*

*The article examines research in the field of hygiene from the point of view of technologies that preserve health and improve the quality of human life. A bibliographic assessment of the state of the surrounding microbiological environment is carried out, hygienic recommendations for personal hygiene are described. The biochemical nutritional needs of a person are considered, and recommendations are given for optimizing a healthy diet.*

*Ключевые слова: гигиена, микробиология, биохимия, питание, здоровье.*

*Keywords: hygiene, microbiology, biochemistry, nutrition, health.*

Развитие здоровьесберегающих технологий непосредственно связано с техническим прогрессом, повышением уровня жизни населения, а так же другими социально-экономическими факторами, большой вклад вносит пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях.

Определение понятия «здоровьесберегающая технология» лежит в морфологии самого термина, то есть технология, сберегающая здоровье. В свою очередь, здоровье - это функциональное состояние организма полного физического, психологического и социального благополучия [4]. Таким образом, здоровьесберегающие технологии способны существенно облегчить жизнь человека в повседневной среде практически во всех ее сферах, так как в данную группу можно отнести технологии, разработанные в области гигиены, питания, спорта и т.п.

Можно предположить, что большинство людей не задумываются об использовании в повседневной жизни технологий, которые направлены на сохранение их здоровья [6]. Это могут быть не только личные предпочтения отдельных индивидуумов, но так же разработанные и созданные для общества средства улучшения здоровья населения [3]. То есть здоровьесберегающие технологии условно можно разделить на две группы: а) технологии, которые мы используем самостоятельно и осознанно; б) технологии, созданные в определенных условиях и, используемые бессознательно. Рассмотрим первую группу, сюда входят меры и средства, которые человек использует целенаправленно для достижения определенного эффекта, конкретно сюда можно отнести установку увлажнителя воздуха в помещении для предотвращения сухости кожи и профилактики инфекций слизистых, которые могут возникнуть из-за чрезмерно сухого воздуха. Ко второй группе относятся технологии, которые мы используем бессознательно, в эту группу входят правила организации труда и устройства трудового места, то есть государство (применимо к государственным учреждениям), либо работодатель (применимо к частным компаниям и предприятиям) обязаны обеспечить комфортные условия для работы людей (например, вентиляция, освещение, температурный режим, график работы), чтобы организм человека не расходовал энергию на оптимизацию внутренних процессов для поддержания гомеостаза, таким образом повышается работоспособность. Для подтверждения выше сказанного среди студенческой молодежи Иркутского государственного медицинского университета, участие в котором приняло 154 человека (преимущественно студенты 1-6 курсов в возрасте 18-23 лет). На вопрос «Используете ли вы здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни?» были даны ответы: да (67%) и



нет (33%), но данные показатели не говорят о неактуальности данных технологий среди студентов, потому что при ответе на вопрос «Пользуетесь ли вы настольной лампой?» были получены ответы: да (89%) и нет (11%). Полученные данные наглядно демонстрируют, что часть опрошенных не задумывается об использовании технологий, берегающих их здоровье, так как первый вопрос является общим, второй же более частный, по результатам становится понятно, что опрошенные затрудняются дать ответ на вопрос о здоровьесберегающих технологиях.

Одним из главных факторов сбережения здоровья является личная гигиена, современные специалисты в области гигиены предлагают множество разработок, упрощающих повседневный уход. В эту же группу относятся не только косметические средства и гаджеты, а так же рекомендации врачей в области гигиены. Использование индивидуальных предметов личной гигиены (полотенца, зубные щетки и т.п.) не допускает перекрестного распространения инфекции и обмена условно-патогенной микрофлоры, что минимизирует риск развития экзогенной оппортунистической инфекции. Из-за различия анатомического строения кожи мужчин и женщин применяются различные меры ухода. Для этих целей на рынке разработано множество косметических средств, которые дают длительный эффект, а так же не повреждают структуру кожи и её придатков [5]. В эту же группу можно отнести сенсорные дозаторы для жидкого мыла и смесители, реагирующие на движение, данные технологии можно признать не только более экологичными в сравнении с механическими аналогами, а так же антибактериальными, так как не происходит взаимодействия с поверхностью кожи рук, и переноса возбудителей на тело человека. Особенно актуальны подобные технологии в общественных местах (торговые центры, кинотеатры, рестораны), чего нельзя сказать о большинстве сушилок для рук. Минус данного аппарата в отсутствии бактериальных фильтров, но даже эти фильтры не защищают от вирусов, таким образом, после такого просушивания на влажную кожу рук оседает огромное количество микроорганизмов, находящихся в воздухе, а затем через нос и ротовую полость они попадают в организм человека. В таком случае лучше всего использовать одноразовые салфетки/полотенца.

Но здоровьесберегающие технологии направлены не только на улучшение качества жизни человека в области гигиены, так же они коснулись питания. На данный момент врачи разработали множество рекомендаций по здоровому питанию, а также развеяли мифы о многих диетах, которые не только бесполезны, но в некоторых случаях опасны. По рекомендациям врачей в рационе человека должны обязательно присутствовать белки, жиры, углеводы, а также витамины, макро- и микроэлементы. В рационе здорового человека в норме (Рис.1) должны присутствовать углеводы (не менее 55%), жиры (30%) и белки (10%) [1-2].

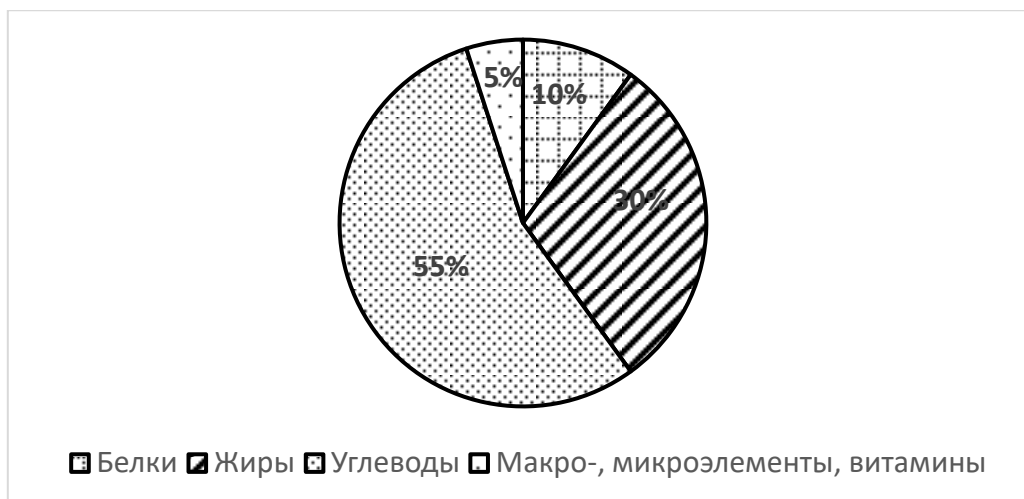


Рисунок 1 – Норма рациона здорового человека

Зачастую не достаточно только рассчитать количество потребляемых с пищей веществ, так как многие продукты перед употреблением должны пройти термическую обработку. Чтобы сохранить в доступном для усвоения виде питательные вещества, необходимо знать о технологии приготовления, так как в процессе термической обработки есть риск не только лишиться полезных свойств пищи, но и испортить ее, сделав опасной для здоровья. В этом случае не рекомендуется употреблять жирную пищу, лучше готовить овощи, мясные и рыбные блюда на пару, таким образом оказывается меньшее тепловое воздействие на химические структуры веществ, содержащихся в данных продуктах, не изменяя их структуры и, сохраняя полезные вещества. Но в пароварке есть и минусы, так как большинство из них сделаны из пластика, который в свою очередь является инертным соединением, при нагревании летучие соединения могут проникать в пищу с парами воды и попадать в организм человека. Но данный факт не характеризует эту технологию как, оказывающую негативное воздействие на организм, делается это для удешевления производства и, соответственно, массовых продаж, следовательно необходимо самостоятельно подбирать качественный прибор, не наносящий вреда организму. Кроме того, необходимо смотреть на состав готовых продуктов, особенно это относится к кондитерским и хлебобулочным изделиям, так как в большинстве данной продукции содержится маргарин, который является синтетическим транс-изомером растительных ненасыщенных жирных кислот. Многие российские и зарубежные биохимики и врачи связывают употребление транс-ненасыщенных жирных кислот с развитием сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), таких как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца и атеросклероз. По данным Всемирной организации здравоохранения риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, при повышении содержания трансжиров в рационе, возрастает на 21%, а смертность на 28% [4], что наглядно изображено на диаграмме (Рис. 2). Большая часть

выпечки, продаваемой в магазинах и супермаркетах, имеет в своем составе транс-ненасыщенные жирные кислоты, которые относятся к группе факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В нескольких европейских странах запрещено в пищевой промышленности использование трансжиров, которые не несут в себе никакой пользы для организма человека.

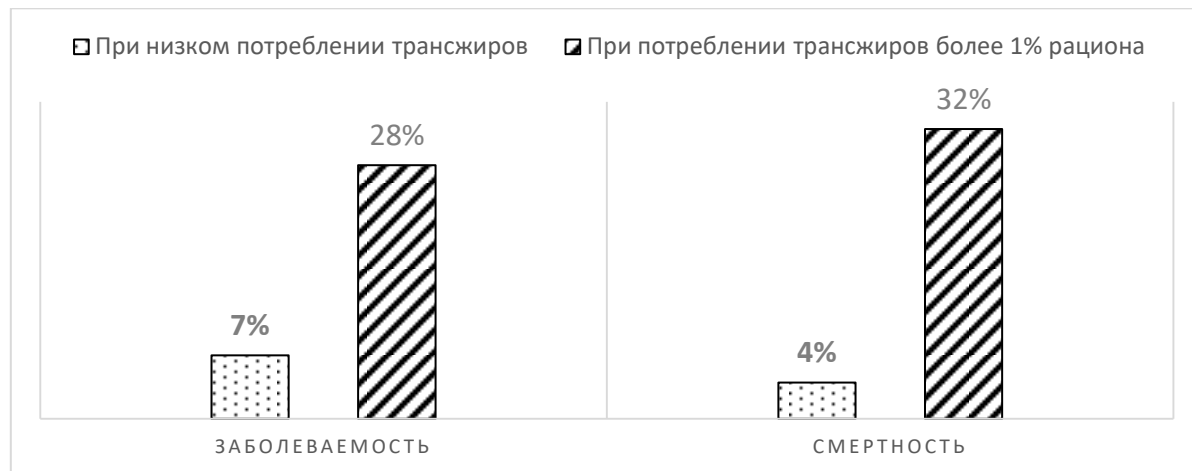


Рисунок 2 – Зависимость развития сердечно-сосудистых заболеваний от употребления трансжиров

Таким образом, в статье приведены наглядные примеры рекомендаций врачей, пренебрежение которыми среди населения приводит к росту заболеваемости и смертности в мире. Соблюдение данных рекомендаций и ведение здорового образа жизни, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов желудочно-кишечного тракта и сохранению физической активности.

### Список использованной литературы

1. Егорова И.Э. Основные разделы биохимии. Краткий курс. Часть I : учебное пособие для студентов / И. Э. Егорова, А. И. Сулова, В. И. Бахтаирова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра химии и биохимии. – Иркутск : ИГМУ, 2019. – 138 с.
2. Егорова И.Э. Основные разделы биохимии. Краткий курс. Часть II : учебное пособие для студентов / И. Э. Егорова, А. И. Сулова, В. И. Бахтаирова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра химии и биохимии. – Иркутск : ИГМУ, 2020. – 102 с.
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. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] – М. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> – Загл. с экрана. (дата обращения 09.09.2021).

5. Федотов В.П. Основы практической косметологии / В.А. Бочаров, Е.Ю. Корецкая и др. / учебное пособие для студентов. – 2016 – 312с.

6. Щербакова, А.С. Занятия физической культурой как средство укрепления здоровья студентов / А.С. Щербакова, Ю.А. Греков // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – С. 169-172.

УДК 796

**СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКИМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ МОЛОДЕЖИ**  
STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODELING OF MANAGEMENT OF PHYSICAL  
IMPROVEMENT OF YOUTH

Каргин Н.Н., д.ф.н., профессор, Изаак С.И., д.п.н., профессор,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Kargin N.N., Doctor of Philosophical Sciences, Full Professor,  
Izaak S.I., Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье рассмотрены вопросы физического совершенствования молодежи с учетом теории и практики управления. Представлено содержание управленческого подхода, отраженного в различных теоретических построениях: «Объект – субъектное отношение в управленческой деятельности», «Управление социально-биологическими объектами», «Структурно-функциональная модель механизма управления спортивно-оздоровительной деятельностью».*

*Abstract*

*The article considers issues of physical improvement of young people taking into account the theory and practice of management. The content of the management approach reflected in various theoretical constructions is presented: «Object - subjective attitude in management activities», «Management of social and biological objects», «Structural and functional model of the mechanism for managing sports and recreation activities».*

*Ключевые слова: здоровье, оздоровительный процесс, моделирование, студенты, управление, физическое совершенствование.*

*Keywords: health, health process, modeling, students, management, physical improvement.*

Актуальность. В оздоровительный практику входят все процессы, касающиеся как человека в аспекте физического, духовного, социального составляющих его здоровья (в соответствии с терминологией ВОЗ), так и так социально-экономические, задающие обобщённые требования производственно-трудовой нагрузки на организм индивидов. В связи с этими обстоятельствами управление формированием необходимых, но недостаточных психофизиологических качеств, приобретением необходимого уровня функциональной готовности, обучением двигательным навыкам – достаточно сложная работа, требующая постоянной коррекции. Оздоровительным процессом необходимо грамотно управлять [2]. Особенно актуальна проблема оздоровления по отношению к учащейся молодёжи и особенно студенческой:

- во-первых, потому что изначально сформированные навыки (рефлексы) очень сложно переформировать;

- во-вторых, усвоенные ценности, знания и умения индивиды, становясь взрослыми, передают своим детям;

- в-третьих, процесс «оздоровления» результативен, только тогда, когда обучаемый индивид научается эффективно управлять собственными организменными и поведенческими процессами, что, в конечном итоге, обеспечивает повышение производительности труда.

Таким образом, грамотно управляя оздоровлением студентов, мы формируем руководителей, которые в последствие, уже сами смогут управлять вверенным им коллективам [1]. В связи с этим управление оздоровительным процессом (включая и процессы, направленные на физическое совершенствование) в инновационном аспекте актуально в связи с рядом положений, в том числе постоянно изменяющимися вызовами времени (социально-экономическими, биологическими, цифровой трансформации и др.).

Одним из способов, позволяющих выстраивать теоретическую модель управления – это рассмотрение структуры и функций управленческой системы, анализ внутренней логической непротиворечивости связи элементов, составляющих системное образование и выраженных в форме понятий. Рассмотрим в предложенном ключе содержание управленческого подхода, отраженного в различных теоретических построениях.

Цель работы – рассмотрение вопросов физического совершенствования студенческой молодежи в спортивно-оздоровительной сфере с учетом наработок теории и практики управления.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрение вопросов физического совершенствования студенческой молодежи в спортивно-оздоровительной сфере позволило, прежде всего, очертить проблемную ситуацию в социально-экономическом плане и представить подходы к ее решению.

Проблема. Чем существующий уровень подготовленности молодёжи грозит экономическому и социальному положению государства и экономическому развитию отдельных отраслей, в основном тех, в которых существуют ситуации возникновения экстремальных нагрузок?

– Статистика достаточно точно характеризует, что в структуре процесса жизнедеятельности современного человека наблюдаются следующие явления: увеличивается длительность фазы подготовки к труду; сокращается фаза «дееспособности» организма «рабочей силы», приближаясь по длительности к фазе подготовки.

– Неподготовленность и перегрузки выбивают «основной костяк» профессионально-трудового контингента. Как правило, подготовка настоящего профессионала длительна и дорога. То есть, человеческий капитал, становится важным и слабым звеном любого высокотехнологичного производства, к которому, несомненно, относится и индустрия спорта.

– В большинстве как государственных, так и частных предприятий КПД управления трудовой деятельностью не превышает 25-30 процентов. Фактически это означает, что регуляторные механизмы основных социально-экономических структур не в полной мере эффективны. В том числе по причине неготовности самих индивидов регулировать собственные организменные (психо-физиологические) процессы.

Естественно, что эта проблема не имеет однозначного решения. Никаких революций в системе подготовки специалистов быть не может по определению, но оптимизировать хотя бы уровень существующих педагогических воздействий является вполне возможным. Наиболее простой, но действенный способ повышения результативности массовых процессов, в том числе образовательных, – применение информационных (компьютерных) технологий или «цифровизации», как самой модной идеи мирового сообщества.

Другое решение проблемы – правильное или адекватное использование возможностей хотя бы существующих и доступных технологий. Для осуществления ревизии полезных и доступных бюджету технологий необходимо описать линейку задач, даже постановка которых позволит более полно или системно рассмотреть годами «тлеющие» проблемы, оценку стоимости которых никто и не рассматривал.

Какие же средства/ресурсы способны помочь осуществить полноценную подготовку будущего специалиста – управленца в транспортной сфере? Естественно, реализацией одного недельного урока дело не должно ограничиваться. Приобрести необходимые качества и

свойства можно только в комплексном посещении учебных и самостоятельных занятий, участвуя в разнообразных спортивных соревнованиях. Массовый спорт – единственная эффективная деятельность, обеспечивающая сплочение социального сознания и поведения отдельных личностей в социум и формирующая собственно социально-культурные ценности, так не хватающие современному человеку.

Нивелировать влияние проблемной ситуации на оздоровительные процессы позволит также применение управленческого подхода, отраженного в следующих теоретических построениях.

– Управление – это деятельность, в ходе которой происходит целенаправленное влияние субъекта на объект управления с целью его изменения.

Объект – субъектные отношения в управленческой деятельности. В управленческой деятельности объект – субъектные отношения рассматриваются нами в следующих аспектах: сознательное и активное отношение к системе, в рамках которой функционирует (осуществляет деятельность) личность; как одна из форм проявления человеческой деятельности (активности) в системе управления (индивид выступает в структуре объекта управления): как метод, как средство; в этом последнем значении активности индивида как субъекта управления, он рассматривается через призму отношений к процессу физического совершенствования.

– Управление социально-биологическими объектами. Социальный процесс есть организованное или неорганизованное движение по пути преобразования цели в средства в различных организациях. Социальный процесс выступает в форме человеческой деятельности, которая рассматривается как самая широкая категория активного отношения субъекта к внешней и внутренней среде обитания. [3]. Можно выделить ряд компонентов, неразрывно связанных с понятиями «процесс и организация», – это цели процесса (деятельности), структура процесса, ресурсы процесса-деятельности, организация процесса [4].

– Структурно-функциональная модель механизма управления спортивно-оздоровительной деятельностью. Исходя из представленного выше понимания разделения любой социальной организации на определенные функциональные единицы оправдана следующая схема построения иерархии элементов в рамках, которых осуществляется социальный и социально-биологический процесс.

Авторами разработана структурно-функциональная модель механизма управления спортивно-оздоровительной деятельностью [3]. Собственно структура управленческих процессов разработана и задана ещё в советское время, правда так и не была реализована в практической деятельности. Такая модель вполне соответствует постулатам методологии системного подхода. Главное отличие стандарта от реально планируемой матрицы – описание характеристик любой целостной функциональной модели спортивно-оздоровительной

деятельности адекватными для сегодняшнего уровня развития науки и общества показателями. Эта схема является предметной матрицей и задача дальнейшей работы – наполнить ее адекватными для сегодняшнего времени данными.

**Заключение.** Целевая направленность управленческой деятельности, применяемые в ходе ее осуществления средства, методы и механизмы, обеспечивают воздействие субъекта на объект управления с целью изменения его характеристик, изменения желательного результата или избегания нежелательного.

В профессиональном образовании при управлении физическим совершенствованием молодежи необходимо в полной мере владеть вопросами теории и практики управления, в том числе механизмами управления спортивно-оздоровительной деятельностью; знать, как протекают социально-биологические процессы и как выстраиваются объект-субъектные отношения в целом в спортивной сфере и в образовательном процессе, в частности.

### **Список использованной литературы**

1. Изаак, С.И. Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 94-99.

2. Изаак, С.И. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 149-152.

3. Каргин, Н.Н. Философско-методологические аспекты теории систем и системного анализа: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук / Н.Н. Каргин. – М., 2009. – 42 с.

4. Каргин, Н.Н. Инновации в социальной и образовательной системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности): монография / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – М.: ИНФРА, 2020. – 299с.

УДК 796.0113

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА  
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДентОК-АРХИТЕКТОРОВ  
IMPACT OF HEALTH AEROBICS ON PSYCHOPHYSICAL QUALITIES  
OF STUDENT ARCHITECTS**

Кашкова М.П., ст. преподаватель,  
Государственный университет по землеустройству, г.Москва



*Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования взаимосвязанных качеств студенток-архитекторов. Предлагаю использование средств оздоровительной аэробики для успешной деятельности выбранной профессии.*

*Abstract*

*The article presents the results of a study of the interrelated qualities of female students of architecture. Offering the use of recreational aerobics for the successful activity of the chosen profession.*

*Ключевые слова: студентки-архитекторы, оздоровительная аэробика, тестирование.*

*Keywords: architecture students, wellness aerobics, testing.*

Федеральный государственный образовательный стандарт предлагает изменить путем реформ систему образования. И предъявляет требования к универсальным компетенциям, будущих специалистов, в том числе и по направлению подготовки 07.03.01 – «Архитектура», с использованием средств физической культуры [6].

Темп прогресса строительной отрасли не стоит на месте. Профессия архитектора усложняется вместе с технологией строительства. Исследования проведенные автором о состоянии здоровья студенток строительных специальностей позволяют сделать вывод о том, что работа по выбранной профессии может оказывать негативное влияние на здоровье будущих специалистов работающих в этой сфере [4]. Высокий уровень конкуренции на рынке труда и в профессиональной деятельности вносят новые условия к степени подготовленности работников по данной специальности. Для будущих архитекторов необходимо развитие мышц, позволяющих осваивать прикладные двигательные умения профессиональной деятельности архитекторов, включающие движения по рисованию, изготовлению моделей проектируемых строений и трудовые действия, включающие движения с использованием мелкой моторики. Профессия архитектора требует развития психологических качеств: профессиональной внимательности, так как при любой ошибке может произойти разрушение постройки с последствиями; памяти, необходимой для работы над проектами В связи с этим актуально повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности архитекторов, с помощью новых разработок средствами физического воспитания.

Научными исследователями по применению физических нагрузок на поддержку активной работы мозга рассмотрена автором [1].

Комплексный алгоритм действий по оздоровительной аэробике был реализован на общих принципах физического воспитания [2,3,5].

Студентки-архитекторы принимающие участие в эксперименте в количестве 20 человек, занимались два раза в неделю оздоровительной аэробикой на базе Государственного Университета по Землеустройству в течение учебного года. В Комплексной методике использовались аэробные упражнения с элементами скиппинг (упражнения со скакалкой) и упражнений для мелкой моторики рук. В подготовительной части выполнялись упражнения на разогрев мышц, для подвижности суставов, координацию движений. Для разминки применялись упражнения «скиппинг». Подготовительные упражнения включали: движения скакалки сбоку, шаги через скакалку, далее подскоки и прыжки. Комплекс аэробных упражнений был включен в основную часть занятий физической культурой у студенток-архитекторов для решения основных задач по формированию необходимых двигательных умений и навыков, воспитанию у них качеств профессионально-прикладной подготовленности. Упражнения оздоровительной аэробики объединяются в комплексы, состав которых меняется раз в два месяца. Комплекс состоит из сочетания аэробных упражнений. Это базовые шаги и их разновидности, с различными движениями рук. Элементы можно выполнять в положении сидя и лёжа. Освоение аэробных упражнений выполнялось постепенно. В связи с разучиванием комплексных упражнений нагрузка меньше, пульс достигает 120-130 уд/мин. В конце основной части занятий или в начале заключительной части занятия выполнялись упражнения для мелкой моторики рук. Комплекс состоит из комбинаций упражнений с различным движением пальцев рук, шагов на напряженные пальцы, на ладони, Упражнения для координацию движений пальцев, для формирования мышления, наблюдательности. Состав упражнений для мелкой моторики меняется каждый раз, для концентрации внимания. Упражнения выполняются стоя и в партере, меняя исходные положения. Занятия оздоровительной аэробикой способствуют развитию качеств, обуславливающих профессиональную успешность будущих специалистов в области архитектуры.

Для выявления воздействия Комплексной методике на психофизические качества были проведены тестирования в начале эксперимента и после его окончания. Были использованы тесты Полученные данные свидетельствуют о возможности корректировки состояния нервной системы и обоснованного применения Комплексной методике в процессе получения профессиональных компетенций. Психологические тесты были использованы для возможности концентрировать внимание. (Тест Бурдона), избирательность внимания (Тест Мюнстерберга), для оценки произвольного внимания использована методика «Расстановка чисел».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшей школы, направление подготовки 07.03.01 «Архитектура» студент должен обладать

«универсальными компетенциями, в частности УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [6]. Для этого проводилось тестирование физической подготовленности и функциональное состояние студенток-архитекторов. Статистический анализ показателей сравнивался с помощью t- критерия Стьюдента (Табл. 1).

Таблица 1– Динамика показателей физической, функциональной подготовленности и показателей внимания студенток ЭГ до и после исследований

| Наименование показателя                     | В начале эксперимента | При завершении эксперимента | Уровень значимости, p |
|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| ЖЕЛ, мл                                     | 2620±36,9             | 2995±0,86                   | <0,01                 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12,0±0,7              | 18,0±0,9                    | <0,001                |
| Наклон вперед со скамьи, см                 | 15,3±0,6              | 19,0±0,8                    | <0,001                |
| Челночный бег 10х10, с                      | 29,8±0,15             | 28,7±0,14                   | <0,001                |
| Бег100 м, с                                 | 17,8±0,11             | 16,2±0,14                   | <0,001                |
| Произвольность, у.е.                        | 22,3±0,48             | 24,45±0,15                  | <0,001                |
| Концентрация, у.е                           | 346,18±42,89          | 538,58±72,88                | <0,001                |
| Избирательность, у.е.                       | 18,94±0,67            | 23,21±0,34                  | <0,001                |
| Устойчивость, у.е.                          | 225,82±6,21           | 274,55±5,52                 | <0,001                |

Показатели после эксперимента показали следующие изменения:

- ЖЕЛ достоверно увеличился с 2620±36,9 мл до 2995±0,86 мл (p<0,001);
- показатели произвольности внимания достоверно возросли с 22,3±0,48 у.е. до 24,45±0,15 у.е. (p<0,001);
- показатели концентрации внимания согласно тесту Бурдона достоверно улучшились с 346,18±42,89 у.е. до 538,58±72,88 у.е. (p <0,001);
- показателях устойчивости внимания достоверно возросли с 225,82±6,21 у.е. до 274,55±5,52 у.е. (p<0,001);
- показатели избирательности внимания по методике Мюнстенберга достоверно улучшились с 18,94±0,67 у.е. до 23,21±0,34 у.е. (p>0,001);

Таким образом, статистический анализ полученных результатов до педагогического эксперимента и после эксперимента показывает эффективность использования Комплексной методики. Предлагаемый комплекс помогает формировать профессиональные компетенции.

### Список использованной литературы

1. Бочарова В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов, автореф.дис. на соискание науч. степени кандидата

педагогических наук : спец. 13.00.04 / Бочарова Валерия Игоревна / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2013.- 25с.

2. Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: автореф. дис. на соискание науч. степени кандидата педагогических наук : спец. 13.00.04 / О. Ю. Давыдов / Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; – Краснодар, 2006. – 25 с.

3. Кабачков В. А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и физическую подготовленность подростков с асоциальным поведением / В. А. Кабачков, С. Ю. Тюленьков, В. А. Куренцов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 10. – С. 60–63

4. Колокатова Л.Ф. Дифференцирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного профиля с использованием компьютерных технологий: дис. канд. пед.наук. 13.00.04 [Текст] / Л. Ф. Колокатова.- М., 2002.-164с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 144 с.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] // Информационная система гарант [web-сайт]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/>.

УДК 378

### **УРОВЕНЬ СДАЧИ НОРМ ГТО ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ**

#### **THE LEVEL OF PASSING THE GTO STANDARDS AFTER THE PANDEMIC**

Климова Е.В., к.б.н., доцент, Мухаметова О.В., к.б.н, доцент,  
Сибирский государственный университет путей сообщения, г.Новосибирск

Klimova E.V., Candidate of Biological Sciences, Docent,  
Mukhametova O.V., Candidate of Biological Sciences, Docent,  
Siberian State University of Railways, Novosibirsk

#### *Аннотация*

*В статье проанализированы и обработаны результаты сдачи норм ГТО студентов первого курса, поступивших на различные факультеты Сибирского государственного университета путей сообщения в 2020-2021 учебном году после самоизоляции, с целью изучения их физического состояния и уровня готовности сдавать нормы ГТО.*

## *Abstract*

*The article analyzes and processes the results of passing the TRP standards of first-year students who entered various faculties of the Siberian State University of Railways in the 2020-2021 academic year after self-isolation, in order to study their physical condition and the level of readiness to pass the TRP standards.*

*Ключевые слова: комплекс ГТО, результаты исследования, студенты, тестирование, физическая подготовленность, физическая культура.*

*Keywords: GTO complex, research results, students, testing, physical fitness, physical culture.*

В связи с возрождением комплекса ГТО возникает вопрос о состоянии физической подготовленности студенческой молодежи и готовности их к его выполнению [2;4].

В научных работах ранее уже обсуждали организацию принятия норм ГТО в вузе, в настоящее время она имеет тот же формат. При совместном сотрудничестве педагогов кафедр, центра тестирования и наличия современной материально-технической базы ВУЗа успешно реализовывали программу принятия норм ГТО. Зачетные требования в СГУПС у первокурсников выстроены с учетом нормативов получения знака отличия ГТО, соответственно при успешной сдачи нормативов – знак ГТО. С переходом на дистанционный формат обучения, ранее предложенную методику обучения в короткие сроки необходимо было перевести на дистанционный формат с отсутствием возможности проведения спортивных мероприятий, в том числе и сдача норм ГТО.

Цель данной статьи – оценить уровень физической подготовки студентов первого курса сдавать нормы ГТО после пандемии.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса Сибирского государственного университета путей сообщения (СГУПС). Было протестировано 650 учащихся, составляющих основное отделение, из них 350 юношей, 300 девушек. Всем испытуемым на момент тестирования было по 18-19 лет.

Физическая подготовка студентов оценивалась по тестам, разработанным в соответствии с нормативами для выполнения ГТО. Анализируя полученные результаты можно отметить следующее, 20% девушек (Рис. 1), и юношей (Рис. 2) с контрольными нормативами не справились.

В преодолении дистанции 100 м у 50,2% девушек и 32% юношей возникли трудности в выполнении этого норматива. Таким образом, уровень развития скоростных способностей студентов достоверно низкий.

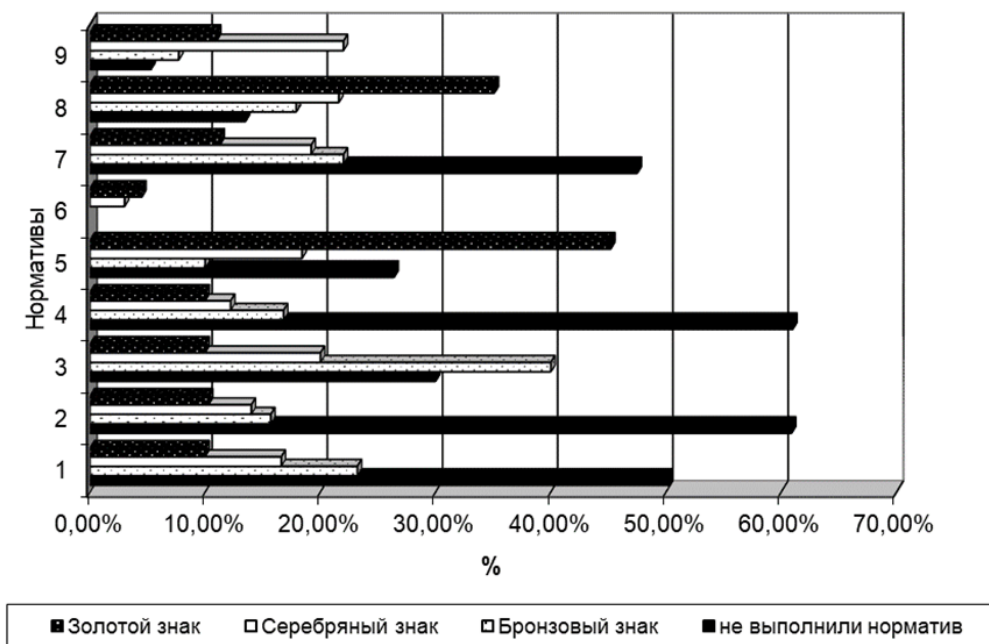


Рисунок 1 – Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО (девушки). Примечание: 1 - Бег 100 м.; 2 - Бег 2 км., 3 - Подтягивание; 4 - Отжимание; 5 - Наклон вперед; 6 - Плавание; 7 - Прыжок в длину с места; 8 - Подъем туловища; 9 - Метание; 10 - Стрельба

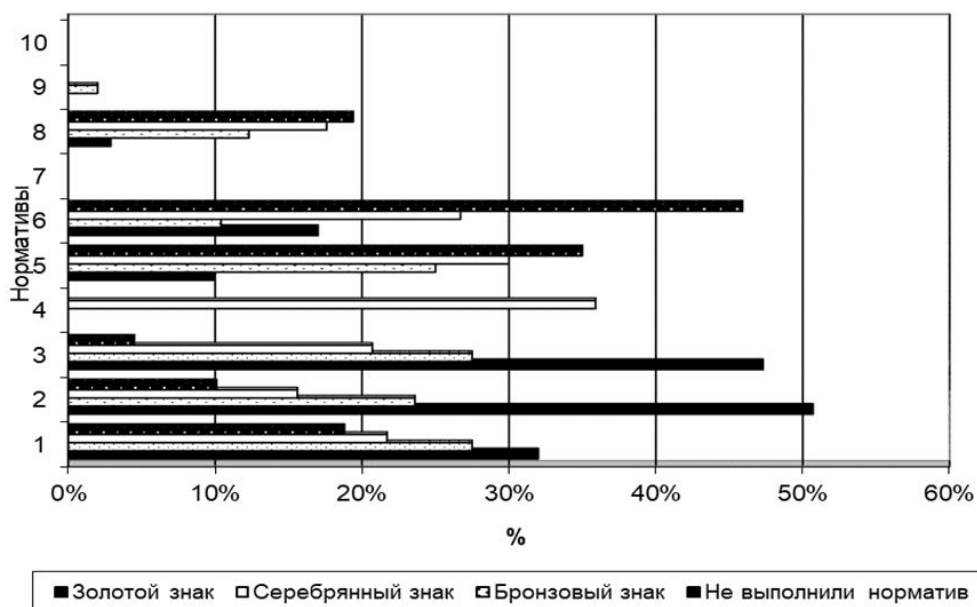


Рисунок 2 – Результаты тестирования юношей по нормативам комплекса ГТО. Примечание: 1 - Бег 100 м.; 2 - Бег 3 км., 3 - Подтягивание; 4 - Рывок гири 5 - Наклон вперед; 6 - Прыжок в длину с места; 7 - Плавание; 8 - Метание; 9 - Стрельба

Для оценки уровня развития выносливости девушки преодолевали дистанцию 2 км, юноши - 3 км. В последнее время анализ показывал, что 50% студентов с трудом выполняют нормативы на выносливость. После пандемии результаты стали ещё ниже. Рассматривая

полученные результаты можно отметить, что не смогли выполнить тест для получения знака 60,9% девушек и 50,7% юношей.

Норматив в рывке гири не вызвал особых трудностей и 64,1% юношей выполнили требования к стандарту для серебряного знака, а 35,9% показали стандарт для золотого знака.

Анализируя результаты отжимания у девушек, мы можем отметить следующее, 61% девушек не справились с выполнением норматива, 10% первокурсниц успешно прошли все спортивные испытания и получили золотой знак, бронзовый знак получили 40% студенток. У 47% представителей мужского пола затруднение вызвало подтягивание из виса на высокой перекладине. Золотой знак ГТО смогли получить только 4,5%. Большинство девушек с подтягиванием на низкой перекладине справились.

Анализ результатов тестов подтягивание и отжимание позволяют сделать вывод о том, что сила мышц пояса верхних конечностей у большинства испытуемых не соответствует норме для данного возраста. Однако следует отметить, что с нормативом на пресс девушки успешно справились, результаты у большинства студенток соответствуют золотому знаку ГТО.

Аналогичная ситуация со скоростно-силовыми качествами преимущественно мышц нижних конечностей (прыжок в длину с места) у юношей (45,9% выполнили на золотой знак). У девушек этот норматив вызвал определённые трудности, 47,5% студенток не смогли выполнить норматив в необходимом диапазоне для получения знака. Рассматривая показатели гибкости в этой возрастной группе можно отметить, что большинство студентов выполнили норматив, на золотой знак - 45,2% девушек и 35% юношей и только 20% учащихся не справились с заданием.

Испытания, обсуждаемые ниже, имеют значительно меньшее количество участников. Это объясняется тем, что данные тесты относятся к категории «по выбору». В нормативе «метание» приняло участие 47% первокурсников. Из них только 10% не смогли справиться с заданием, 20% от общего числа студентов, принимающих участие в сдаче соответствовали норме золотого знака.

В стрельбе приняли участие 15 девушек и 20 юношей, из них 67% девушек не смогли выполнить норматив, юноши, все успешно справились с поставленной задачей. В сдаче контрольного норматива по плаванию (50 метров) приняло участие только 0,5% от всех участников. Почти все студенты, которые выбрали тест по плаванию, были уверены в хорошем результате и преодолели дистанцию с результатом соответствующим золотому и серебряному знаку.

Анализируя полученные результаты, мы можем отметить низкий уровень физической подготовленности студентов при сдаче норм ГТО. В последние годы, особые затруднения вызывали беговые дисциплины норм ГТО, после перехода на дистанционное обучение и как

следствие резкое сокращение двигательной активности особенно кардионагрузки, мы наблюдали, значительное снижение показателей в беге у первокурсников обоих полов. Однако, следует отметить положительную динамику при выполнении упражнений: гибкость, прыжок в длину с места, пресс, что позволяет предположить, что в период самоизоляции студенты занимались физическими упражнениями по мере возможности.

Таким образом, основной задачей кафедры физического воспитания мы видим в укреплении здоровья студентов и повышению уровня физического развития.

### **Список использованной литературы**

1. Климова Е.В. Уровень готовности студентов к сдаче норм ГТО /Е.В. Климова, О.В. Мухаметова, А.А. Мазенков, Г.Н. Сагеева // Перспективы науки. 2020. – № 12(135). – С. – 185-189.

2. Крылова, А.В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект/А.В. Крылова, О.В. Балберова, А.Р. Федосеева //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. -2017. - №1.- С. 57-64.

3. Мазенков, А.А. Этапы внедрения комплекса ГТО в спортивную работу СГУПС/ А.А. Мазенков, Е.В. Климова //Сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020.–С.81-83

4. Шулаков А.В. Формирование умений и навыков проектирования траектории здоровьесбережения студентов экономического вуза/ А.В. Шулаков, Е.Л. Сорокина// Перспективы науки № 4(127). – Тамбов: Изд-во отдел ИД ТМБпринт, 2020.– С. 181-185.

УДК 796.82

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ**

### **ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

#### **OPTIMIZATION OF MENTAL STATES OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS**

Куванов В.А., к.п.н., доцент, Веселкина Т.Е., к.п.н., доцент,  
Петербургский государственный университет путей сообщения

Kuvanov V.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Vesyolkina T.E., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Petersburg State Transport University

#### *Аннотация*

*Наряду с высокими требованиями к уровню физической, технической, тактической подготовленности борца, обеспечивающими необходимый соревновательный результат,*



*необходимость устойчивой психологической готовности к ведению силового противоборства, является неотъемлемым атрибутом модели спортсмена. В последние годы психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки борцов занимает значительное место в работе передовых тренеров. Только педагогическими средствами эту проблему до конца решить невозможно. Необходим комплексный подход с активным использованием методов практической психологии.*

*Abstract*

*Along with high requirements to the level of physical, technical, tactical readiness of a wrestler, providing the necessary competitive result, the need for stable psychological readiness to conduct a power confrontation is an integral attribute of the athlete's model. In recent years, psychological and pedagogical support of the process of training wrestlers has taken a significant place in the work of advanced coaches. It is impossible to solve this problem completely by pedagogical means alone. An integrated approach with the active use of the methods of practical psychology is needed.*

*Ключевые слова: спортивная борьба, греко-римская борьба, оптимизация психических состояний, соревновательная деятельность.*

*Keywords: wrestling, Greco-Roman wrestling, optimization of mental states, competitive activity.*

Многие аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в теории и методике борьбы подвергаются научному исследованию. Однако если вопросы техники, тактики, нормирования тренировочных нагрузок имеют достаточную научную базу, то специфика психологической подготовки в этом виде спорта научно освещена, и практически применяются в тренировочном процессе пока недостаточно. Интересно также, каким образом можно воздействовать на психологические состояния борца, чтобы способствовать его спортивному успеху. Несмотря на важность такого рода педагогических воздействий, в практическом плане, их методики, эффективность, особенности применения также представлены в специальной литературе по борьбе недостаточно, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные педагогические средства и методы оптимизации психологического состояния борцов греко-римского стиля в условиях тренировочной и соревновательной деятельности и проверить их эффективность.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, методы тестирования ЧСС и двигательного-перцептивной способности, педагогические наблюдения, оценка соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было организовано в несколько этапов и проходило с марта 2019 по январь 2020 года. На протяжении нескольких месяцев изучался учебно-тренировочный процесс

борцов греко-римского стиля 18-20 лет (общее количество 16 человек, спортивная квалификация I – II разряд). При этом борцы были разделены на две группы, учебно-тренировочный процесс в которых был равен по общему объёму тренировочных нагрузок и различался лишь по применению психологической подготовки в общем объёме применения средств тренировки. В экспериментальной группе психологическая подготовка (применение средств и методов регуляции психических состояний и обучение их использованию) проводилась планомерно и организовано, а в контрольной группе – эпизодически, или вообще не применялась. Продолжительность собственно психологического эксперимента составила 3 месяца. В течении педагогического эксперимента, при участии в трёх соревнованиях (первое в начале педагогического эксперимента, второе – в его середине, третье – в конце), испытуемые экспериментальной группы пытались изменить своё предстартовое состояние, если оно оказывалось неблагоприятным, применяли средства и методы регуляции психологических состояний, обучение которым производилось в течении всего педагогического эксперимента. Определение предстартового состояния производилось дважды, за 40 минут до соревнований и в момент начала соревнований. За эти 40 минут испытуемые использовали приёмы аутогенной тренировки и методику «репортаж». Испытуемые в контрольной группе регулировали своё состояние как умели. Предстартовое состояние определяли по изменению ЧСС, беседе с испытуемым и наблюдением за его поведением. В общей сложности было проведено 48 измерений.

При исследовании борцов в двух тренировочных группах на предмет эффективности влияния применяемых педагогических средств и методов на такое двигательно-перцептивное качество, как точность дозирования усилий, были получены следующие данные (Табл. 1).

Таблица 1 – Оценка достоверности различий средних значений показателей точности дозирования усилия в группах (n=8)

| Показатель                   | Группа   | Соревнования | $\bar{x} \pm Sx$ | P      |
|------------------------------|----------|--------------|------------------|--------|
| за 40 мин                    | контрол. | 1            | 2,69±0,21        | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 2,41±0,18        |        |
|                              | контрол. | 2            | 2,55±0,20        | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 2,63±0,22        |        |
|                              | контрол. | 3            | 2,64±0,21        | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 1,52±0,17        |        |
| в момент начала соревнований | контрол. | 1            | 2,68±0,21        | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 2,41±0,18        |        |
|                              | контрол. | 2            | 2,56±0,20        | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 1,66±0,22        |        |
|                              | контрол. | 3            | 2,65±0,21        | P<0,05 |
|                              | экспер.  |              | 1,43±0,18        |        |

Кроме того, определялась динамика ЧСС, как обобщённая характеристика психофизиологического состояния борцов, по которой (в совокупности с данными визуального контроля и собеседования) делался вывод о типе предстартового состояния борца. Результаты приводятся в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка достоверности различий средних значений показателей изменения ЧСС в группах (n=8)

| Показатель                   | Группа   | Соревнования | $x \pm Sx$ | P      |
|------------------------------|----------|--------------|------------|--------|
| за 40 мин                    | контрол. | 1            | 12,8±2,1   | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 12,8±1,8   |        |
|                              | контрол. | 2            | 14,3±2,3   | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 13,5±2,2   |        |
|                              | контрол. | 3            | 12,8±2,1   | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 11,3±2,1   |        |
| в момент начала соревнований | контрол. | 1            | 13,5±1,9   | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 12,0±1,1   |        |
|                              | контрол. | 2            | 13,5±2,2   | P>0,05 |
|                              | экспер.  |              | 11,3±0,8   |        |
|                              | контрол. | 3            | 12,8±0,8   | P<0,05 |
|                              | экспер.  |              | 10,5±0,9   |        |

Кроме того, в ходе педагогического эксперимента оценивалась степень технико-тактической подготовленности борцов (эффективности соревновательных действий). Результаты приводятся в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка достоверности различий средних значений показателей эффективности соревновательных действий в группах (n=8)

| Группа            | Соревнования | $x \pm Sx$ | P      |
|-------------------|--------------|------------|--------|
| контрольная       | 1            | 0,48±0,02  | P>0,05 |
| экспериментальная |              | 0,48±0,02  |        |
| контрольная       | 2            | 0,47±0,02  | P>0,05 |
| экспериментальная |              | 0,48±0,02  |        |
| контрольная       | 3            | 0,49±0,02  | P<0,05 |
| экспериментальная |              | 0,51±0,03  |        |

По результатами исследования видно, что у спортсменов экспериментальной группы в течение эксперимента происходило постепенное улучшение параметров точности дозирования усилия кисти и отклонения ЧСС от своего уровня в состоянии покоя. Результаты показывают, что у большинства борцов экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента стала более ярко проявляться реакция на соревновательную обстановку, выражающаяся в некотором (но не чрезмерном) увеличении ЧСС и некотором улучшении точности дозирования усилия.

После педагогического эксперимента положительные изменения в экспериментальной группе стали иметь достоверный характер, по отношению к контрольной, что говорит об эффективности применённых нами в этой группе средств и методов педагогических воздействий, направленных на обучения борцов навыкам регуляции своих психических состояний.

Заключение. Установлено, что регулярное применение в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля юношей 18-20 лет педагогических методик оптимизации психического состояния: аутогенной тренировки, методики «репортаж», способствует приобретению спортсменами состояния боевой готовности, что подтверждается повышением точности дозирования усилия кисти, уменьшением сдвига ЧСС перед соревнованиями, а также улучшением эффективности соревновательных действий.

### **Список использованной литературы**

1. Шайымова, Д.С. Проблемы здоровья современной студенческой молодёжи / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 485-489.

2. Шайымова, Д.С. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 92-96

3. Нигматулина, Ю.Р. Здоровьесберегающие упражнения при боли в поясничном отделе позвоночника / Овчинникова С.В., Богатырева И.Я. // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 199-201.

УДК 378.178

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS IN DIFFERENT  
PERIODS OF STUDY**

Марчук В.А., к.б.н, доцент, Марчук С.А., к.п.н., доцент,  
Уральский государственный университет путей сообщения, г.Екатеринбург

Marchuk V.A., Candidate of Biological Sciences, Docent,  
Marchuk S.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Ural State Transport University, Ekaterinburg

#### *Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования уровня тревожности студентов УрГУПС в разные периоды обучения. Изучение особенностей психического состояния может стать определяющим в профилактике нарушений и сохранении психофизического здоровья студентов в условиях современного образования. Наличие признаков тревожного расстройства у студентов, вызванные экзаменами требует своевременного включения релаксационных средств. Применение аэробных упражнений, занятия йогой позволят студенту легче переносить эмоциональные и умственные нагрузки, оптимизировать психофизиологическое состояние, а также положительно повлиять на нервную систему.*

#### *Abstract*

*The article presents the results of the study of the level of anxiety of USUPS students in different periods of study. The study of the peculiarities of the mental state can become decisive in the prevention of disorders and the preservation of the psychophysical health of students in the conditions of modern education. The presence of signs of anxiety disorder in students caused by exams requires the timely inclusion of relaxation means. The use of aerobic exercises, yoga classes will allow the student to more easily endure emotional and mental stress, optimize the psychophysiological state, and also have a positive effect on the nervous system.*

*Ключевые слова: тревожность, вуз, межсессионный и экзаменационный периоды, релаксационные средства.*

*Keywords: anxiety, university, intersessional and examination periods, relaxation means.*

В современных условиях будущий специалист наравне со специальными знаниями должен обладать хорошим психическим и физическим здоровьем.

В период вузовского обучения здоровьесбережение молодежи приобретает особое значение. Проанализировав работы разных авторов, выявлены многочисленные факторы, негативно влияющие на здоровье студентов, такие, как большой объем умственной деятельности в условиях дефицита времени, нервно-эмоциональная нагрузка, наличие вредных привычек, информатизация образовательной среды и другие [1, 3, 4].

Особую тревогу вызывает состояние психологического здоровья в особенности первокурсников. При низких функциональных резервах организма новые жизненные ситуации, незнакомые условия учебы, повышенные требования к интеллектуально-эмоциональной сфере

могут спровоцировать разного рода расстройства сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и психической системы у студентов [2, 5] (к примеру, длительная умственная нагрузка может вызвать функциональное ухудшение зрения, что вызовет психическое напряжение (Э.С. Аветисов. 1991)).

В период обучения в вузе молодому человеку свойственно попадать в дефицит времени, связанный с несформированностью мировоззрения и образа жизни, невозможностью выделить приоритетность действий в процессе учебного периода. Зачастую большинство студентов из-за не умения планировать свое свободное время выбирают программы, связанные с отдыхом и развлечениями, что в дальнейшем заставляет их в более интенсивной форме выполнять учебные задания, а особенно в период экзаменов. Обозначенные факторы становятся дополнительной нагрузкой на эмоционально-чувственную сферу студента, и негативно отражаются на состоянии здоровья в целом.

Проблемы, связанные с психологическими особенностями студентов все больше привлекает внимание исследователей. Изучение психофизиологических состояний может стать определяющим в профилактике нарушений и сохранении психофизического здоровья молодежи.

Целью исследования явилось оценить уровень психического состояния студентов в разные периоды учебных занятий (межсессионный и зачетно-экзаменационный периоды).

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 (n=36) и 2 курсов (n=40), обучающиеся в УрГУПС. Анализ психического состояния, тревожности проводился в разные периоды учебных занятий, с помощью вопросника Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина (1988), данный тест позволяет измерить тревожность как свойство личности и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Результаты исследования. Анализ показателей (табл. 1), отражающих тревожность, полученных в начале учебного года, показал, что у всех исследуемых личностная тревожность выше на 8–9%, в сравнении с реактивной тревожностью, что может быть вызвано наличием повышенного эмоционального состояния.

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности студентов  
в относительно спокойный учебный период

| Курс | Тест Спилбергера – Ханина |                        |
|------|---------------------------|------------------------|
|      | Реактивная тревожность    | Личностная тревожность |
| 1    | 37,96±2,012               | 41,12±2,731            |
| 2    | 35,17±1,330               | 38,27±1,977            |

Примечание: до 30 баллов – «низкая тревожность», 31–45 баллов – «умеренная тревожность», 46 и выше – «высокая тревожность»

Необходимо отметить, что у студентов 1 курса уровень тревожности на 6–8% выше, в сравнении с второкурсниками. Возможно, это связано с психологической адаптацией студентов к новым условиям учебы. При этом все показатели психического состояния находятся в пределах умеренной тревожности, то есть в данный период времени (межсессионный период) студенты адекватно воспринимают учебную ситуацию без выраженной нервозности.

Исследуя тревожность студентов в период зачетно-экзаменационной сессии (табл. 2), обнаружено, что все показатели у студентов, как первого, так и второго курсов повышаются на 19–21% ( $p < 0,05$ ), в сравнении с показателями, полученными в межсессионный период, при этом достоверных межгрупповых различий не наблюдается, однако в группе студентов первого курса реактивная тревожность отмечается как «высокая», у студентов второго курса находится на верхней границе «умеренной». Можем предположить, что отмеченные изменения вызваны воздействием на психическое состояние таких факторов, как экзамен и неопределенность его исхода.

Таблица 2 – Показатели уровня тревожности студентов  
в экзаменационный период

| Курс   | Тест Спилбергера – Ханина |                        |
|--|---------------------------|------------------------|
|  | Реактивная тревожность    | Личностная тревожность |
| 1  | 48,68 ±2,341              | 44,35 ±1,988           |
| 2  | 45,94 ±2,263              | 41,84 ±2,123           |
| Примечание: до 30 баллов – «низкая тревожность», 31–45 баллов – «умеренная тревожность», 46 и выше – «высокая тревожность» |                           |                        |

Средние групповые показатели личностной тревожности находятся в пределах «умеренной зоны», однако наблюдения показали, что у 60% студентов находившихся в состоянии высокой тревожности наблюдались признаки психических расстройств, что указывало на наличие стресса.

Заклучение. Тревожность, как психическое явление, лучше всего отражает психическое состояние личности. Так у студентов 1 и 2 курсов в относительно спокойный период учебной деятельности показатели тревожности не имеют достоверных различий, находясь в зоне «средней тревожности», однако в экзаменационный период показатели значительно меняются, так как добавляется дополнительный стресс-фактор, воздействующий на эмоционально-чувствительную сферу – экзамен.

Высокий уровень тревожности может отрицательно влиять на успешность в учебной деятельности. Изменение психических характеристик у студентов, особенно при наличии интенсивной умственной нагрузки требует своевременного включения в учебный процесс релаксационных средств, способствующих сохранению психофизического здоровья.

Применение аэробных упражнений, занятия йогой позволят студенту легче переносить эмоциональные и умственные нагрузки, оптимизировать психическое и физиологическое состояние, а также положительно повлиять на нервную систему.

### Список использованной литературы

1. Гареев, Д.Р., Могилевская, Т.Е. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. № 2 (168). – С. 73–78.

2. Марчук, С.А., Марчук, В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. – С. 59–60.

3. Марчук, С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 222–226.

4. Пряничникова, Ю. Х. Экзаменационный стресс и его профилактика / Ю. Х. Пряничникова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 184–186. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/> (дата обращения: 01.09.2021).

5. Шишенок, Ю.В. Изменение уровня тревожности студентов в период экзаменационной сессии // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015012779> (дата обращения: 08.09.2021).

УДК 796: 378.147.88

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### RESULTS OF THE APPLICATION OF RESPIRATORY PRACTICES AND SPECIAL EXERCISES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH MUSCULOUS-MOTOR DISORDERS

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент,

Российский университет транспорта, г.Москва

Maskayeva T.Y., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,



*Аннотация*

*Целью данного исследования было определить эффективность методики, сочетающей дыхательные упражнения и специальные упражнения для мобильности грудного отдела позвоночника у студенток, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА). Исследование проведено на базе Российского университета транспорта, в котором приняли участие 38 девушек специальной медицинской группы, имеющих патологию ОДА. Было сформировано 2 группы – контрольная (n=20) и экспериментальная (n=18). Эффективность предлагаемой методики определялась функциональными пробами и тестами для оценки физической подготовленности. Результаты эксперимента показали достоверное улучшение показателей кардиореспираторной системы у девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной.*

*Abstract*

*The purpose of this study was to determine the effectiveness of a technique combining breathing exercises and special exercises for the mobility of the thoracic spine in female students with disorders of the musculoskeletal system (ODA). The study was conducted on the basis of the Russian University of Transport, in which 38 girls of a special medical group with the pathology of ODE took part. 2 groups were formed – control (n=20) and experimental (n=18). The effectiveness of the proposed methodology was determined by functional tests and tests to assess physical fitness. The results of the experiment showed a significant improvement in the parameters of the cardiorespiratory system in girls of the experimental group compared with the control group.*

*Ключевые слова: студентки с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дыхательные упражнения, физическое воспитание.*

*Keywords: students with disorders of the musculoskeletal system, breathing exercises, physical education.*

Дыхание – это первая функция, которая начинает работать в нашем организме при рождении и это основная функция, от которой зависит работа всех органов и систем организма. При нарушении этой функции страдает весь организм, поскольку кислород одна из составляющих выработки энергии в митохондриях. Но дыхание – это не только функция, связанная с кислородом, но это ещё и функция, связанная с нашими мышцами, в частности с шейей и грудным отделом. Двигательные нейроны, которые находятся в шейном и грудном отделах напрямую связаны с основной дыхательной мышцей – диафрагмой, состоящей из нескольких мышц, каждая из которых по-своему иннервируется. Нарушения осанки – это

динамический ответ нервной системы на непроработанность мышц. Проблемы в грудном отделе в виде дискомфорта и более чаще всего связаны с тем, что грудной отдел не разработан и вместо того, чтобы работать мышцами груди и спины, человеку приходится работать поясницей и шеей, хотя вышеназванные отделы должны находится в состоянии стабильности и меньше быть включены в работу, а грудной отдел, наоборот, должен быть активным и подвижным, но на практике он чаще всего зажат.

Здоровье учащейся молодёжи, по оценкам разных специалистов, имеет в последние годы тенденцию к ухудшению, что подтверждают данные ежегодных медицинских осмотров [1, 2]. По имеющимся нозологиям на долю заболеваний опорно-двигательного аппарата приходится примерно 50-60 % случаев. Существует много причин, приводящих к данной патологии и есть основания считать, что проблемы в верхнем грудном и шейном отделах, в том числе, возникают в силу того, что мы очень много используем мобильных телефонов, компьютеров и другой техники, которая очень сильно влияет на то, как работает наше тело. Появление проблем в шейном отделе нарушает иннервацию основной дыхательной мышцы, возникает ограничение дыхания, ухудшается дыхательная функция в целом и как следствие появляются проблемы во всех органах, но прежде всего страдает мозг, который не может отследить и получить необходимые стимулы, направить нужную информацию и питание.

Помимо шеи, где проходит диафрагмальный нерв, важные мышцы, принимающие участие в дыхании – межрёберные мышцы, иннервация которых выходит в грудном отделе. Если грудной отдел не обладает мобильностью, то возникнут проблемы со стороны функции дыхания и со стороны головного мозга.

При нарушениях осанки мышцы верхней части тела находятся в неправильной позиции, и они не позволяют полноценно осуществляться дыхательной функции. Но через движение можно поменять биомеханику дыхания. В этом случае очень важно заниматься проработкой мышц грудного отдела, тем самым способствуя его мобилизации. Но также через дыхание можно поменять поведение наших мышц в грудном отделе. Вышесказанное и определило гипотезу нашего исследования.

Гипотеза: использование дыхательных практик в сочетании со специальными упражнениями в физическом воспитании студенток, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, будет способствовать улучшению функции кардиореспираторной системы и здоровья в целом.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 38 студенток первого курса, относящиеся по данным медицинского осмотра к специальной медицинской группе здоровья и имеющих различные нарушения со стороны опорно-двигательной системы (нарушения осанки, плоскостопие, искривления позвоночника). Возраст испытуемых был в

границах 16-19 лет. Эксперимент проводился на базе Российского университета транспорта в 2020-2021 учебном году. В процессе эксперимента было сформировано 2 группы – экспериментальная (ЭГ) в количестве 18 человек, и контрольная (КГ), в которую вошли 20 студенток. Контрольная группа занималась по программе специальной медицинской группы без учёта нозологий в соответствии с утверждённым в начале учебного года планом. В экспериментальной группе вводная и заключительная части не отличались от плана занятий в КГ, а в основной части каждого занятия выполнялись дыхательные упражнения в сочетании с упражнениями, направленными на мобильность грудного отдела позвоночника. Занятия проходили 3 раза в неделю – 1 раз с преподавателем, 2 раза – самостоятельно по разработанному преподавателем плану. Субъективные показатели (ощущения дискомфорта, появление болей, нарушения сна, самочувствие, желание заниматься и др.) студенты фиксировали в дневнике самоконтроля. Эффективность экспериментальной методики определялась по ряду функциональных показателей. Для оценки функционального состояния организма использовались следующие объективные методы исследования: ЧСС в покое; тест Руффье; пробы с задержкой дыхания: Штанге (проба с задержкой дыхания на вдохе) и Генчи (проба с задержкой дыхания на выдохе), ЖЕЛ; индекс Скибинской. Тесты физической подготовленности учащихся включали: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (тест на силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса), пробу Ромберга (тест на равновесие), наклон вперёд из положения стоя (гибкость позвоночника).

Результаты исследования и их обсуждение. Исходное состояние студенток контрольной и экспериментальной групп по комплексу функциональных показателей и тестам физической подготовленности было примерно одинаковым и не имело статистических различий. Анализ исследуемых показателей девушек в начале эксперимента позволил констатировать низкий уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что проявлялось в снижении физической работоспособности, снижении экономичности показателей ССС. Тестирование физической подготовленности выявило низкий уровень развития мышц верхнего плечевого пояса, удовлетворительный уровень развития гибкости и функции равновесия. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой относится к дыхательным практикам, основанным на интервальной гипоксии для увеличения адаптационных резервов организма. Многочисленными исследованиями доказана её эффективность в отношении проблем, связанных с состоянием сосудов, в том числе гипертонической болезни, вегето-сосудистых нарушений, сердечной недостаточности.

В ходе эксперимента у студенток ЭГ произошли изменения почти по всем исследуемым функциональным показателям (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния и физической подготовленности студенток КГ и ЭГ

| Показатели   | ЭГ( $X \pm m$ ), n=18 |           | КГ( $X \pm m$ ), n=20 |           |
|--|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
|  | до                    | после     | до                    | после     |
| ЧСС в покое (уд/мин)   | 79,6±2,7              | 77,02±1,8 | 78,6±2,8              | 77,2±2,4  |
| Проба Штанге (сек.)  | 47,4±2,1              | 52,1±2,8* | 49,1±2,3              | 48,3±2,1  |
| Проба Генчи (сек.)   | 31,6±2,4              | 39,7±1,8* | 30,7±2,3              | 29,4±2,6  |
| Индекс Руффье (усл. ед.)   | 11,2±1,03             | 10,4±1,02 | 11,3±1,02             | 11,2±0,81 |
| Индекс Скибинской (усл. ед.)                                       | 17,04±1,6             | 20,8±1,9* | 17,3±1,8              | 17,01±1,3 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                             | 4,03±0,9              | 7,2±1,3   | 5,2±1,4               | 6,4±1,2   |
| Наклон вперёд из положения стоя (см.)                              | 8,4±2,3               | 13,5±1,8* | 7,6±2,5               | 9,2±2,4   |
| Проба Ромберга (сек.)  | 10,37±2,6             | 18,14±3,2 | 9,62±1,3              | 11,4±1,5  |
| * - достоверность различий по критерию Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) |                       |           |                       |           |

Так, уменьшение ЧСС в покое была более выражена у девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что свидетельствует об увеличении экономизации функций ССС. Положительная динамика результатов дыхательных проб и индекса Скибинской указывает на улучшение показателей кардиореспираторной системы у студенток экспериментальной группы. Более высокий уровень гибкости, функции равновесия и силовых способностей верхнего плечевого пояса у девушек ЭГ свидетельствует о положительном эффекте методики и целесообразности использования дыхательных практик на занятиях по физической культуре для коррекции состояния здоровья студенток с нарушениями ОДА.

Выводы:

1. Использование методики дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на мобильность грудного отдела позвоночника показало достоверное улучшение показателей кардиореспираторной системы у студенток экспериментальной группы по сравнению с контрольной.
2. Показатели силовой выносливости, функции равновесия и гибкости позвоночника оказались лучше у девушек экспериментальной группы.

### Список использованной литературы

1. Волкова, Н.С. Мониторинг здоровья студентов и факторов его формирования // Н.С. Волкова, Н.Н. Сизова - Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. -№ 1-4 (67). – С. 20-24.

2. Меерманова, И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях //И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев - Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197.

УДК 796.011.1

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С СОТРУДНИКАМИ ОМГУПС**  
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF  
PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS CLASSES WITH OMGUPS EMPLOYEES

Мироненко Е.Н., к.п.н., доцент,  
Кокшаров А.В., к.п.н., доцент,  
Трещева О.Л., д.п.н., профессор,  
Омский государственный университет путей сообщения  
Mironenko E.N., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Koksharov A.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Treshcheva O.L., Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor,  
Omsk State Transport University

*Аннотация*

*В статье представлены данные, основанные на результатах собственных исследований и применения практического опыта организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с сотрудниками ОмГУПС. В вузе организованы занятия с преподавателями и сотрудниками по волейболу, бадминтону, настольному теннису, общей физической подготовке и фитнесу (отдельно женская группа). Проведены опрос и исследование состояния здоровья, занимающихся фитнесом женщин по методике Г. Л. Апанасенко. Выявлено повышение уровня здоровья большинства сотрудников и преподавателей, их физической подготовленности, улучшение психоэмоционального состояния женщин. Отмечено повышение мотивации к самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой в домашних условиях и на работе.*

*Abstract*

*The article presents data based on the results of our own research and the application of practical experience in organizing and conducting physical fitness classes with employees of OmGUPS. The university has organized classes with teachers and staff in volleyball, badminton, table tennis, general physical training and fitness (a separate women's group). A survey and a study of the health status of women engaged in fitness according to the method of G. L. Apanasenko were conducted. An increase in the level of health of the majority of employees and teachers, their physical fitness, and an*

*improvement in the psycho-emotional state of women were revealed. There was an increase in motivation to self-study recreational gymnastics at home and at work.*

*Ключевые слова. Физкультурно-оздоровительные занятия, сотрудники, здоровье, методика Г.Л. Апанасенко, фитнес.*

*Keywords. Physical culture and wellness classes, employees, health, G.L. Apanasenko's methodology, fitness.*

Современное общество предъявляет высокие требования к конкурентоспособной личности на производстве. К наиболее важнейшим составляющим конкурентоспособности относятся не только профессионально-значимые знания, умения и навыки, но и достаточный уровень здоровья человека, и развитые коммуникативные навыки личности. Особенно данные качества и их проявления значимы в сфере педагогического труда, в частности работе в вузе, где преподаватели и сотрудники достаточно плотно взаимодействуют как со студентами, так и друг с другом в трудовом коллективе.

Известно [2-4], что снижение уровня здоровья преподавателей и сотрудников, в первую очередь, связано с недостаточной двигательной активностью, с ненормированным рабочим днем и неправомерностью нагрузки, а также со значительным психическим напряжением в связи с большим количеством эмоциональных и сложных межличностных контактов.

В связи с этим проблема сохранения и улучшения здоровья и качества жизни сотрудников вуза приобретает первостепенную важность, поскольку именно хорошее здоровье является одним из главных факторов профессиональной успешности личности.

С целью сохранения и улучшения здоровья, повышения качества жизни преподавателей и сотрудников в ОмГУПС организованы спортивно-оздоровительные группы по таким направлениям и видам физкультурно-спортивной деятельности как: занятия волейболом, настольным теннисом, бадминтоном, общей физической подготовкой, фитнесом.

Задачами физкультурно-оздоровительных занятий являются:

1. Повышение двигательной активности сотрудников. Снятие отрицательных последствий гипокинезии и гиподинамии, связанных с профессиональной деятельностью.
2. Улучшение состояния здоровья и повышение качества жизни сотрудников.
3. Повышение уровня физической подготовленности занимающихся.
4. Формирования мотивации, умений и навыков выполнения оздоровительных физических упражнений в самостоятельных формах занятий.
5. Улучшение психоэмоционального состояния занимающихся.

Физкультурно-оздоровительные занятия с сотрудниками проводятся 2 раза в неделю в группах под руководством опытных спортсменов из числа занимающихся. Занятия фитнесом (только с женщинами) проводятся под руководством квалифицированного преподавателя, имеющего большой опыт работы в области оздоровительной физической культуры. Как правило, сотрудники, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, принимают участие в разнообразных соревнованиях в рамках Спартакиады сотрудников и преподавателей вуза.

Наши наблюдения показывают, что занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах проявляют более высокую активность в профессиональной деятельности и общественной жизни, меньше подвержены различным заболеваниям, обладают более высоким жизненным и мышечным тонусом, а также легче справляются с психологическими стрессами по сравнению с не занимающимися дополнительными занятиями физкультурой и спортом.

С целью объективной регистрации состояния здоровья сотрудников, занимающихся в оздоровительных группах, было проведено исследование количественной оценки уровня физического здоровья женщин, тренирующихся в группе фитнеса с использованием оздоровительных видов гимнастики (Пилатес, каланетика, йога, системы упражнений с палками, гантелями, фитболами и т.п.). Изучалась комплексная экспресс-оценка здоровья по методике Г. Л. Апанасенко [1, 5]. Регистрировались показатели физического развития и функционального состояния кардио-респираторной системы женщин. В начале и в конце экспериментального исследования, которое проводилось в течение учебного года, определялись масса и длина тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, кистевая динамометрия, жизненная емкость легких и проводилась функциональная проба Мартине-Кушелевского (Табл. 1-2).

Таблица 1 – Показатели экспресс-оценки здоровья у женщин

| Показатели   | Баллы        |             |             |             |              |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|  | 16,9 и менее | 17.0 - 18.0 | 18.1 - 23.8 | 23.9 - 26.0 | 26.1 и более |
| Масса тела (кг)  | 16,9 и менее | 17.0 - 18.0 | 18.1 - 23.8 | 23.9 - 26.0 | 26.1 и более |
| Длина тела <sup>2</sup> (м)                              | -2 балла     | -1 балл     | 0 баллов    | -1 балл     | -2 балла     |
| ЖЕЛ (мл)   | 40 и менее   | 41 - 45     | 46 - 50     | 51 - 55     | 56 и более   |
| масса тела (кг)  | -1 балл      | 0 баллов    | 1 балл      | 2 балла     | 3 балла      |
| Кистевая динамометрия (кг) x 100                         | 40 и менее   | 41 - 50     | 51 - 55     | 56 - 60     | 61 и более   |
| масса тела (кг)  | -1 балл      | 0 баллов    | 1 балл      | 2 балла     | 3 балла      |
| ЧСС x АДсист   | 111 и более  | 95 - 110    | 85 - 94     | 70 - 84     | 69 и менее   |
| 100  | -2 балла     | -1 балл     | 0 баллов    | 3 балла     | 5 баллов     |
| Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. | 3 и более    | 2 - 3       | 1.30 - 1.59 | 1.00 - 1.29 | 0.59 и менее |
|  | -2 балла     | 1 балл      | 3 балла     | 5 баллов    | 7 баллов     |

Таблица 2 – Оценка уровня здоровья по методике Г. Л. Апанасенко

|                              | Уровни Здоровья  |               |               |                |                |
|------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                              | низкий           | ниже среднего | средний       | выше среднего  | высокий        |
| Общая оценка уровня здоровья | 3 и менее баллов | 4 - 6 баллов  | 7 - 11 баллов | 12 - 15 баллов | 16 - 18 баллов |

В начале учебного года у 8 занимающихся из 14 человек был выявлен средний уровень здоровья, у 3-х человек уровень здоровья находился на уровне ниже среднего, у двух женщин – низкий уровень и всего одна сотрудница (бывшая спортсменка) обладала высоким уровнем здоровья.

В конце учебного года по окончании организованных занятий в группе фитнеса произошли положительные изменения в состоянии здоровья и в оценке качества жизни занимающихся как по объективным данным, так и по субъективным оценкам. Объективные показатели свидетельствуют о существенном улучшении индивидуального здоровья занимающихся. С низким уровнем здоровья осталась только одна сотрудница, которая раньше вообще никогда не занималась оздоровительной физической культурой, имеет большое количество хронических заболеваний и изначально демонстрировала очень низкий уровень исследуемых показателей. 2 человека повысили свое здоровье с уровня ниже среднего до среднего и трое продемонстрировали уровень здоровья выше среднего. К сожалению, высокий уровень здоровья показала только одна сотрудница, которая в начале учебного года его и демонстрировала.

Опрос занимающихся в группе фитнеса показал, что все 100% женщин улучшили свое психоэмоциональное состояние, большинство повысили уровень физической подготовленности, снизили болезненные ощущения в позвоночнике и суставах, многие стали использовать разученные на тренировках упражнения в повседневной жизнедеятельности в домашних условиях и отдельные комплексы на работе в условиях напряженной профессиональной деятельности.

#### Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Бурцева, Е.В. Экспериментальное исследование особенностей морфофункционального состояния женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой /



Е.В. Бурцева, Н.В. Игошина, В.Ю. Игошин // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-6. – С. 1284-1288.

3. Пястолова, Н.Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин / Н.Б. Пястолова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2019. – №4 – С.138-143.

4. Федоровская, Н.И. Валеологическая культура и здоровье преподавателей АМГПГУ / Н.И. Федоровская // *Экология и безопасность жизнедеятельности*. – 2013. – № 1. – С. 46-53.

5. Информационный портал «Я-ЗДОРОВЬЕ» [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/urovni-zdorovya-po-apanasenko> (Дата обращения: 28.09.2021)

УДК 371.3, 796.01

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ** **PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION**

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент,  
Московский городской педагогический университет  
Mikhailov N.G., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Moscow City Pedagogical University

### *Аннотация*

*В статье представлены материалы анализа изменений учебного предмета «физическая культура», выявлены некоторые противоречия в действующем правовом обеспечении занятий физической культурой. Представлены материалы показывающие несовершенство организации в подготовке кадров. Автор предлагает развивать инновационную физическую культуру, которая предусматривает формирование информационно-образовательного пространства средствами цифровизации образования.*

### *Abstract*

*The article presents the materials of the analysis of changes in the educational subject "physical culture", identifies some contradictions in the current legal support for physical education. Materials showing the imperfection of the organization in the training of personnel are presented. The author proposes to develop an innovative physical culture, which provides for the formation of information and educational space by means of digitalization of education.*

*Ключевые слова: инновационная физическая культура, информационно-образовательное пространство, цифровизация.*

*Keywords: innovative physical culture, information and educational space, digitalization.*

В настоящее время в России осуществляется четвертая индустриальная революция. Это означает, что наука стала не просто производительной силой, она изменила и культуру труда. Соответственно необходимо изменить взгляд и на систему обучения и подготовки кадров для образования нашей страны. Рассмотрим этот вопрос под углом цифровизации образования и изменения в преподавании физической культуры в двадцать первом веке.

Известно, что физическая культура представляет собой часть культуры. Однако значительная часть её развития происходила под диктовку естественнонаучной методологии. А основные положения теории и методики физической культуры основаны на закономерностях таких наук как анатомия, биология, биохимия, физиология, биомеханика и т.п. Но сегодня необходимо обратить внимание на гуманистическую методологию, а именно, разобраться в вопросе, какую роль играет физическая культура в современном обществе.

В документах Правительства РФ указано, что в образовательных организациях освоение содержания предмета «Физическая культура» наталкивается на ряд трудностей, которые пока не удастся преодолеть [2]. Для этого обратим внимание на культурный вектор развития физической культуры, опирающийся на новую инновационную концепцию [5]. Это позволяет реализовать технологический подход, базирующийся на необходимости формирования информационно-образовательного пространства.

Тогда на первый план реализации физической культуры выдвигается необходимость устранения противоречия между выполнением двигательной активности человека, формирующей не только тело человека, но и его личность, и виртуальной средой обучения, которая сопровождается переходом на дистанционное образование. Актуальность изучения этой тематики возрастает ещё за счет широкого распространения covid-19, введения значительных ограничений личной свободы человека, как необходимой меры сохранения человечества.

Цель исследования заключается в изучении возможностей реализации инновационной физической культуры в условиях цифровизации непрерывного физкультурного образования.

Методы и организация исследования. Новое время требует новых дефиниций физической культуры. Для этого была использована инновационная физическая культура, состоящая из культуры здоровья, культуры движений, культуры телосложения и экологии физической культуры. В этом случае процесс обучения опирается на новые понятия, которые характеризуют отдельные составляющие физической культуры.

Предлагаемый подход учитывает, что часть коммуникаций при процессе цифровизации образования переносится в виртуальное пространство дополнительного образования. Процесс

цифровизации требует изменения стандартов образования. В части поиска новых компетенций, позволяющих работать в информационно-образовательном пространстве, был использован метод ограничений, предложенный ранее автором [4].

Информационная составляющая такого пространства сопровождается переводом методической информации физкультурного образования в цифровую форму, а перед обучающимися открывается возможность построения индивидуальной образовательной траектории.

Модель информационно-образовательного пространства связывает фундаментальное понятие «пространство» с местом человека в системе физического воспитания. А перевод методической информации физкультурного образования в цифровую форму становится необходимым условием цифровой трансформации образования.

Предложения и результаты внедрений. В настоящее время идёт разработка новых технологических решений для цифровой трансформации образования, которые автоматизируют получение, обработку и хранение информации о системе физического воспитания человека.

Изучение компетенций специалистов не принесло ясности в определение содержания образования, включая и направления «педагогическое образование» и направление «физическая культура». При ближайшем рассмотрении авторы стандартов 3++ отказались от единого подхода к формированию профессиональных компетенций специалистов, что имеет признаки отказа от единого образовательного пространства в Российской Федерации.

Исследование с применением оригинальных методов исследования показывает, что последнее место в рейтинге занимает у тренеров «умение управлять собой», выделенное 72% опрошенных респондентов, «умение решать проблемы», недостаточный уровень развития которой отмечается у 71% респондентов, и компетенция, названная условно «творческий подход», которая выделена у 63% опрошенных тренеров (Табл. 1).

Состав компетенций, имеющих наименьший рейтинг, сохраняется и у учителей физической культуры, и у студентов педагогического университета. Разница заключается в рейтинге, которая имеет каждая из названных компетенций (Табл. 1).

В ранее выполненных исследованиях изучения компетенций специалистов в области «Физическая культура и спорт» просматривается противоречие между требованиями Федеральных государственных стандартов образования по направлениям 44.03.01, 44.04.01, 49.03.01 и 49.04.01 и требованиями стандартов профессиональных специалистов «Педагог» и «Тренер. Требования последних сформированы в парадигме «знания, умения, навыки», необходимые для выполнения трудовых действий в профессиональной деятельности. Кажется логичным вернуться в системе отечественного образования в виде знаний и умений, как основной системе ориентирующей специалиста на выполнение трудовых профессиональных

действий и базирующейся на научных знаниях, получаемых в результате научно-исследовательской деятельности ученых.

Таблица 1 – Данные о рейтинге компетенций специалистов в области  
«Физическая культура и спорт»

| Рейтинг сильных сторон развития, %   | Рейтинг слабых сторон развития, %  |
|--|--|
| <b>Тренеры (n=127)</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Умение наладить групповую работу 88%;</li> <li>■ Умение обучать 63%;</li> <li>■ Умение руководить 57%.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Неумение управлять собой 72%;</li> <li>■ Недостаточность навыка решать проблемы 71%;</li> <li>■ Недостаток творческого подхода 63%</li> </ul>           |
| <b>Учителя физической культуры (n=84)</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Умение наладить групповую работу – 80,9%</li> <li>■ Умение руководить – 72,6%</li> <li>■ Умение обучать – 60,7%</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Недостаточность навыка решать проблемы – 71,4%</li> <li>■ Недостаток творческого подхода – 67,8%</li> <li>■ Неумение управлять собой – 57,1%</li> </ul> |
| <b>Студенты педагогического университета (n=151)</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Умение руководить – 81,7%</li> <li>■ Умение наладить групповую работу – 63,4%;</li> <li>■ Умение обучать – 59,2%</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Недостаток творческого подхода - 71,8%</li> <li>■ Недостаточность навыка решать проблемы – 69,0%</li> <li>■ Неумение управлять собой – 64,8%</li> </ul> |

Улучшение подготовки педагогов в области «физическая культура» можно осуществить посредством перехода к введению учебных дисциплин, обобщающих новые понятия инновационной физической культуры. К таким понятиям относятся здоровье, человеческий капитал, психология здоровья.

Для этого в качестве первого опыта были разработаны специальные курсы для бакалавров и для магистрантов, описывающие современные концепции физкультурного образования, педагогические технологии физического воспитания. Такие учебные курсы встраивались в вузовский компонент программ обучения и позволяли студентам и магистрантам ясно видеть место и роль современных технологических разработок в системе физического воспитания.

Но главное направление изменений при преподавании предмета «Физическая культура» должно быть направлено на цифровое обеспечение программ бакалавров и магистрантов в части перевода их в цифровой формат. Прообразом таких курсов может служить разработки программного обеспечения для подготовки тренеров по киберспорту.

В последнее время на рынке ИТ-продукции появились различные гаджеты, позволяющие контролировать объёмы физической нагрузки [3, 7], состояние здоровья человека [6], технику выполняемых движений [1] и других показателей, необходимых для объективизации процесса цифровизации.

Заключение. Цифровая трансформация образования сопровождается изменением требований к специалистам по физической культуре, которые предусматривают обоснование новых подходов к содержанию физкультурного образования, реализуемого в информационно-образовательном пространстве.

### Список используемой литературы

1. Афоньшин В.Е. Способ тренировки игровых действий и технических приемов / Афоньшин В.Е. // Патент на изобретение RU 2614631 С1, 28.03.2017. Заявка № 2016109696 от 17.03.2016.
2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Эл.адрес: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/> (дата обращения 04.05.2020).
3. Кубеев А.В. Тренеру о микрокомпьютере МК-85/А.В. Кубеев, А.Г. Баталов //Теория и практика физической культуры. – 1995, № 2. – С. 34-35.
4. Михайлов Н.Г. Проектирование информационно-образовательного пространства в системе физического воспитания: монография. – М.: МГПУ, Телер, – 2012. – 216 с.
5. Михайлов Н.Г. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте / Н.Г. Михайлов, С.Д. Неверкович// Мир психологии. – 2020, №4. – С. 171-178.
6. Семенова С.А., Психофизические качества как показатель комплексной оценки готовности индивида к реализации своих биологических и социальных функций. / С.А. Семенова, А.В. Шарова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1 (73). –С. 70-74.
7. Солодянников В.А. Информационно-диагностические технологии управления нагрузками в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту / В.А. Солодянников, Л.В. Люйк, Л.Г. Львова // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 94-97.

**ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ У ГАНДБОЛИСТОВ  
ДО И ПОСЛЕ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

**THE DYNAMICS OF THE MANIFESTATION OF THE ACCURACY OF THROWS AMONG  
HANDBALL PLAYERS BEFORE AND AFTER A ROTATIONAL LOAD**

Муминов А.Ш., ст. преподаватель,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Muminov A.Sh., Senior Lecturer,  
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

*Аннотация*

*В статье анализируются результаты исследования динамики проявления точности бросков у гандболистов в условиях относительного покоя (без нагрузки), на фоне последствия 15-секундного вращения тела влево и вправо. Установлено, что точность бросков из 5 попыток у гандболистов была гораздо выше, чем при реализации бросков в условиях последствия дозированной нагрузки с вращением тела влево (удобная сторона для правой). А при вращении тела вправо (неудобная сторона для правой) точность броска резко снизилась, и такое последствие позволяет полагать, что в процессе тренировочных занятий данная «скрытая проблема» остается не в поле зрения тренеров.*

*Abstract*

*The article analyzes the results of the study of the dynamics of the manifestation of the accuracy of throws among handball players in conditions of relative rest (no load), against the background of the aftereffect of 15 seconds of body rotation to the left and to the right. It was found that the accuracy of throws from 5 attempts among handball players was much higher than when throws were implemented under conditions of the aftereffect of a dosed load with body rotation to the left (a convenient side for right-handers). And when the body is rotated to the right (an inconvenient side for right-handers), the accuracy of the throw has sharply decreased, and this consequence allows us to believe that in the process of training sessions this "hidden problem" remains not in the field of view of the coaches.*

*Ключевые слова: гандбол, студенты, дискоординация, точность бросков.*

*Key words: handball, students, discoordination, accuracy of throws.*

Актуальность. Одним из отличительных особенностей современного гандбола является то, что игровая в нем деятельность протекает в условиях дефицита времени с выполнением ситуационных двигательных действий, производимых на фоне прямолинейных и угловых ускорений, которые насыщены разнонаправленными поворотами, вращениями, прыжками и

остановками. Установлено, что в ходе тренировочных занятий, и особенно в процессе соревновательных игр, такие двигательные акты рано или поздно могут вызвать состояние «укачивания», сопровождающееся потерей равновесия тела и дискоординацией движений. Принято считать, что степень выраженности подобных последствий связана с уровнем развития функции вестибулярного аппарата, ответственного за сохранение равновесия тела при статокинетических реакциях человека [1-8]. Именно этими факторами, по-видимому, могут быть обоснованы случаи провала или надёжности точно-целевых параметров броска мяча в гандболе.

Целью настоящего исследования является изучение динамики проявления точности бросков у гандболистов до и после разнонаправленных вращательных нагрузок. Для этого использовались разработанные нами тестовые упражнения (Уд. №003697 – IP CONSULTING от 12 июля 2021 г.), позволяющие оценить степень точности броска по мишеням, установленным в верхних (1и2) и нижних (3и4) углах гандбольных ворот. Тесты применялись в вариантах без предварительной вращательной нагрузки, в условиях последействия 15 секундного быстрого вращения тела влево и вправо в положении наклона вперед на 90°. Броски производились из 9 м от ворот. В качестве объекта исследования были привлечены студенты-гандболисты сборной команды Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (16 чел.), которые обследовались трехкратно до начала и после завершения учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показали, что у квалифицированных гандболистов-студентов среднее число точных бросков из 5 попыток в верхнюю левую мишень в начале учебного года составило  $3,37 \pm 0,67$  раз, а в конце –  $3,95 \pm 0,71$  раз. В верхнюю правую мишень – соответственно:  $3,55 \pm 0,43$ ;  $3,72 \pm 0,65$ . В нижнюю левую:  $3,77 \pm 0,54$ ;  $4,02 \pm 0,85$ . В нижнюю правую:  $3,06 \pm 0,32$ ;  $3,13 \pm 0,37$ . Среднее число бросков по всем мишеням в начале учебного года составило 3,56 раз, а в конце – 3,73 раз (Табл. 1).

Видно, что среднее число точных бросков без предварительной нагрузки, произведенных до начала учебного года, отличается тенденцией незначительного возрастания его уровня к концу завершения учебного года. Такая динамика изменения точности бросков у обследованных гандболистов, по-видимому, связана с тем, что в ходе традиционных тренировочных занятий недостаточное внимание уделяется на систематическое использование специальных упражнений по совершенствованию целевой точности бросков мяча с учетом более уязвимых точек ворот.

Для определения надежности и устойчивости точно-целевых параметров бросков у гандболистов к воздействию экзогенных и эндогенных факторов мы исследовали динамику проявления точности бросков по мишеням, установленным в различных частях ворот, на фоне последействия 5-кратного вращательного движения тела влево и вправо. Полученные

результаты показали, что число точных бросков в верхнюю левую мишень из 5-попыток на фоне последействия 5-кратного вращения тела влево (или в удобную сторону для правой) в начале учебного года составило  $2,37 \pm 0,38$  раз, а в конце –  $2,65 \pm 0,43$  раз. Броски в верхнюю правую мишень  $1,76 \pm 0,24$  раз и  $1,85 \pm 0,27$  раз соответственно. В нижнюю левую мишень –  $2,13 \pm 0,33$  раз и  $2,17 \pm 0,17$  раз, в нижнюю правую мишень –  $1,88 \pm 0,27$  раз и  $1,93 \pm 0,35$  раз. Общее среднее число точных бросков по всем мишеням за период учебного года почти не возросло или возросло от 2,04 до 2,18 раз.

Таблица 1 – Показатели точности бросков по мишеням у гандболистов-студентов без предварительной нагрузки и на фоне последействия 5-кратного разнонаправленного вращения тела в начале и к концу завершения учебного года ( $n = 16 \times 3 = 48$ ),  $\bar{x} \pm \sigma$

| Тестовые задания   | Мишени, установленные по углам гандбольных ворот |                       |                     |                      |                            |
|--|--|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|
|  | Верхняя левая мишень                             | Верхняя правая мишень | Нижняя левая мишень | Нижняя правая мишень | Среднее количество бросков |
| Броски без нагрузки  | $3,87 \pm 0,67$                                  | $3,55 \pm 0,43$       | $3,77 \pm 0,54$     | $3,06 \pm 0,32$      | 3,56                       |
|  | $3,95 \pm 0,71$                                  | $3,72 \pm 0,55$       | $4,02 \pm 0,85$     | $3,13 \pm 0,37$      | 3,71                       |
| Броски после вращений тела влево   | $2,37 \pm 0,38$                                  | $1,78 \pm 0,24$       | $2,13 \pm 0,33$     | $1,88 \pm 0,27$      | 2,04                       |
|  | $2,65 \pm 0,43$                                  | $1,85 \pm 0,27$       | $2,17 \pm 0,71$     | $1,93 \pm 0,35$      | 2,18                       |
| Броски после вращений тела вправо  | $0,94 \pm 0,09$                                  | $0,73 \pm 0,06$       | $1,04 \pm 0,11$     | $0,84 \pm 0,08$      | 0,89                       |
|  | $1,23 \pm 0,13$                                  | $0,89 \pm 0,07$       | $1,09 \pm 0,12$     | $0,96 \pm 0,10$      | 1,04                       |
| Примечания: броски выполняются из 6 попыток; в числителе данные, полученные в начале учебного года |  |                       |                     |                      |                            |

Особо следует подчеркнуть тот факт, что количество точных бросков по мишеням значительно сократилось в условиях последействия 5-кратного вращательного движения тела в правую – неудобную для правой сторону. Так, например, среднее число таких бросков в верхнюю левую мишень в начале учебного года снизилось до  $0,94 \pm 0,09$  раз, а к концу учебного года оно увеличилось незначительно и составило  $1,23 \pm 0,13$  раз. В верхнюю правую соответственно  $0,73 \pm 0,06$  и  $0,89 \pm 0,07$  раз, в нижнюю левую –  $1,04 \pm 0,11$  и  $1,09$  раз, а нижнюю правую –  $0,84 \pm 0,08$  и  $0,96 \pm 0,10$  раз. Среднее общее число точных бросков в начале учебного года составило 0,89 раз, а в конце – 1,04 раз.

Закключение. Из приведенного выше дифференцированного анализа результатов исследования видно, что исходные показатели числа точных бросков мяча из 5 попыток по различным мишеням в «покое» (без предварительной нагрузки) до начало учебного года варьировали от 3,06 раз до 3,87 раз, где общее среднее количество точных бросков составило 3,56 раз. А к концу завершения учебного года число точных бросков характеризовалось



тенденцией незначительного увеличения и варьировало от 3,13 до 4,02 раза, где общее среднее число бросков составило 3,71 раз. При этом средние значения точных бросков по мишеням в условиях последействия 5-кратного вращательного движения тела влево (в удобную сторону) значительно снизились по отношению к числу бросков, выполненных в «покое». А точные броски, произведенные на фоне последействия 5-кратного вращения тела вправо (в неудобную сторону) уменьшились более чем в два раза. Такое последствие, в определенной мере, свидетельствует о том, что в тренировочных занятиях, проводимых с гандболистами-студентами университета, не уделяется пристальное внимание на систематическое совершенствование надежности и помехоустойчивости игровых навыков точностно-целевой направленности.

### Список использованной литературы

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВГ. Дивизион, 2006, –290 с.
2. Маскаева, Т.Ю. Координация движений всего тела у студентов младших курсов университета / Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Урываев, Ю.А. Греков, Д.А. Рущкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – СПб, 2019. - № 8 (174). – С. 140-146.
3. Назаренко А.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций. /Наука спорт: Современные тенденции. №2 (Т. 7), 2015, с. 78-85.
4. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. // В сб. статей международного конкурса «Лучшая научная статья 2017/ МЦНС «Наука и просвещение», Пенза, 2017, с. 215-218.
5. Пулатов Ш.А. Эффективность отработки техники и точности теннисных ударов с использованием упражнений специализированно- неспециализированной направленности // В сб. статей международного конкурса «Лучшая научная статья 2017/ МЦНС «Наука и просвещение», Пенза, 2017, с. 219-222.
6. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной асимметрии у футболистов различного возраста и уровня подготовленности. // Ж: ТиМФК, –М., 2008, №7, с. 23-26.
7. Пулатов Ф.А. Приоритетность симметричного развития право- и левосторонних двигательных действий у детей 7-10 лет, занимающихся игровыми видами спорта. / Авт. дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Чирчик, 2020, с. 29.
8. Пулатов Ф.А. “Ўнақай” ва “Чапақай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? –Т.: “Илмий техника ахбороти-Пресс нашриёти”, 2017. 104-106 с.

## СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

### SPORTS VOLUNTEER MOVEMENT IN RUSSIA

Овсянникова М.А., к.п.н., доцент кафедры,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Ovsyannikova M.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian University of Transport, Moscow

#### *Аннотация*

*Статья посвящена важному и современному движению спортивному волонтерству. Это направление привлекает тех людей, у которых активная жизненная позиция и здоровый образ жизни имеют наибольшую жизненную ценность. Указываются история, основные направления и задачи добровольцев в сфере спорта. На примере Олимпийских Игр в Сочи в 2014 году рассматривается деятельность спортивных волонтеров и их значение в организации спортивно - массовых мероприятий. Приводится возрастной, национальный и гендерный анализ волонтеров на Играх в Сочи.*

#### *Abstract*

*The article is devoted to the important and modern movement of sports volunteering. This direction attracts those people for whom an active life position and a healthy lifestyle have the greatest life value. The history, main directions and tasks of volunteers in the field of sports are indicated. On the example of the Olympic Games in Sochi in 2014, the activity of sports volunteers and their importance in the organization of sports - mass events are considered. The age, national and gender analysis of volunteers at the Games in Sochi is presented.*

*Ключевые слова: спортивное волонтерство, спорт, волонтеры, добровольцы.*

*Keywords: sports volunteering, sport, volunteers, volunteers.*

Сегодня волонтерство является неотъемлемой частью современного общества. Деятельность добровольцев трудно переоценить. Они очень необходимы при проведении различного рода мероприятий. Волонтеры оказывают добровольную и абсолютно безвозмездную помощь. В том числе в спортивной сфере.

Спортивные волонтеры помогают при организации физкультурных и спортивных мероприятий разного уровня. Сегодня это особенно актуально, поскольку в России с заядлой периодичностью проводятся крупные спортивные события, в которых принимают участие и заграничные гости, и в которых без помощи добровольцев не обойтись. Студенты являются

активными помощниками в организации различного рода соревнований, как в стенах своего учебного заведения, так и за пределами [2, 7].

Впервые спортивные волонтеры появились 40 лет назад, в 1980-1990 годах, когда Барселона и другие зарубежные города готовились к проведению Олимпиад. Желая сделать событие широкомасштабным и зрелищным, организаторы понимали, что своими силами они со всем этим не справятся. Именно тогда и зародилась идея привлекать к помощи активных и энергичных людей, настоящих энтузиастов, которые готовы взяться за дело совершенно бесплатно. Как правило, мотивами для волонтеров являются желание быть полезными, познать что-то новое, стремление к общению и встречам с новыми людьми, поиск и реализация себя. Поэтому для таких людей финансовая составляющая дела не является приоритетом.

Так, в 1980-м году у организационных спортивных комитетов уже появились свои официальные помощники. С тех пор спортивные волонтеры оказали неоценимую помощь при проведении огромного количества мероприятий, как за рубежом, так и в России. В России волонтеры помогали при проведении XXVII Всемирной летней Универсиады в 2013 году, XXII Олимпийских Зимних Игр, XI Паралимпийских Зимних Игр в 2014 году и Чемпионата мира по футболу в 2018 году и множества других масштабных спортивных событий [6].

Спортивное волонтерство в отличие от традиционного требует специальных навыков. Претенденты проходят специальный конкурсный отбор, чтобы попасть на национальные, международные и мировые соревнования добровольцем. К кандидатам предъявляются несколько требований. В первую очередь, это заинтересованность в участии и общительность. Также необходимо обладать определённой гибкостью и уметь подстраиваться под обстоятельства. Кроме того, для волонтера важно обладать стрессоустойчивостью и знать иностранный язык. Приветствуется, когда помимо всего прочего, претендент владеет не только навыками добровольческой деятельности, но и сам поддерживает здоровый образ жизни и занимается каким-либо спортом. Спортивный волонтер должен уметь работать в команде, обращаться с представителями разных народов и культур. Особо ценится стремление помогать и развиваться. При недостаточном владении всеми необходимыми знаниями, приветствуется готовность волонтера к тому, чтобы пройти соответствующее обучение.

Как показывает практика, без волонтеров при проведении массовых спортивных мероприятий очень многого не удаётся добиться. В частности, это касается идеальной организации состязаний. Спортсмены, зрители и журналисты не получают того внимания, зрелищности и комфортных условий, на которые рассчитывали, так как самим организаторам не хватает сил и времени каждому уделить столько внимания. В результате спортивные команды остаются без соответствующего сопровождения, между участниками не происходит культурного обмена, гости не обеспечены комфортными условиями и досугом.

Для спортивных волонтеров участие в масштабных соревнованиях приносит неоценимый опыт. В такой обстановке они лучше познают путь становления настоящих чемпионов. Кроме того, это уникальная возможность ближе познакомиться с представителями спортивной элиты со всех уголков необъятной планеты [1].

Масштабы и значение спортивного волонтерства можно проследить на примере Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Всего на Олимпиаде работали 25 тысяч добровольцев. Это не самое большое количество волонтеров за всю историю проведения подобных спортивных мероприятий. Самое большое число – 150 тысяч добровольцев наблюдалось во время Игр в Пекине в 2008 году. Однако 25 тысяч активных, общительных и позитивных людей, собравшихся в одном месте, чтобы помочь – это тоже немалая цифра. Количество волонтеров на Играх можно увидеть на рисунке 1.

| Количество волонтеров на Играх |                |         |
|--------------------------------|----------------|---------|
| 1996                           | Атланта        | 60 000  |
| 1998                           | Нагано         | 33 000  |
| 2000                           | Сидней         | 47 000  |
| 2002                           | Солт Лейк Сити | 26 000  |
| 2004                           | Афины          | 60 000  |
| 2006                           | Турин          | 27 000  |
| 2008                           | Пекин          | 150 000 |
| 2010                           | Ванкувер       | 20 000  |
| 2012                           | Лондон         | 60 000  |

В проведении этих Игр участвуют волонтеры из России

Рисунок 1 – Количество волонтеров на Играх

На рисунке 2 показано, как менялась динамика количества спортивных добровольцев. Самыми немногочисленными стали Нагано, Солт Лейк Сити, Турин, Сочи и Ванкувер. Больше всего спортивных волонтеров было на Играх в Атланте, Сиднее, Афинах и Пекине.

Олимпийские Игры в Сочи объединили спортивных волонтеров из 66 стран. Среди 25 тысяч добровольцев были 2 тысячи иностранцев. Большинство волонтеров – 60% составили женщины. Большая часть добровольцев – 82% – молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет [3, 6]. При проведении Олимпиады 7100 волонтеров занимались обслуживанием мероприятий, 4300 – работали на транспорте, и ещё 3300 – на спортивных площадках. Состав и функции спортивных волонтеров указаны на рисунке 3.

## Динамика количества волонтеров

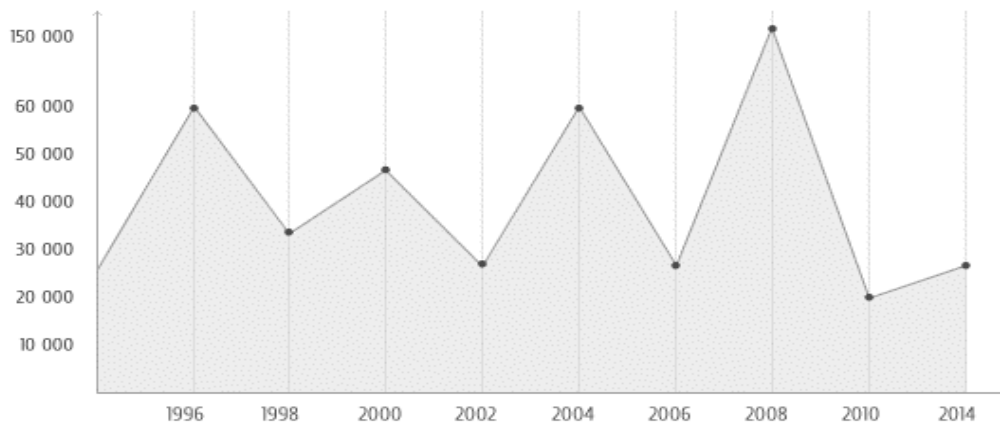


Рисунок 2 – Динамика количества волонтеров

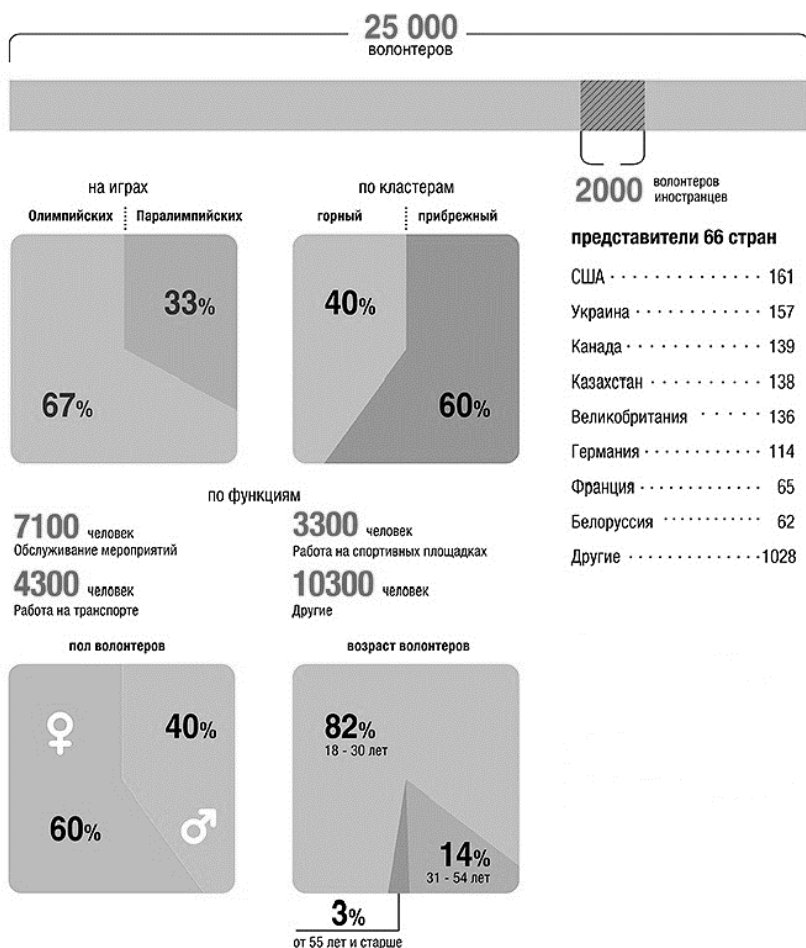


Рисунок 3 – Состав и функции спортивных волонтеров на Играх в Сочи

Так, добровольцы охватили все сферы деятельности при проведении Олимпийских Игр в Сочи. По отзывам участников и гостей соревнований, организация была на достаточно высоком

уровне. Каждому уделялось необходимое внимание и были обеспечены комфортные условия. Всего этого удалось достичь именно с помощью спортивных волонтеров [4].

Таким образом, спортивное волонтерство играет большую роль в организации спортивных массовых мероприятий. Добровольцы оказывают необходимую помощь и тем самым обеспечивают гостям и участникам соревнований комфортные условия, а само событие поднимают на высокий организационный уровень.

### **Список использованной литературы**

1. Алиходжин Р.Р. Причины, препятствующие здоровому образу жизни / Р.Р. Алиходжин, А.А. Карпинский // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник науч. статей Всероссийской с международным участием очной научно – практической конференции. – Воронеж, 2018. – С. 371 – 373.

2. Изаак С.И. Организация работы с болельщиками и их объединениями // С.И. Изаак, Н.Н. Каргин, И.С. Щадилова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII всероссийской научно – практической конференции с международным участием. – Нижневартовск, 2018. – С. 193 – 195.

3. Зув В.Н., Юрьев Ю.Н. Региональное олимпийское движение в проекте «Сочи-2014»: Уч. Пособие. - М.: Физическая культура, 2014. – 136 С.

4. Кравченко О.А. Мотивация спортивных волонтеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград, 2015.- №3 (13). – С. 72 – 76.

5. Постол О.Л. Допинг как проблема российского спорта / О.Л. Постол, А.С. Дерюгина, А.В. Щедрина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов транспортной отрасли: сборник трудов Международной научно – практической конференции. - Москва, 2019. – С. 126 -128.

6. Починкин А.В. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, А.О. Зайцев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2015- №11 (129). – С. 219 – 223. – ISSN: 1994 – 4683.

7. Федорова Т.Ю. Молодежная субкультура в институте спорта / Т.Ю. Федорова, Е.Ю. Абарина // Соискатель – приложение к журналу мир транспорта. – Москва, 2010. - № 2 (Т.). – С. 60 – 62.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ПО УРОВНЮ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВУЗА**  
COMPARATIVE ANALYSIS OF VARIOUS SPORTS BY THE STRESS LEVEL  
OF UNIVERSITY STUDENTS

Овсянникова М.А., к.п.н., доцент кафедры,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Ovsyannikova M.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования воздействия различных видов спорта на состояние стресса студентов. Описана методика Виброизображения и дано обоснование ее применения в спорте. Проведен анализ срочного воздействия различной двигательной активности на психоэмоциональное состояние обучающихся. Определены наиболее подходящие виды спорта для поддержания стрессоустойчивости.*

*Abstract*

*The article presents the results of a study of the impact of various sports on the stress state of students. The technique of Vibration imaging is described and the rationale for its use in sports is given. The analysis of the urgent impact of various motor activity on the psycho-emotional state of students is carried out. The most suitable sports for maintaining stress resistance have been identified.*

*Ключевые слова: Виброизображение, стресс, ациклические, циклические, игровые виды спорта, психоэмоциональное состояние.*

*Keywords: Vibration imaging, stress, acyclic, cyclic, game sports, psychoemotional state.*

Современная система образования претерпела не мало изменений, это коснулось и предмета «Физическая культура». Сегодня в программе обучения у студентов имеется дисциплина «Элективный курс по физической культуре», подразумевающий занятия по избранному виду спорта. В большинстве своем вузы нашей страны имеют хорошие спортивные базы, профессорско–преподавательский состав и могут предложить обучение по многим спортивным направлениям. Хорошо известно, что физическое воспитание по существующей ранее стандартной программе положительно влияла как на физические кондиции, так и на обучение молодежи в целом [1]. Одним из инструментов избавления от стресса и улучшения психоэмоционального состояния в вузе всегда выступала физическая активность. Ведь поводов

для переживания у обучающихся много: поступление, становление межличностных связей, адаптация к системе обучения в высшей школе, сессии и т.д.

Несмотря на то, что современная психология насчитывает около 200 эмоций человека. Мы предприняли попытку изучить влияние различных видов спорта на психоэмоциональное состояние студентов, избавление от стресса. А также взаимосвязь двигательной активности и метода Виброизображения, так как в доступной научно – исследовательской литературе подобных исследований мы не нашли. Полагаем, что занятия избранным видом спорта, а не навязанной программой по физическому воспитанию, послужит мотивацией для лучшего освоения материала, следовательно, вернется сторицей психоэмоциональному состоянию студентов.

Для этого мы использовали метод Виброизображение, предложенный В.А. Минкиным. В его основу было положено еще исследование И.М. Сеченова – «каждая мысль имеет мускульное проявление» [3]. Так на протяжении всей жизни человека вегетативная нервная система регулирует нашу деятельность без контроля со стороны нас – это дыхание, ЧСС, работа сенсорных систем. Психоэмоциональное состояние значительно влияет на эту работу, когда человек спокоен и уравновешен, то пульс и частота дыхания минимальны, когда человек находится в стрессе - увеличивается.

Виброизображение – это метод регистрации микродвижения человека и позволяет фиксировать смещение тела человека с точностью до нескольких нанометров. С его помощью можно сказать о внутреннем состоянии человека без тестирования как классической психологии. В техническом плане виброизображение человека представляет собой наложенные друг на друга два процесса вибрации или перемещения в относительной и абсолютной системах координат [4, 5]. Первая составляющая определяется микроперемещением точек тела человека относительно друг друга. Вторая составляющая связана с макроперемещением тела человека, прежде всего головы. Получаемое виброизображение человека уникально информативно для характеристики психофизиологического состояния (тестируются до 300 000 аналитических точек). Мы применили упрощенный вариант этой методик без регистрации цветового изображения ауры. Испытуемому предлагалось сесть перед экраном монитора и неподвижно смотреть на него. Через минуту компьютерная программа давала в условных единицах уровень стресса человека.

Все студенты в начале учебного года по желанию распределились в спортивные отделения университета (Табл. 1). Занятия проводились по расписанию два раза в неделю. Стоит отметить, что для получения зачета молодым людям необходимо было посетить не менее 80 % практических занятий. Всего в эксперименте приняло участие 62 человека.



Таблица 1 – Группы видов спорта

| Ациклические<br>(n = 18)                         | Циклические<br>(n = 19)     | Игровые<br>(n = 25)                     |
|--|-----------------------------|---|
| Групповые фитнес программы<br>Силовая гимнастика | Плавание<br>Легкая атлетика | Футбол<br>Волейбол<br>Настольный теннис |

Все студенты в начале учебного года прошли тестирование. Статистических различий в группах выявлено не было (Табл. 2). Фоновые значения Виброизображения у всех студентов показали низкий уровень стресса (меньше 29 ед.). Стоит отметить, что молодые люди, выбирающие спортивные игры имели значения несколько ниже, следовательно, изначально это отделение предпочитали люди эмоционально более позитивно настроенные [2].

Таблица 2 – Показатели Виброизображения в группах студентов, занимающимися различными видами спорта в течение всего эксперимента (ед.)

| Группы видов спорта | Показатели методики (ед.) |                |                       |                |                      |                |
|---------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------------|----------------|
|                     | Этапы эксперимента        |                |                       |                |                      |                |
|                     | Начало эксперимента       |                | Середина эксперимента |                | Конец эксперимента   |                |
|                     | Периоды тестирования      |                | Периоды тестирования  |                | Периоды тестирования |                |
|                     | до нагрузки               | после нагрузки | до нагрузки           | после нагрузки | до нагрузки          | после нагрузки |
| Ациклические        | 27,29                     | 27,13          | 33,31                 | <b>30,02*</b>  | 28,2                 | 27,76          |
| Циклические         | 27,48                     | 26,77          | 26,3                  | 27,63          | 28,7                 | <b>25,11*</b>  |
| Игровые             | 25,37                     | 26,35          | 28,24                 | 26,56          | 26,86                | 26,47          |

Примечание: жирным шрифтом и \* обозначены достоверные различия результатов до и после нагрузки

Срочная реакция организма (Рис. 1) на предложенную нагрузку в начале года статистических значимых различий не показала. Но, как и предполагала гипотеза уровень стресса понизился, кроме группы игровых видов спорта.

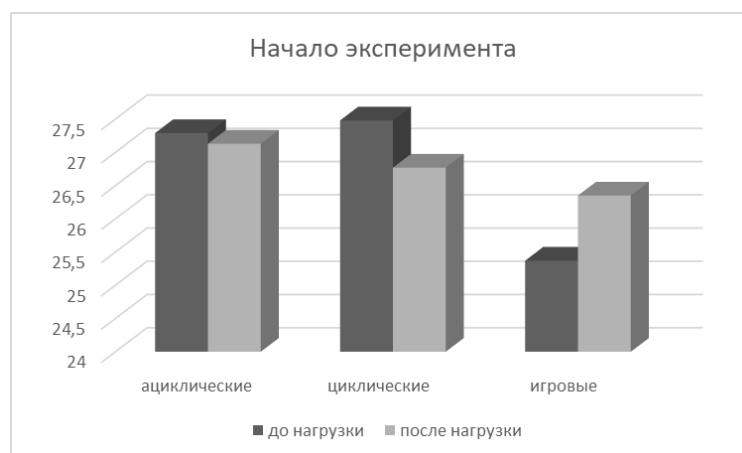


Рисунок 1 – Виброизображение в начале эксперимента

Далее все студенты в течение учебного года занимались выбранным видом спорта по расписанию два раза в неделю с обязательным посещением занятий не менее 80%.

В середине эксперимента (в конце второго семестра) было проведено повторное тестирование в ходе которого оказалось, что группа ациклических видов спорта пришла на занятие с повышенным уровнем стресса (30-40 ед. средний уровень стресса). Мы не можем сказать (Рис. 2) произошло ли это из-за занятий физической культурой или по другим личным причинам. Однако реакция организма на занятие у них была адекватна, уровень напряжения значимо понизился, хоть и не пришел к нормальным значениям. Та же картина наблюдалась в группе спортивных игр. А у студентов, предпочитающих легкую атлетику и плавание значения Виброизображения увеличились незначительно. Возможно, к довольно большой физической нагрузке циклических видов спорта добавились переживания предстоящей экзаменационной сессии.

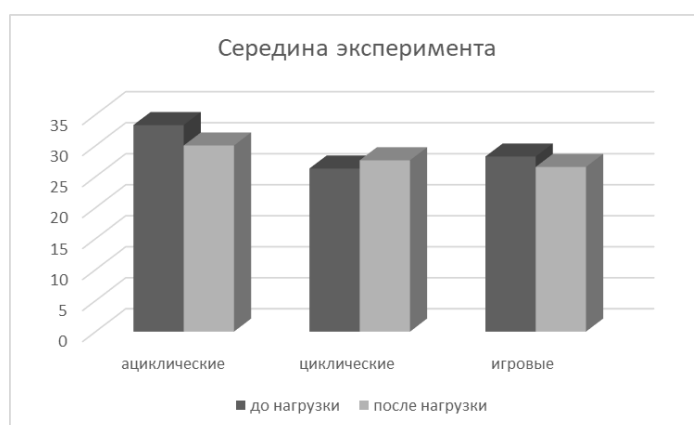


Рисунок 2 – Виброизображение в середине эксперимента

В конце эксперимента, представленном на рисунке 3, показатели тестирования до нагрузки оказались выше, чем в начале обучения в вузе. Реакция организма занимающихся на уровень стресса была ожидаема – значения понизились.

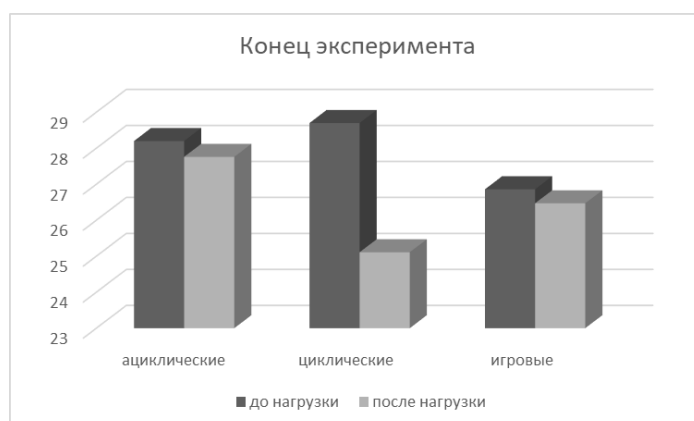


Рисунок 3 – Виброизображение в конце эксперимента

В группе циклических видов спорта выявлена достоверная значимые различия значений Виброизображения. Следовательно, из всех исследуемых видов спорта на воздействие снятия стресса обучающая программа циклических видов спорта оказалась эффективной.

Таким образом, проведенные исследования показали возможность оперативного определения как в спорте, так и физической культуре психоэмоционального состояния обучающихся. С помощью простого, бесконтактного и быстрого метода Виброизображения сканировать микродвижения головы, что позволяет связать психологию и физиологию в спорте.

### **Список использованной литературы**

1. Биндусов Е.Е. К вопросу об эффективном подходе к преподаванию физической культуры в вузе / Е.Е. Биндусов, Д.А. Марьянкова, Ю.Н. Павлова, М.А. Овсянникова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно – практической конференции. – Волгоград, 2018. – С. 289 – 294.
2. Симонов П.В. Мозг: эмоции, потребности, поведение, Избранные труды Том 1. - Москва: Наука. - 2004. С. 166.
3. Полонников Р.И. Основы концепции общей теории информации. Санкт- Петербург: Наука, 2006. – С. 203.
4. Минкин В.А. Виброизображение. – Санкт - Петербург: РЕНОМЕ, 2007. – С 55.
5. Минкин В.А., Гукасов В.М., Шовкопляс Ю.А. Метод виброизображения – современная основа экологической безопасности/ В.А Минкин., В.М Гукасов., Ю.А.Шовкопляс/ Медицина и высокие технологии. – Москва, 2012. - № 2. – С. 46 – 51.

УДК 796.035

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEALTH AND PHYSICAL TRAINING IN THE TRAINING  
PROCESS OF PARALYMPIAN ATHLETES**

Палибаева З.Х.,

Государственная консерватория Узбекистана, г.Ташкент

Palibaeva Z.K.,

State Conservatory of Uzbekistan, Tashkent

### *Аннотация*

*В настоящей статье раскрыто влияние комплексных и нейрофизиологических технологий в области адаптивной физической культуры. Анализируется роль смешанных и психофизической тренировок в повышении эффективности повышения спортивных результатов.*

### *Abstract*

*This article reveals the influence of complex and neurophysiological technologies in the field of adaptive physical culture. The role of mixed and psychophysical training in improving the effectiveness of improving sports results is analyzed.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная медицина, функциональная музыка, эмоциональное состояние, нейрофизиология.*

*Keywords: physical culture, sports, sports medicine, functional music, emotional state, neurophysiology.*

В настоящее время во всём мире возрастает осознание значимости адаптивной физкультуры и спорта, позволяющим находить решение таким актуальным задачам, как максимально возможное развитие жизнеспособности лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивая достижение оптимального режима функционирования физиологических, телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Немаловажен в этом плане и адаптивный спорт, а также такое его проявление, как паралимпийское движение, удовлетворяющие потребности лиц с ограниченными возможностями в самоактуализации, в реализации своих способностей, в соревновательном сопоставлении их со способностями других людей и, самое главное, в социализации.

В процессе развития адаптивной физической культуры на стыке адаптивной физической культуры и фитнеса сформировался адаптивный фитнес, направленный на лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Его основными целями являются адаптация и/или реабилитация утраченных функциональных возможностей лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, реинтеграция их в общество.

В отличие от фитнеса, занятия адаптивным фитнесом выделяются следующими особенностями:

- адаптивно-оздоровительная и реабилитационная направленность;
- развитие адаптационных и замещающих функциональных возможностей организма, в т.ч. нервно-мышечного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой системы и др.;

- эмоциональная привлекательность занятий, в т.ч. использование музыкального сопровождения, ограничение нагрузок;

- систематический врачебно-педагогический контроль.

Адаптивный фитнес заимствовал задачи, средства, методы и организацию занятий физическими упражнениями адаптивной физической культуры. Из фитнеса заимствовал инновационные средства, методы, формы (в т.ч. и технологии физических упражнений) [5].

В настоящее время также начинают получать широкое распространение комплексные методы, как составная часть адаптивного фитнеса, стремящиеся сочетать в себе все лучшее из отдельных систем тренировок за счёт комбинирования упражнений из этих систем, так называемые смешанные тренировки.

Смешанные тренировки объединяют упражнения нескольких направлений: йоги, пилатеса, фитнеса и барре - и используют их для гармоничной тренировки всего тела. Смешанные тренировки представляют собой полную программу упражнений для сознания и тела, обеспечивающую всестороннее развитие сознания и тела, предлагая, как физические, так и ментальные нагрузки, которые уравниваются покоем и отдыхом.

Особенностью данного вида тренировок является большой выбор последовательно выполняемых упражнений, обеспечивающих тело нагрузкой, адаптируясь к которой оно изменяется. Частая смена типов упражнений, их последовательности и интенсивности выполнения стимулирует тело к изменениям, улучшая достигнутые результаты. Многочисленные исследования доказали, что регулярная смена программ тренировок заставляет тело адаптироваться к новым нагрузкам и помогает избежать застоя в тренировках.

В основе смешанных тренировок лежит три принципа: правильное положение тела, правильная техника выполнения движений и правильное дыхание. Использование их на практике позволит получать больше пользы от выполнения каждого упражнения.

Выравнивание тела. В оптимальном положении тело позволяет совершать движения легко, мощно, направленно и грациозно. Способность найти правильное положение тела и удерживать правильную осанку во время выполнения упражнения улучшит результаты, снизит напряжение и в итоге разовьет функциональные возможности организма. Функциональные упражнения помогают выработать правильную осанку, укрепляя те мышцы, которые обычно ослаблены, и растягивая те, которые обычно закрепощены.

Движение. Чтобы получить наибольшую пользу от упражнений, необходимо соблюдать технику их выполнения. Это позволит постепенно улучшить функциональные возможности организма. Упражнения не должны быть легкими, но они не должны и разрушать организм. Для успеха важно выполнять движения в диапазоне, в котором не появляется ни болей, ни неприятных ощущений.

Дыхание. Правильное дыхание поможет контролировать движения во время занятий физическими упражнениями и в повседневной жизни. Дыхательные упражнения изменяют реакции нервной системы, увеличивают мышечную силу, активизируют мышечный корсет, снимают напряжение. Их выполнение в осознанном состоянии изменит результат занятий физическими упражнениями, наполнит энергией, поможет сосредоточиться или расслабиться. Эффективное дыхание во время выполнения упражнений позволяет достичь лучших результатов.

5-шаговая система. Все упражнения подбираются таким образом, чтобы обеспечить безопасную и эффективную тренировку. Поэтому все смешанные упражнения построены по 5-шаговой системе и могут быть использованы для создания разнообразных комплексов с бесконечными возможностями. Каждый из шагов имеет определенную цель и позволяет достичь определенного результата.

Шаг 1. Определение цели тренировки. Прежде всего необходимо определить цель занятия. Концентрируясь на том, чего вы хотите добиться на тренировке, и ставя перед собой конкретные цели прежде, чем к ней приступить, позволяет получить более высокие результаты. Постановка целей - это самый простой способ сделать занятия осознанными

Шаг 2. Разминка. Разминка помогает подготовить тело к тренировке. Разминка выполняется с более низкой интенсивностью, чем упражнения собственно тренировки. К концу разминки частота сердечных сокращений увеличивается, температура тела повышается, мышцы и суставы становятся более гибкими, нервная система активизируется для эффективной координации движений и выполнения физических упражнений.

Продолжительность разминки зависит от интенсивности и типа упражнений, которые предполагается выполнять во время тренировки. В общем случае, чем выше интенсивность тренировки, тем больше времени следует уделить разминке. Для высокоинтенсивных тренировок продолжительность разминки должна составлять от 5 до 10 минут. Также, значимым фактором разминки является физическое и ментальное состояние тренирующегося, которое определяет продолжительность и интенсивность разминки.

Шаг 3. Упражнения в положении стоя. Третий шаг - упражнения, выполняемые в положении стоя, на развитие силы, равновесия, устойчивости и гибкости. Их можно делать как на обеих ногах (например, приседание), так и на одной (например, стойка на одной ноге). Поскольку упражнения в положении стоя, как правило, требуют больших затрат энергии, чем другие, их следует выполнять в начале тренировки, пока занимающиеся еще не устали. Эти упражнения организованы таким образом, что можно переходить от базового варианта (например, выпад) к более сложным (например, выпад с поднятыми руками).

В зависимости от количества повторений, выбранных комбинаций упражнений и их продолжительности можно уменьшить или увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и интенсивность тренировки.

Шаг 4. Упражнения, выполняемые на полу. Четвертый шаг - упражнения, выполняемые на полу в положении планки, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вверх и лежа лицом вниз. Они позволяют наиболее эффективно прорабатывать мышцы средней и верхней частей тела и развивать гибкость. Упражнения, выполняемые на полу, группируются в соответствии с положением тела, что позволяет легко переходить от одного упражнения к другому или объединять их для увеличения нагрузки.

В зависимости от количества повторений, выбранных комбинаций упражнений и их продолжительности можно уменьшить или увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и интенсивность тренировки.

Шаг 5. Восстановление. Заключительный шаг - успокаивающие и восстанавливающие упражнения, которые позволяют отдохнуть, расслабиться и прийти в себя после тренировки. Их следует выполнять медленно, спокойно, полностью контролируя движения и сосредоточившись на растяжке, расслаблении и отдыхе. Данный шаг имеет не меньшее (а возможно, и большее) значение, чем разминка. Чтобы тренировка была полноценной, нельзя пропускать эти упражнения, так как вашему телу нужно время на восстановление.

Каждый шаг 5-шаговой системы важен для достижения лучших результатов, обеспечивая полноценную, эффективную и безопасную тренировку.

Следует также обратить повышенное внимание методам, основанным на системном использовании психофизиологического, эмоционального фактора. Они базируются на представлении о том, что для получения максимальных результатов, физкультурно-спортивные методики должны включать в себя, как системную базу, методики психической саморегуляции, сознательного управления состоянием всего организма, настроением, эмоциями. Комплексы упражнений и методика построения таких тренировок получили название психофизическая тренировка.

Она опирается на методики, которые появились и области психофизиологии (физиологической психологии), представляющей собой самостоятельный раздел психологии, находящийся на стыке с нейрофизиологией. Широко известна важность мотивационного фактора (в т.ч. и для тренировочного процесса), рассматриваемого в психологии как сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека, источник активности и одновременно система побудителей. Но не менее важным фактором является и смежный психоэмоциональный (психофизиологический) фактор.

Ведущими исследователями была разработана теория инициации движения, в которой было введено представление о двух системах механизма инициации двигательного акта. Одна из них это лимбическая система мозга, или «эмоциональный мозг», а вторая- когнитивная система или, соответственно, «когнитивный мозг». С их помощью происходит актуализация поведенческих программ.

«Эмоциональный мозг» - лимбическая система мозга представляет замкнутую цепь и включает: гипоталамус, передневентральное ядро таламуса, поясную извилину, гиппокамп, мамиллярные ядра гипоталамуса. Источником возбуждения для неё является ощущения, связанные с потребностями и вызывающими соответствующее поведение. Лимбическая система обеспечивает общее приспособление организма к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. У животных это выражается как видоспецифическое поведение, а у человека - эмоциональное поведение.

С развитием ассоциативной коры у высших животных увеличивается роль когнитивных процессов. На этой базе появилась вторая сигнальная система инициации движения - когнитивная система («когнитивный мозг»). Когнитивная или познавательная функция центральной нервной системы обеспечивается наиболее молодыми в филогенетическом отношении ассоциативными отделами головного мозга - когнитивным мозгом, который обеспечивает запуск специфических движений в виде двигательных программ в соответствии с инструкцией, установкой на ответ, прошлым опытом и обучением. И хотя в процессе эволюции роль «когнитивного мозга» в инициации двигательных ответов возрастает, он всегда действует совместно с «эмоциональным мозгом». Именно на учёте этого фактора построены методики психофизической тренировки [4].

Спроектирован комплекс упражнений на базе методик смешанных и психофизической тренировок. Предполагается особая эффективность его использования в сфере адаптивной физкультуры и спорта. В настоящее время проводится завершающий этап обработки экспериментальных данных по определению эффективности практического применения спроектированного комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе для спортсменов, с ограниченными возможностями, по голболу.

### **Список использованной литературы**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. / Учебное пособие / Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. - Москва: Издательство «Советский спорт», 2014 г. - 298 с.



2. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г. - 63 с., ил.

3. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры Электронный ресурс / Учебно-методическое пособие / Коджаспиров Ю.Г. - Москва: Издательство «Советский спорт», 2018 г. - 196 с.: ил.

4. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой / Учебно-методическое пособие / - Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010 г. - 107 с.

5. Фирилёва Ж.Е. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография - Москва: Издательский дом Академии Естествознания, 2015 г. - 250 с.

УДК 796.011.3

**ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОК  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF  
STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Перова Г.М., к.п.н., доцент,

Государственный социально-гуманитарный университет, г.Коломна

Perova G.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

State Social and Humanitarian University, Kolomna

*Аннотация*

*В данной статье проанализированы показатели педагогического эксперимента по введению в учебный регламент элементов фитнеса для студенток специальной медицинской группы. Нами предусматривалось решение задачи, которая была направлена на повышение мотивационной составляющей и уровня собственного здоровья студенток данной категории. Исследование показало, что методика проведения физкультурных занятий с применением оздоровительной гимнастики является результативной. В конце экспериментального периода диагностирована положительная динамика уровня физической подготовленности студенток, выявлен существенный подъем их мотивационной составляющей в освоении физических упражнений.*

*Abstract*

*This article analyzes the indicators of a pedagogical experiment on the introduction of fitness elements into the educational regulations for students of a special medical group. We provided for the solution of the problem, which was aimed at increasing the motivational component and the level of their own*

*health of students of this category. The study showed that the method of conducting physical education classes with the use of recreational gymnastics is effective. At the end of the experimental period, a positive dynamics of the level of physical fitness of students was diagnosed, a significant increase in their motivational component in the development of physical exercises was revealed.*

*Ключевые слова: учебный процесс, студентки, оздоровительная гимнастика, физическая культура, здоровье.*

*Keywords: educational process, female students, health-improving gymnastics, physical culture, health.*

Вопросы физического воспитания девушек, отнесенных по показаниям медицинского контроля к специальной медицинской группе, в настоящее время остаются актуальными. Это связано с возрастающим количеством молодого поколения, имеющего хронические отклонения в состоянии здоровья [2, с. 115]. На данный момент времени к специальной медицинской группе в нашем университете относится 21,3% студентов, 9% из этой категории имеют полное освобождение от практических занятий по физическому воспитанию. Процентное соотношение девушек, которые отнесены по показаниям медиков к специальной медицинской группе составляет 18,3% от общего числа обучающихся. Данная тенденция низкого уровня здоровья и его особенностей базируется на сниженной физической активности молодого поколения, его нервно-психическом напряжении, недостаточной степени физкультурных мероприятий оздоровительного направления во внеурочном режиме, которые отвечали бы интересам самих студентов [4, с. 110]. С целью на повышение мотивационной составляющей и общего оздоровления студенток, нами была разработана методика занятий по предмету «физическая культура» на основе введения в учебный регламент элементов фитнеса.

Цель нашего эксперимента состояла в разработке концепции использования элементов фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы.

Задачи исследования - выявить уровень физической подготовленности девушек 1 курса специальной медицинской группы ГСГУ; определить степень их мотивации к физкультурной практике.

Материалы и методы. Педагогический эксперимент был организован на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. Данное исследование осуществлялось в рамках дисциплины «физическая культура» с девушками первого курса, которые на данный момент времени были рекомендованы медицинской комиссией к специальной медицинской группе. В нашем испытании приняло участие 57 девушек, которые

были поделены на контрольную группу (28 студенток) и экспериментальную группу (29 студенток).

В структуру академического занятия студенток экспериментальной группы в течение первого семестра в режиме 30 минут был введен комплекс гимнастических упражнений статического характера, представляющий собой систему каланетики. Большинство упражнений данной системы выполнялись в статодинамическом варианте, где паузы были сведены на минимум, а упражнения выполнялись в медленном темпе, без задержек дыхания. Остальное время академического занятия уделялось прохождению программного материала по дисциплине «физическая культура».

Девушки контрольной группы занимались по действующей программе. Студентки обеих испытуемых групп проходили мониторинговое исследование в начале и в конце учебного семестра. По показаниям тестового скрининга в начале учебного года, девушки обеих групп не имели достоверные отличия ( $p \geq 0,05$ ).

Подготовительная часть физкультурного занятия студенток экспериментальной группы длилась в пределах 15 минут и состояла из упражнений общеразвивающего характера. В основной части академического занятия нами предлагались статодинамические упражнения, каждое из которых повторялось 4-6 раз. На последующих занятиях все упражнения были объединены в полноценный комплекс, состоящий из 18 упражнений. Нагрузка постепенно увеличивалась за счет увеличения времени удержания определенной позы. Особое внимание при выполнении данных упражнений уделялось дыханию. Для заключительной части учебно-тренировочных занятий нами были предложены упражнения на регуляцию психического состояния, упражнения на подвижность суставов. В конце первого семестра 2020- 2021 учебного года нами было проведено повторное тестирования студенток обеих групп, участвующих в эксперименте. Сведения испытаний показали достоверные изменения показателей студенток экспериментальной группы по всем тестам.

Результаты и их обсуждение. Контрольное тестирование упражнений на силовую выносливость мышц живота (поднимание и опускание туловища из положения лежа) констатируют достоверность улучшения показателей студенток экспериментальной группы. Диагностировались следующие результаты данного теста: экспериментальная группа - 8,3% ( $p \leq 0,05$ ), изменение текущего показателя студенток контрольной группы оказалось незначительным - 3,1% ( $p \geq 0,05$ ). Итоговые данные показателей мышц плечевого пояса, выявили достоверность результатов в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако достоверность достижения студенток экспериментальной группы оказалась выше. Так показатели, сгибания и разгибания рук в упоре от скамейки имеют следующие данные: студентки экспериментальной группы - 6,8% ( $p \leq 0,05$ ). Девушки контрольной группы улучшили

тестовый показатель на 2,5%, это не дало достоверности достижения ( $p \geq 0,05$ ). Для оценки функционального состояния студенток обеих групп, нами использовались пробы Штанге и проба Генчи. Девушки контрольной группы не показали улучшения в данных показателях: проба Штанге – 3,1%; Генчи - 2,13%. Студентки экспериментальной группы показали более высокий прирост результатов: проба Штанге – 8,74% и проба Генчи – 7,95% ( $p \leq 0,05$ ).

Выводы. По результатам проведенной экспериментальной диагностики можно констатировать факт того, что правомерность предложенной нами методики проведения академических занятий со студентками специальной медицинской группы в высшей школе имеет рациональное обоснование. Именно использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет положительное воздействие на организм данной категории учащихся и может быть рассмотрено, как один из разделов программы дисциплины «физическая культура».

### **Список использованной литературы**

1. Аникин А. А. Использование соревновательно-игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.

2. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

3. Перова Г. М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.

4. Перова Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.

**ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ В ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ В ЦЕЛЯХ  
ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**  
APPLICATION OF HATHA-YOGA GYMNASTICS IN A TRANSPORT UNIVERSITY FOR THE  
PURPOSE OF OPTIMIZING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS

Постол О.Л., к.п.н., доцент,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Postol O.L., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье предлагается к рассмотрению значение занятий по физической культуре с использованием элементов гимнастики йоги и дыхательных практик на психофизическое состояние студенческой молодежи. Проведенное автором тестирование оценивания уровней тревоги и депрессии HADS в 2020-2021 учебном году, обнаружило повышенный уровень тревоги у студентов контрольной группы. Результаты теста HADS, который был проведен в мае 2021 г., показали хорошее снижение показателей тревоги и депрессии у студентов экспериментальной группы. На основании данных проведенного исследования был сделан вывод об эффективности оздоровительной методики для улучшения психоэмоционального состояния студентов в период пандемии COVID-19.*

*Abstract*

*The article proposes to consider the importance of physical culture lessons using elements of yoga gymnastics and breathing practices on the psychophysical state of student youth. The author's testing of the assessment of the levels of anxiety and depression HADS in the academic year 2020-2021 revealed an increased level of anxiety in students of the control group. The results of the HADS test, which was conducted in May 2021, showed a good reduction in anxiety and depression indicators in the experimental group of students. Based on the data of the study, it was concluded that the health-improving method is effective for improving the psycho-emotional state of students during the COVID-19 pandemic.*

*Ключевые слова: студенты, психофизическое состояние, здоровье, пандемия COVID-19, хатха-йога.*

*Keywords: students, psychophysical state, health, COVID-19 pandemic, hatha- yoga.*

Сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной самых главных государственных задач общества в настоящее время, в период пандемии COVID-19.

Специалисты в области медицины, психиатрии, педагогики отмечают явное ухудшение психоэмоционального состояния молодых людей, особенно в последние 1,5 года. Существенные изменения социальной и психической среды, которые были связаны с поступлением в университеты, низкая стрессоустойчивость, невыполнения режима дня, неправильное и несбалансированное питание, неблагоприятные экологические и климатические условия крайне негативно отражаются на психофизическом и эмоциональном состоянии студентов. Из-за пандемии у большинства учащихся ученые наблюдают существенно повышенный уровень тревожности. Карантинные меры, введенные из-за ситуации с коронавирусной инфекцией, дистанционное обучение, не совсем привычные изменения образа и стиля жизни, постоянный страх из-за болезни COVID-19 – составляющие, которые весьма отрицательно отразились на психоэмоциональном состоянии студентов.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует для восстановления благоприятного психофизиологического состояния населения, особенно в период пандемии, использовать все доступные средства и методы. Занятия физической культурой, физические упражнения с дыхательной гимнастикой на свежем воздухе являются одними из самых действенных.

Исходя из последних данных научных исследований, чтобы предотвратить тяжелые последствия для психики студенческой молодежи в этот непростой период, очень важны новейшие разработки методик, рекомендаций и программ по снижению тревожности и стресса.

В Российском университете транспорта для улучшения психофизиологического состояния студентов начали применять методику оздоровления с использованием в гимнастике хатха-йога на занятиях по физическому воспитанию. [2]

С сентября 2020 г. по июнь 2021 года в Российском университете транспорта проведен был педагогический эксперимент. Студенты находились на дистанционном обучении в период с ноября 2020 г. по февраль 2021 г., в связи с ситуацией с пандемией. В данном эксперименте приняли участие студенты первых курсов в количестве 52 человек. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы, по 26 человек в каждой.

Учащиеся контрольной группы занимались согласно учебной программы кафедры ФКиС РУТ (МИИТ). Со студентами экспериментальной группы проводились занятия по оздоровительной методике с использованием элементов гимнастики хатха-йога, дыхательных практик Востока и др.

Чтобы определить уровни депрессии и тревожности у учащихся РУТ (МИИТ) применили HADS (Госпитальная шкала) – психологическое тестирование, которое разработали в 1983 г. А.С. Зигмонд и Р.П. Снайт.

Состоит тестирование из четырнадцати вопросов. Чтобы выявить уровень тревоги и депрессии использовались подшкала HADS – D (депрессия) и подшкала HADS – A (тревога). [1]

Проведенный тест HADS в сентябре 2020-2021 уч. года, показал, что у контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не было обнаружено ( $P > 0,01$ ) (Таблица 1):

- Тревога (HADS-A) – результат в экспериментальной группе – 8,5 балл, в контрольной – 8,1;
- Депрессия (HADS – D) – результат в контрольной группе – 6,2 балла, в экспериментальной составил – 6,12.

Анализ результатов тестирования HADS, которое было проведено в сентябре, показал, что у всех студентов, участвовавших в эксперименте, были в пределах нормы показания депрессионного уровня. Но отмечался повышенный уровень тревоги (субклинически выраженная).

Проведенное в мае психологическое тестирование, показало достоверное увеличение результатов студентов экспериментальной группы по сравнению с результатами студентов контрольной группы ( $P < 0,01$ ). В этих группах были достоверные увеличения показателей ( $P < 0,01$ ) (Таблица 1):

- Тревога (HADS-A) – результат уровня тревожности в контрольной группе – 7,9 балл (уменьшение на 0,2 балла, прирост показателя составил 2,46%); в экспериментальной группе – 5,31 балл (уменьшение на 3,19 балла, прирост результата – 37,5%);

- Депрессия (HADS – D) – показатель депрессионного уровня в экспериментальной группе – 4,5 балла (уменьшение показателя на 1,62 балл, прирост результата составил 26,4%); в контрольной группе – 6,1 балл (уменьшение на 0,1 балл, прирост – 1,61%).

Таблица 1 – Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)  
у студентов экспериментальной и контрольной групп

| Показатели                  |           | Контрольная гр. |            |         | Экспериментальная гр. |            |         |
|-----------------------------|-----------|-----------------|------------|---------|-----------------------|------------|---------|
|                             |           | сентябрь        | май        | Прирост | сентябрь              | май        | Прирост |
| Хар-ки                      | Симв.     | В ед. изм.      | В ед. изм. | В %     | В ед. изм.            | В ед. изм. | В %     |
| Подшкала HADS-A (тревога)   | $\bar{X}$ | 8,1             | 7,9        | 2,46    | 8,5                   | 5,31       | 37,5    |
|                             | $+m$      | 1,12            | 1,03       |         | 0,25                  | 0,52       |         |
|                             | P         | > 0,01          |            |         | < 0,01                |            |         |
| Подшкала HADS-D (депрессия) | $\bar{X}$ | 6,2             | 6,1        | 1,61    | 6,12                  | 4,5        | 26,4    |
|                             | $+m$      | 1,04            | 0,56       |         | 1,18                  | 0,63       |         |
|                             | P         | > 0,01          |            |         | < 0,01                |            |         |

Анализируя результаты теста HADS, проведенного в мае 2021 года, пришли к выводу, что показатели уровней тревоги и депрессии у студентов, которые занимались по оздоровительной методике, были значительно понижены, повышенной тревожности не отмечалось, отмечались хорошие показатели. У студентов контрольной группы результаты тестирования выявили субклинически выраженную тревожность и в конце педагогического эксперимента.

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод об эффективности оздоровительной методике с использованием гимнастики хатха-йога, дыхательных практик на занятиях по физической культуре в период пандемии COVID-19.

Студенты, которые тренировались, применяя данную методику оздоровления смогли существенно снизить уровни тревоги и депрессии, которые были вызваны пандемией, что свидетельствует об оптимизации их психофизического состояния.

#### **Список использованной литературы**

1. Козловский, В.И. М. Методы выявления тревожных и депрессивных расстройств у больных терапевтического профиля. / Козловский В.И., Кирпиченко А.А., Пашков А.А., Антонышева О.В., Сулейман Хассан Халед, Оленская Т.Л., Сероухова О.П.// Учебное пособие - Витебск: ВГМУ, 2010 - 27 с.
2. Постол, О.Л. Использование оздоровительных гимнастик востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии/ О.Л. Постол, О.Н. Панкратова// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. - № 6 (196). – С. 247 – 251.

УДК 796.011.3

### **ПРАВИЛЬНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН КАК ЗАЛОГ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА В ПЕРИОД КАРАНТИНА**

#### **PROPER AND HEALTHY SLEEP AS A GUARANTEE OF STRONG IMMUNITY DURING QUARANTINE**

Постол О.Л., к.п.н., доцент, Агафонов А.А.,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Postol O.L., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent, Agafonov A.A.,  
Russian University of Transport, Moscow



### *Аннотация*

*В статье рассматривается влияние здорового и правильного сна на психическое и физическое состояние студентов Российского университета транспорта в период пандемии и карантина. Постоянное недосыпание может привести к множеству заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем организма студентов, снижению работоспособности, памяти, скорости реакции, внимания и др. Крепкий и здоровый сон очень важен в период карантина, так как в этот период времени иммунная система человеческого организма начинает весьма активно работать, увеличивая таким образом его адаптационные возможности и приспособляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Проблема недосыпания студентов, некачественного сна в период карантина стала очень актуальной. По данным анкетирования, проведенного в Российском университете транспорта осенью-зимой 2020 – 2021года, выявлено только 16% студентов с нормальной продолжительностью сна (7-8 часов). В период пандемии COVID-19 правильный режим сна нужен для укрепления иммунитета, повышения стрессоустойчивости и мобилизации защитных сил организма.*

### *Abstract*

*The article examines the influence of healthy and proper sleep on the mental and physical condition of students of the Russian University of Transport during the pandemic and quarantine. Constant lack of sleep can lead to a variety of diseases of the cardiovascular and nervous systems of the body of students, a decrease in performance, memory, reaction speed, attention, etc. Sound and healthy sleep is very important during the quarantine period, since during this period of time the immune system of the human body begins to work very actively, thus increasing its adaptive capabilities and adaptability to adverse environmental influences. The problem of students' lack of sleep, poor-quality sleep during the quarantine period has become very relevant. According to a survey conducted at the Russian University of Transport in the autumn-winter of 2020 - 2021 academic year, only 16% of students with normal sleep duration (7-8 hours) were identified. During the COVID-19 pandemic, the correct sleep regime is needed to strengthen immunity, increase stress resistance and mobilize the body's defenses.*

*Ключевые слова: студенты, здоровый сон, карантин, пандемия COVID-19, иммунитет.*

*Keywords: students, healthy sleep, quarantine, COVID-19 pandemic, immunity.*

Сон (лат.Somnus) – это физиологическое, естественное состояние, полностью противоположное состоянию бодрствования, которое характеризуется пониженной реакцией на окружающую действительность. Состояние сна – форма пассивного отдыха организма человека. Здоровый, хороший сон является залогом успеха в учебе, карьере и в творчестве.

Большинство молодых людей страдают недосыпом из-за того, что большой объём дел откладывают, пытаясь успеть сделать большой объём работы в последние моменты, а иногда и в течение одной ночи. И это вместо того, чтобы соблюдать правильный режим дня, труда и отдыха. Также некоторые студенты совмещают учёбу с работой, пытаясь уделить время и остальным занятиям, таким как: отдых, тренировки, семейное времяпрепровождение и т.д. [1]

Ученые в области физиологии утверждают, что человеку необходим здоровый, качественный и полноценный сон для оптимальной и слаженной работы центральной нервной системы организма. Ведь именно сон защищает человеческий организм от психической нестабильности и переутомления. Многолетние исследования показали, что средняя норма сна должна составлять около семи-восьми часов. При этом студенты используют время, отведенное для сна, на выполнения различных дел, несмотря на то, что систематическое недосыпание приводит к снижению работоспособности и развитию хронической усталости.

В организме человека, когда он спит, возникает большое количество химических процессов, обеспечивающих правильную деятельность мозга, взаимодействие коры больших полушарий, поддерживая гормональный баланс. По данным специалистов мирового сообщества ежедневное недосыпание приводит к преждевременной смерти от заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем.

Особенно важен здоровый крепкий сон в период карантина, потому что во время сна иммунная система начинает особенно активно работать, увеличивая адаптационные возможности и приспособляемость организма к негативным воздействиям внешней среды, производя низкомолекулярные белки цитокины. Цитокины согласуют действия эндокринной, нервной и иммунной системы, помогая противостоять вирусам и бактериям. Также в течение сна происходит накопление силы, которая защищает от болезней. В то время, как недостаток сна не дает иммунной системе накапливать энергию, что приводит к ослаблению организма, в результате чего его легко одолевают болезнетворные бактерии и вирусы.

Крайняя недостаточность сна повышает риск приобрести инфекционное заболевание. Экспертами подсчитано, что если отдыхать меньше семи часов каждый день, то шансы простудиться увеличиваются во множество раз. У человека наблюдается явное снижение скорости реакции, работоспособности, памяти. [2]

Чтобы долго оставаться бодрым и энергичным после пробуждения, ученые рекомендуют начинать день с выполнения комплекса упражнений утренней зарядки.

В настоящее время, в период пандемии, эта проблема оказалась весьма актуальной. Наглядно это можно увидеть по данным анкетирования со студентами РУТ (МИИТ), проведенного осенью – зимой 2020 г. 69% студентов имеют проблемы со сном, их сон

составлял менее 6 часов; 15% - около 7 часов и 16% - более 7 часов; 16% - студенты, ведущие здоровый образ жизни и активно занимающиеся физической культурой и спортом.

Анализируя результаты исследования, был сделан вывод, что большинство студентов РУТ (МИИТ) имеют отклонения в режиме сна и бодрствования, которые серьезно влияют на их психическое и физиологическое состояние. Последствиями нарушения сна являются снижение работоспособности, познавательной деятельности и механизмов памяти, что сказывается на академической успеваемости, качестве жизни и досуговой активности в целом.

У студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом (16%), отмечается нормальная продолжительность сна.

Особенно важен здоровый сон в период пандемии COVID-19 для мобилизации защитных сил организма и укрепления иммунитета.

### **Список использованной литературы**

1. Постол, О.Л. Использование оздоровительных гимнастик востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии/ О.Л. Постол, О.Н. Панкратова// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. - № 6 (196). – С. 247 – 251.

2. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся /П. Шпорк: пер. с нем.; под ред. В.М. Ковальзона // М.: Бином. Лаборатория знаний, 2010. – 234 с.

УДК 796:37.037

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОЧНОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТАХ ОБУЧЕНИЯ**

**MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN VERSATILE AND DISTANCE LEARNING FORMATS**

Радовицкая Е.В., к.п.н., доцент,

Романченко С.А., к.п.н., доцент,

Петербургский университет путей сообщения

Radovitskaya E.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Romanchenko S.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Petersburg University of Railways

### *Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования двигательной активности обучающихся во время очного и дистанционного обучения.*

## *Abstract*

*The article presents the results of the study of the motor activity of students during full-time and distance learning.*

*Ключевые слова: двигательная активность, обучающиеся, очный и дистанционный формат обучения.*

*Keywords: physical activity, students, full-time and distance learning format.*

С марта 2020 года мы переживаем нелегкие времена, связанные с пандемией. Социальные, психологические и другие аспекты пандемии на сегодняшний день являются самой обсуждаемой темой. Образ жизни практически всех изменился. На фоне возросшего уровня тревожности, увеличения времени работы с гаджетами и компьютерами особенно остро проявилась проблема недостатка двигательной активности. К сожалению, в стороне от этих изменений не осталась и студенческая молодежь

Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы [1,2].

Начало прошлого 2020-2021 учебного года для студентов ПГУПСа ознаменовался переходом в октябре 2020 на дистанционное обучение. И только в середине февраля студенчество смогло вернуться на очную форму обучения (и то не в полном составе, многие продолжили обучение в дистанционном формате).

На сегодняшний день точно никто не может сказать, когда закончится пандемия и будут сняты карантинные меры. В этой связи преподаватели вузов должны быть готовы к переходу на дистанционное обучение в любое время.

В нашей работе мы проанализировали двигательную активность обучающихся во время нахождения на дистанционном обучении и их двигательную активность при очной форме обучения.

В исследовании приняли участие 67 обучающихся ПГУПС с первого по третий курс. Студенты использовали специальные приборы (шагомеры, smart-часы), а также приложения для смартфонов, позволяющие определять пройденное количество шагов. Мы отслеживали среднее количество шагов в день, неделю, месяц в период первого семестра 2020-2021 учебного года (с октября по декабрь), далее – в период второго семестра 2020-2021 (с марта по май).

В период дистанционного обучения были получены следующие результаты: в среднем, студенты совершали 2 795 шагов в сутки, в неделю – 18565 шагов, и в месяц – 108 260 шагов

В нашем эксперименте были испытуемые, которые не занимались никакими видами двигательной активности помимо обязательных занятий по физической культуре в онлайн формате (77%) и те, кто занимался дополнительно физическими упражнениями самостоятельно (23%). Студенты, которые уделяли внимание дополнительной двигательной активности, показали результаты выше на 28%.

Вместе с практической частью эксперимента нами был проведён опрос. Основные вопросы касались количества пропусков занятий по болезни в течение семестра, общего самочувствия и итогов сессии. Студенты отмечали, что общее состояние ухудшилось, в том числе многие жаловались на головные боли и усталость глаз, боли в спине, так как многие занятия проводились в режиме онлайн и количество времени, проведенного перед монитором, резко возросло. Так как регламент сдачи сессии был изменен, то сравнить результативность зимней и летней сессии некорректно.

После перехода на очный формат обучения наш эксперимент был продолжен. В среднем исследуемые, не занимающиеся дополнительно физическими упражнениями, проходили 6254 шагов в сутки, 39178 шагов в неделю, 149186 шагов в месяц.

Обучающиеся, которые занимались в спортивных секциях или самостоятельно, показывали, что естественно, более высокие среднесуточные результаты по количеству шагов, а именно - 8354. В неделю их результат в среднем составлял 53986 шагов, в месяц – 220834.

Анкетирование обучающихся во втором семестре показало, что студенты, двигательная активность которых не ограничивалась занятиями в рамках расписания, меньше жаловались на проблемы со здоровьем, реже пропускали занятия и, как следствие, получили более высокие результаты в учебной деятельности. Среди тех, чья двигательная активность приближалась к 7000 шагам в сутки, менее 12 % пропускали занятия в связи с сезонными заболеваниями, в то время как среди тех, кто двигался менее активно, этот показатель был в пределах 38%.

Полученные во время второго семестра результаты демонстрируют нам, что активный образ жизни повышает результативность в обучении, иммунитет к простудным заболеваниям и общее самочувствие. В отличие от первого семестра, в анкетировании значительно снизилось количество жалоб на боли в спине и дискомфорт в глазах. Это в очередной раз доказывает нам, что оптимальная двигательная активность позволяет справляться с напряжением, вызванным статическим видом деятельности. Поэтому повышение уровня знаний у обучающихся по вопросам достижения оптимальной двигательной активности крайне актуально в условиях нестабильной эпидемиологической ситуации.

### Список использованной литературы

1. Радовицкая Е.В. Технология применения аэробных упражнений в процессе физического воспитания студентов с учетом профилирующей спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В.Радовицкая; «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб., 2011.- 21 с.
2. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Романченко; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2006. - 20 с.

УДК 796.011.3

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING THE MORAL BEHAVIOR OF  
UNIVERSITY STUDENTS

Розенфельд А.С., д.б.н., профессор,  
Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС), г.Екатеринбург,

Марчук В.А., к.б.н., доцент,  
Уральский государственный юридический университет, г.Екатеринбург,

Степина Т.Ю., доцент, УрГУПС, г.Екатеринбург

Rosenfeld A.S., Doctor of Biological Sciences, Professor,  
Ural State University of Railways (USURT), Yekaterinburg,

Marchuk V.A., Candidate of Biological Sciences, Docent,

Ural State Law University, Yekaterinburg,

Stepina T.Yu., Associate Professor (USURT)

#### *Аннотация*

*Физическая культура и спорт как гуманитарная дисциплина, включенная в образовательный процесс вузов, может стать одним из педагогических средств, способствующих формированию и развитию нравственных качеств личности студентов. Необходимо внедрить в учебный процесс «физической культуры» комплекс спортивно-ситуативных задач, которые бы моделировали конфликтные условия, провоцирующие студентов к вынужденному взаимодействию – с последующими анализом выполненных действий. Такой системный подход*

*позволит студентам осознанно держать под контролем свою эмоциональную сферу, развивать нравственную компоненту своих действий и рефлексию.*

*Abstract*

*Physical culture and sport as a humanitarian discipline included in the educational process of universities can become one of the pedagogical means that contribute to the formation and development of moral qualities of students' personality. It is necessary to introduce into the educational process of "physical culture" a set of sports and situational tasks that would simulate conflict conditions that provoke students to forced interaction - with subsequent analysis of the actions performed. Such a systematic approach will allow students to consciously keep their emotional sphere under control, develop the moral component of their actions and reflection.*

*Ключевые слова: физическая культура, нравственное поведение, педагогическая технология, ситуативные задачи.*

*Keywords: physical culture, moral behavior, pedagogical technology, situational tasks.*

Физическая культура как социально-детерминированная область общей культурной системы человека предполагает изучение как материальных, так и духовных ценностей, которые накопило человечество в этой области знаний за весь период своего исторического развития.

Являясь культурологической дисциплиной, физическая культура в своих проявлениях опосредованно отражает развитие государственного строя и его политическое устройство, а, соответственно, и развитие ряда социальных отраслей, таких как образование, здравоохранение, медицина, архитектура [2].

В период расцвета Древней Греции ярко проявляется роль физической культуры в социокультурном развитии сообщества государств. Возникает движение, ярким проявлением которого становятся Олимпийские Игры, где участники в процессе соревновательной деятельности демонстрируют свои достижения в физическом, интеллектуальном, творческом и духовном развитии. Атлеты состязались не только в беге, метании предметов, езде на колесницах, кулачном единоборстве, но и в стихосложении, выразительном декларировании текстов, игре на музыкальных инструментах. Все эти действия, которые длились пять дней, предназначались Богам. То есть, Олимпия стала базовым мировоззренческим компонентом, олицетворяющая и пропагандирующая духовно-нравственные ценности и идеалы древней Греции и народов, проживающих в районах средиземноморья. В преддверье Олимпиад прекращались все войны и распри. Игры способствовали миру, взаимопониманию, создавая общность людей объединенной одной культурой и одними нравственными ценностями.

Хорошо сформированные нравственные качества и ценности становятся необходимым фундаментом для нравственных поступков личности так необходимых для развития цивилизованного социума [4].

Еще Аристотель (ученик Платона и воспитатель Александра Македонского) писал: – «...человек без нравственных устоев оказывается существом самым нечестивым и диким, низменным в своих половых и вкусовых инстинктах. Теодор Рузвельт (двадцать шестой президент США) в начале XX века писал: – «...хорошо образованный человек без нравственных устоев зачастую опасен для общества».

В настоящее время мы воочию видим и на себе ощущаем правоту этих слов, когда высокообразованные люди с научными степенями и учеными званиями, попирая нравственные ценности, всеми «правдами и неправдами» стремятся к политической и экономической власти, к ресурсным богатствам и средствам производства. Для них накопление финансовых и материальных благ становится высшей формой их реализации. При этом (по Платону), размываются главные принципы государственности: «...государство для народа, его прав, социального и экономического благополучия, безопасности». Соответственно, мы полагаем, что физическая культура с её духовно-нравственными ценностями (на примере Олимпизма Древней Греции) может стать одним из действенных факторов в формировании нравственных основ и ценностей студенческой молодежи в условиях образовательного пространства вуза. Естественно, в этой ситуации необходимо рассмотреть дефиницию «нравственности» и ее структурные компоненты.

В общечеловеческом понимании нравственность можно рассматривать как внутриличностное представление индивида о зле и добре, что не всегда может совпадать с моралью окружающего социума. В «словаре философских терминов» нравственность это система приоритетов в многообразии жизненных ценностей личности человека, которая проявляется в поведении, оценках, суждениях, жизненной позиции индивида [3]. В некоторых научных источниках мораль и нравственность несут однозначную смысловую нагрузку, однако это не совсем верно. Если нравственность сугубо индивидуальное свойство личности, зачастую со значительными отличиями в суждениях и оценках, то «мораль» трактуется как система правил и норм, выработанных социумом в процессе исторического развития. В частности, в бытность СССР был разработан комплекс моральных норм и требований для всего «советского этноса», который назывался «Моральный кодекс строителей коммунизма», суть коего мало чем отличалась от десяти заповедей, прописанных в православии. Христианская культура с ее нравственными заповедями и моральными ценностями до XX века являлась очень важным государственным институтом России, объединяющим жителей всех сословий в единую



общность со своими традициями и ценностями, что способствовало формированию благоприятной и мало конфликтной социокультурной среде обитания[5].

И сейчас знания моральных норм, требований и принципов межличностного взаимодействия становятся важным фактором бесконфликтного существования в современном обществе. Социологи полагают, что зрелая личность в своих суждениях и поступках всегда следует этим законам, используя нравственность как основу своей жизненной позиции.

В физкультурно-спортивной деятельности, когда эмоции при взаимодействии с партнёром или соперником пережывают через край, когда субъекту взаимодействия важно добиться победы и реализовать себя. Формируются ситуации, когда спортсмены нарушают нравственно-этические нормы поведения. Соответственно, возникают противоречия между должным – соблюдение этических норм соревновательной борьбы, и реальным – когда поступки противоречат правилам соревнований и нормам поведения.

Используя данный противоречия, а так же наш педагогический опыт работы в вузе и накопленные профессиональные знания позволяют предположить: – «физическая культура и спорт» как культурологическая дисциплина может стать одним из факторов, обеспечивающих формирование нравственного поведения студентов при взаимодействии с коллегами, друзьями и посторонними людьми.

Особо следует отметить, что «физическая культура» в образовательном пространстве вуза занимает одно из приоритетных мест. Ни на одну из специальных и общегуманитарных дисциплин в учебном плане не выделяется такое большое количество часов (400). При этом физическая культура преподаётся на протяжении всех трех лет образовательной деятельности студентов. За этот период времени преподаватель успевает хорошо познакомиться с личностными и физическими качествами каждого обучающегося. А групповая форма занятий (на элективном курсе ФК), проводимая в игровой форме (баскетбол, футбол, лапта и др.), невольно заставляет студентов прибегать к вынужденному взаимодействию. При вынужденном взаимодействии могут возникать конфликтные ситуации межличностного и межгруппового уровня, формирующие у игроков повышенную эмоциональную напряженность и агрессию. В этих обстоятельствах «создается ситуация выбора», когда субъекты игрового взаимодействия должны найти путь нравственного и бесконфликтного выхода из создавшейся обстановки.

Есть большое количество примеров проявления высокой нравственности атлетами в период их спортивной карьеры. Замечательный журналист А.Д. Голубев в своей книге «Никто не любит крокодила» описал конкретный случай, произошедший с одним знаменитым велосипедистом на многодневной международной гонке, когда, лидируя на протяженности всей дистанции, он в отсутствии дополнительного питания начал резко терять силы и скорость. Настигнувший его атлет поделился с ним куском вареной курицы. К финишу они подошли

почти одновременно. Тогда «велосипедная» знаменитость, в знак благодарности за оказанную помощь (в виде доп-питания), выталкивает к финишной черте своего соперника, тем самым уступив ему золотую медаль и приз стоимостью в миллион долларов. Прототипом главного героя этой книги стал профессиональный велогонщик Жак Анкитиль, являющийся пятикратным победителем Тур де Франс, дважды побеждавший на состязаниях Джиро д'Италия, триумфатор гонки Вуэльты Испании. Единственный человек обладатель трех Гранд-туров, легенда велоспорта [1]. Для спортсмена профессионала, где победа и деньги превыше всего, такой поступок стал сенсацией для всего спортивного сообщества. Он шокировал зрителей, бригаду обслуживающих гонку и коллектив тренеров. Однако нравственные устои, которые были сформированы у этого человека стали доминантными в принятии им столь непростого решения.

Аналогичная ситуация развивалась на крупных международных состязаниях в Испании. Кенийский легкоатлет Абель Мутаи, (бронзовый Олимпийский призер в беге на три тысячи метров с препятствиями 2012 года) будучи в нескольких метрах от финиша «запутался» в разметке дистанции. Догнавший его Ивар Фернандес Аная (чемпион Испании в беге на длинные дистанции) подтолкнул Мутаи к финишной черте, уступив ему первенство. Впоследствии он объяснил свой поступок: – «... а чтобы подумала моя мама обо мне, поступив я иначе».

Заключение. Описанные примеры нравственного поведения спортсменов в условиях соревновательной деятельности и ценностные призывы Олимпийцев наглядно демонстрируют, что физическая культура и спорт как гуманитарная дисциплина, включенная в образовательный процесс вузов, может стать одним из педагогических приемов, способствующих формированию и развитию личностных нравственных качеств и нравственного поведения студентов.

Для достижения этой цели преподавателям необходимо разработать и внедрить в учебный процесс «физической культуры» комплекс ситуативных задач, которые бы моделировали конфликтные условия, провоцирующие студентов к вынужденному взаимодействию. При этом перед участниками эксперимента ставится задача: отвечать на противодействие соперников без явно выраженной агрессии – толерантно, соблюдать правила игровых действий и техники безопасности. Такой подход позволит студентам осознанно держать под контролем свою эмоциональную сферу, развивать нравственную компоненту своих действий и рефлекссию.

#### **Список использованной литературы**

1. Голубев, А.Д. Никто не любит Крокодила / А.Д. Голубев. – Москва : Изд-во Москва. Коммунист, 1989. – 101 с.

2. Розенфельд, А.С. Культурологический подход в исследовании некоторых аспектов понятия «Физическая культура» / А.С. Розенфельд, К.А. Рямова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 254-258.

3. Словарь философских терминов / Научная редакция проф. В.Г. Кузнецова. – М.: ИНФРА-М, 2007. – С. 368-369.

4. Усольцева, С.Л. Особенности формирования нравственного поведения студентов / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12(178). – С. 315-319.

5. Усольцева, С.Л. Формирование нравственности студентов средствами физической культуры (методология, теория, методы и средства) / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 474-478.

УДК 796.92

## **СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ПГУПСЕ**

### **FORMATION AND DEVELOPMENT OF SKI SPORT IN PSUPS**

Русняк Р.И., ст. преподаватель, Данилова С.С., ст. преподаватель,  
Петербургский государственный университет путей сообщения  
Rusnyak R.I., Senior Lecturer, Danilova S.S., Senior Lecturer,  
Petersburg State University of Railways

#### *Аннотация*

*В статье представлены исторические сведения о работе кафедры по популяризации лыжного спорта, названы призеры и победители соревнований по лыжным гонкам.*

#### *Abstract*

*The article presents historical information about the work of the department on the popularization of skiing, the prize-winners and winners of competitions in cross-country skiing are named.*

*Ключевые слова: лыжные гонки, соревнования, победители, лыжный спорт.*

*Keywords: cross-country skiing, competition, winners, skiing.*

Лыжный спорт – один из старейших любимейших видов спорта, которым занимаются студенты и сотрудники Петербургского университета путей сообщения. Первые упоминания о занятиях зимними видами спорта в институте относятся к 1925 г. Именно тогда было решено с помощью общественности устраивать лыжные вылазки, а с 1929 г. начались регулярные учебные занятия по лыжам со студентами 1-2 курсов.

12 марта 1929 г. были проведены первые соревнования в Институте между командами студентов, преподавателей и сотрудников. В них приняло участие шесть команд. Состоялись и лыжные гонки на 6 км на первенство Института, которые проводились на р. Неве, между мостами Лейтенанта Шмидта и Кировским. Газета «Наш путь» сохранила для истории имена первых победителей в этих соревнованиях. Среди студентов, не проживавших в общежитиях, победителям стали Плетнев, Данилов, Артемьев. В команде преподавателей, занявшей второе место в лыжных гонках, участвовали Звягинцев, Карейша, Осипенок (инициалы участников газета не указала). Третьими в командном зачете были студенты 1-го общежития, на четвертом месте – студенты 3-го общежития, а завершили итоговую таблицу результаты спортсмены пятого общежития. Лучший результат в гонке показал студент Плетнев (41 мин 29,2 с), вторым был Данилов, проигравший победителю 35 с [1].

В 1930 г. наши лыжники уже принимали участие в соревнованиях на первенство Октябрьской железной дороги. Этот год и стал началом участия Института в соревнованиях Дорожного Совета Октябрьской ж. д.

С 1932 г. стали проходить соревнования между командами вузов и техникумов города. В 1933 году группа студентов из 30 человек участвовала в многодневном лыжном переходе и за 10 дней преодолела на лыжах 200 км в районе озера Селигер, другая команда совершила переход по маршруту Ленинград-Москва.

В 1934 г. в Ленинграде состоялись первые соревнования среди вузов и техникумов НКПС. В лыжных стартах 1-й зимней Спартакиады среди транспортных вузов победу одержал наш институт. К этому времени в ЛИИЖТе лыжным спортом занималось уже 350 человек. Была открыта и секция лыжного спорта, первым председателем которой стал студент Гринберг, а подготовкой команды руководил Н.И. Афанасьев – будущий заведующий кафедрой физического воспитания.

В 1937 г. в Петергофе открылась лыжная база Института. И уже через год команда из 30 человек отправилась в лыжный поход по Хибинам, а в поход по Карелии ушли восемь отважных лыжников.

Во время войны с белофиннами в 1939 г. 26 студентов (в том числе и занимавшиеся в лыжной секции) добровольцами ушли на фронт, восемь из них погибли. 23 марта 1940 г. в Ленинской аудитории Института со студентами и преподавателями встретились участники боев с белофиннами. На этой встрече было принято решение о создании лыжного батальона из студентов и преподавателей, которые бы в случае необходимости могли защитить страну, используя лыжную подготовку. И такая необходимость возникла с началом Великой Отечественной войны, когда 65 лучших спортсменов-лыжников Института во главе с

чемпионами вузов города Ф.А. Касьяновым – заместителем секретаря комитета комсомола и И.Г. Макаровым ушли на войну в тыл врага.

После войны увлечение лыжами в ЛИИЖТе заметно ослабело – на первенстве вузов Ленинграда в 1946-1947 гг. наша команда заняла лишь 9-е место. Чтобы возродить былую славу, снова потребовалась серьезная напряженная работа, годы труда.

В 1957 г. команда лыжников уже достойно выступила в соревнованиях на первенстве вузов Ленинграда, на которых появились первые призы – М. Козлова, А. Яковлев, И. Пахомов, А. Степанов. Со временем число зимних видов спорта увеличилось. К традиционным лыжным гонкам прибавились лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, горные лыжи, многоборье ГТО, биатлон. Учебные занятия по лыжам проводились в начале второго семестра на протяжении одного месяца для студентов 1-3 курсов всех спортивных отделений.

Члены сборной команды ЛИИЖТа неоднократно принимали участие в первенствах Октябрьской железной дороги, ЦС «Локомотив», чемпионатах и соревнованиях на Кубок Ленинграда, в первенствах ВЦСПС, СССР, в Спартакиаде народов СССР, первенстве Европы среди железнодорожников.

Благодаря усилиям преподавательского коллектива, начиная с 1960 года на отделении лыжного спорта стали появляться мастера спорта, призеры и чемпионы крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Первым мастером спорта в Институте по лыжам стал А. Кудрик. Позднее А. Токарев дважды становился чемпионом СССР среди молодежи, призером взрослого первенства в марафонской гонке на 70 км. Победителями чемпионатов Европы среди железнодорожников были А. Токарев, Г. Сергеев; призерами – К. Новикова, А. Сидоренко; победителями и призерами в соревнованиях на первенство города, ЦС «Локомотив», ВЦСПС стали А. Кудрик, А. Никитин, А. Токарев, Т. Булах, Г. Сергеев, Ю. Казина, С. Машаро, А. Сидоренко, М. Журавлева, Т. Белоусова и др. Г. Сергеев завоевал призы на международных соревнованиях «Праздник севера», «Юнита Италия».

Вершиной мастерства лыжников Института стали 60-70-е годы прошлого столетия, когда в 1968 г. студенты механического факультета В. Белоусов стал чемпионом X Олимпийских игр в Гренобле по прыжкам с большого трамплина; в 1970 г. В. Лаукконен (строительный ф-т) выиграл Спартакиаду народов РСФСР по лыжному двоеборью, а в 1975 г. стал чемпионом Спартакиады народов СССР, в 1974 г. В. Копяев вошел в состав сборной команды страны, став участником зимних Олимпийских игр в Инсбруке по лыжному двоеборью, в 1977 г. Г. Сергеев (строительный факультет) принес ЛИИЖТу еще одну медаль, став призером первенства СССР в лыжных гонках.

Всего за период работы отделения были подготовлены два мастера спорта международного класса, 36 мастеров спорта. Хотелось бы, чтобы славные традиции, которые зародились более 90 лет назад в Университете, поддерживались и в настоящее время.

### Список использованной литературы

1. Бабинцев Н.А. Становление и развитие физического воспитания в Петербургском государственном университете путей сообщения. Ч.3. Люди, цифры, факты / Н.А. Бабинцев. – 2-е изд., испр. – СПб.:ПГУПС, 2009. -370 с.

УДК 796.011.3

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЁТОМ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ

FEATURES OF THE TRAINING PROCESS TAKING INTO ACCOUNT THE INTENSITY OF  
TRAINING AT THE UNIVERSITY

Саламатов М.Б., к.п.н., доцент кафедры,  
Российский государственный гуманитарный университет, г.Москва  
Salamatov M.B., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian State University for the Humanities, Moscow

#### Аннотация

*В статье рассматриваются вопросы подготовки спортсменов в тренировочном процессе разного уровня интенсивности. Обращено внимание на тот факт, что принципиально существуют тренировки разного уровня интенсивности. Так же показано, что исследования в этой области можно использовать для оптимизации занятий по физической культуре и спорту в процессе проведения занятий со студентами высших учебных заведений.*

#### Abstract

*The article discusses the issues of training athletes in the training process of different levels of intensity. Attention is drawn to the fact that in principle there are trainings of different levels of intensity. It is also shown that research in this area can be used to optimize physical culture and sports classes in the process of conducting classes with students of higher educational institutions.*

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, нормирование тренировочной нагрузки, уровни нагрузки, интенсивность тренировки, студенты.*

*Key words: physical culture and sports, training load regulation, load levels, training intensity, students.*

В процессе проведения занятий со студентами в рамках учебного процесса перед преподавателем всегда стоит непростая задача оптимизации тренировочного процесса. Отметим, что работа идёт с группой студентов, наполняемость которой может достаточно часто меняться в виду многих объективных и субъективных причин. То есть, именно групповое занятие является основой работы педагога.

Понятно, что никто никогда не отменял и не думает отменять индивидуальный подход к тренировочному процессу каждого студента. Однако, занятия в группе требуют достаточно обоснованного научного подхода, так как необходимо решить сразу несколько разноплановых задач, стоящих перед преподавателем. И не только решить, но и убедительно показать правильность выбранного педагогического подхода именно для этой группы студентов, находящихся на определённой стадии физического развития [3, 5].

Разделение на задачи в тренировочном процессе достаточно условное и не претендует на то, чтобы у всех преподавателей было именно такое разбиение педагогической задачи.

Первая задача. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы в долгосрочной перспективе у студента, при регулярном посещении занятий, всё-таки произошли определённые морфо-функциональные изменения в его организме, которые позволят вывести его на определённый уровень тренированности, что сдача нормативов или иные способы тестирования с той регулярностью, которая принята в данном учебном заведении, показали правильность организации со стороны преподавателя всего учебно-тренировочного процесса.

Вторая задача. Данная задача имеет всё-таки более сложную направленность. В большинстве учебных заведений, кроме специализированных учебных заведений, в большинстве случаев, учатся не профессиональные спортсмены, а именно студенты, для которых учебные занятия по физической подготовке, как бы они не назывались, не являются базовыми и основными. И стоящая перед конкретным студентом задача вступает в противоречие с задачами, которые ставит перед собой преподаватель. Что нужно преподавателю – это, чтобы студент посещал занятия и чтобы данный студент сдал нормативы, если таковые имеются. А вот у студента расставленные приоритеты в жизненном цикле могут быть совершенно иные [1, 2].

Отметим, что каждый студент всё-таки занимается не индивидуально, а, как было указано выше, в группе. Обратим особенное внимание на тот факт, что в некоторых учебных заведениях иногда в группах занимаются как юноши, так и девушки. Уровень подготовки каждого студента достаточно разный и подобрать в целом такую физическую нагрузку, чтобы каждый студент или студентка получили в долгосрочной перспективе то, что им необходимо, часто бывает достаточно непросто.

Для одного студента нагрузка слишком велика, что крайне нежелательно в рамках учебного процесса, а для другого студента предлагаемая нагрузка является недостаточной.

Что обычно нужно студенту – учиться так, чтобы не возникало у него вопросов в учебной деятельности в целом, а не только на занятиях по физической культуре. При этом, ещё раз отметим, жизненный акцент или доминирующее увлечение у всех студентов достаточно разноплановое и физическая культура или двигательная активность может быть конкретному студенту даже не интересна, так как она вообще не находится в сфере его интересов.

Так же отметим, что вопросы самочувствия и особенности здоровья каждого студента или студентки тоже никто не отменял и это уж точно накладывает определённый отпечаток на вопросы посещаемости занятий по физической культуре в рамках учебного процесса. К большому сожалению, в настоящий момент у большинства студентов так и бывает. Двигательная активность студентов резко снижается. Молодость студентов имеет свои плюсы и минусы. Плюсы – это как скорость восстановления после нагрузки, так и адаптация к нагрузке. Минус – это излишняя вера в то, что всё может получиться и без правильно организованного тренировочного процесса. Только с годами студент начинает понимать, что упущенные оптимальные, так называемые сенситивные периоды развития физических качеств, к большому сожалению уже не вернуть [4].

Разнонаправленность решения данной задачи более чем очевидна. Такая разнонаправленность приводит к тому, что преподаватель часто не может определить уровень физической нагрузки как для всей группы в целом, так и дифференцированно для каждого студента. Изучение соответствующей литературы, изданной во времена СССР, привело к тому, что были найдены некоторые первоисточники, в которых данные вопросы уже рассматривались и изучались. Автор из ГДР, М. Шолих, выделяет шесть ступеней тренировочной нагрузки [6]. Именно эти уровни обязательно надо учитывать на занятиях по физической культуре в рамках любого учебного заведения.

Рассмотрим данные уровни последовательно.

1-ая ступень – активный отдых. Ненапряжённое, с удовольствием выполняемое упражнение, которое не является спортивной специализацией индивидуума, психофизическая компенсация, расслабление, как физическое так и психическое, сон и аппетит находятся в рамках физиологической нормы, никаких отклонений во всех сферах социальной деятельности нет.

2-ая ступень – малая нагрузка. Лёгкая тренировка частично «игрового» характера, почти не ощущаемая нагрузка, невысокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату, после тренировки хорошее физическое и психическое самочувствие, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.



3-ая ступень – средняя нагрузка. Тренировка со слегка ощущаемой нагрузкой, средние требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно мышечного аппарата, легкое и ощущаемое как приятное утомление после тренировки, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.

4-ая ступень – субмаксимальная нагрузка. Тренировка с ощущением сильных нагрузочных раздражений, субмаксимальные требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата, легкое утомление во время тренировки, повышенная потребность в покое и сне после тренировки, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.

5-ая ступень – максимальная нагрузка. Тренировка с ощущением очень сильных нагрузочных раздражений, очень высокие требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата, явление утомления во время тренировки, большая потребность в покое и сне, после чего восстанавливается психо-физическая свежесть.

6-ая ступень – крайнее напряжение сил. Тренировка с требованиями, для выполнения которых необходимо предельное напряжение силы воли, после тренировки состояние очень сильного утомления, иногда явление изнеможения, сильно повышенная потребность в покое и сне, после сна – остатки утомления. Аппетит слабый, сон иногда – даже несмотря на большую потребность в нём – плохой, подчас беспокойный [6].

Несмотря на то, что данные ступени явно относятся к профессиональным спортсменам, которые постоянно находятся под наблюдением тренерского штаба и не занимаются никакими иными видами социальной деятельности в целом, ведь идёт постоянный контроль за аппетитом и сном, данное разделение вполне можно использовать и для оценки степени тренировочного процесса студентов.

Скорее всего, в учебном процессе стоит ограничиться 3-ей ступенью и уж точно не переходить выше 4-ой ступени.

Отметим, что если студент занимается физической культурой и спортом ещё и помимо занятий по расписанию, то этот факт имеет смысл учитывать при проведении плановых занятий. Как правило, в таких случаях, в рамках тренировочного процесса нагрузочная степень для данного студента вполне может подниматься выше 3-ей ступени.

Поэтому, вполне разумно знать тех студентов, которые дополнительно занимаются физической культурой и спортом. Достаточно до начала занятий при проведении инструктажа провести опрос. Вряд ли разумно для непрофессионального физкультурника иметь две тренировки в день, так как в таких случаях, даже несмотря на молодость студентов, процесс восстановления может затянуться и говорить об оптимальном учебном процессе в целом уже нельзя.

Приведённые ступени нагрузки в тренировочном процессе помогут, по крайней мере, ориентировочно, оценить те требования, которые имеет смысл предъявлять к студентам в рамках учебного процесса.

Несмотря на солидный возраст такой градации по степеням, как предложил автор М. Шолих, актуальность поднятой темы имеет определённое педагогическое значение и в настоящее время.

### **Список использованной литературы**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента, - М., Альфа, 2010. - 336 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. - М., Либроком, 2011, - 200 с.
3. Греков, Ю.А. Влияние регулярных физических упражнений на здоровье студентов транспортного профиля // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Сборник трудов Международной научно-практической конференции. – М.: РУТ (МИИТ), 2019. – С. 36-40.
4. Греков, Ю.А. Самостоятельные занятия студентов по физкультуре в вузе: недостатки и пути их решения // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2020. – С. 179-182.
5. 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.
6. Шолих М. Круговая тренировка. - Изд-во ФиС, М.. 1966, - 167 с.

УДК 796.011.3

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТИЛИ ХИП-ХОП И БРЭЙК–ДАНС, ИХ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ**

**HIP-HOP AND BREAK DANCE STYLES, THEIR SIMILARITIES AND DIFFERENCES**

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н., профессор, Валухов А.А.,

Российский университет транспорта, г.Москва

Sibgatulina F.R., Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Valyukhov A.A.,

*Аннотация*

*В данной статье представлена информация о танцевальных стилях хип-хоп и брейк-данс, их характеристика, основная направленность. Установлены особенности методики тренировки, развитию специальных физических качеств. Особое внимание авторы уделяют исполнению движений на разных уровнях (верхнем и нижнем). Даны вводы о совместимости использования хип-хопа и брейк-данса в одном тренировочном цикле.*

*Abstract*

*This article provides information about hip-hop and break - dance styles, their characteristics, and main focus. The features of the training methodology, the development of special physical qualities are established. The authors pay special attention to the execution of movements at different levels (upper and lower). The inputs on the compatibility of the use of hip-hop and breakdance in one training cycle are given.*

*Ключевые слова: хип-хоп, брейк-данс, топворк, футворк, танцы.*

*Keywords: hip-hop, breakdance, topwork, footwork, dance.*

В нашей стране довольно популярны такие танцевальные направления как хип-хоп и брейк-данс, пришедшие к нам из Америки. Эти танцевальные направления подразумевают не просто набор движений под музыку, а целый образ жизни. На сегодняшний день хип-хоп и брейк-данс пользуются огромной популярностью у молодых людей [1-5]. По всему миру проводятся выступления и баттлы различного ранга. Зачастую танцоры развиваются в одном направлении. Но для развития своих физических кондиций и улучшения культуры движения мы предположили, что эти два направления вполне совместимы в спортивной тренировке, культура движений не противоречит друг другу. Для этого мы предприняли попытку сравнить систему тренировок, развитие качеств и основные движения танцоров.

В основу исследования были взяты наблюдения за танцорами стилей хип-хоп и брейк-данс:

1. до начала занятий в данной сфере (для фиксирования начальных базовых физических параметров)
2. в период тренировок с определением состава тренировок и их сложности (для рассмотрения особенностей изменения определенных физических показателей)
3. после занятий (для фиксации конечных результатов изменения физических показателей и их дальнейшего сравнения с показателями других танцоров)

В процессе анализа удалось установить особенности методики тренировки по брейк-дансу и хип-хопу, которые имеют как сходства, так и отличия (Табл.1). Брейк-данс, являясь одним из самых сложных видов танца, требует от танцора хорошо развитых физических кондиций, для его освоения, в состав преподавания входят следующие пункты: многократная практика выполнения элементов; использование физических упражнений (отжимания, подтягивания, приседания и упражнения на мышцы кора и т.д.); растяжка мышц и суставов; практика выступления.

Таблица 1 – Особенности танцевальных направлений брейк-данс и хип-хоп

| Танцевальное направление | Сходства  | Особенности  |
|--------------------------|---|--|
| Брейк-данс               | 1. многократная практика выполнения элементов<br>2. практика выступлений<br>3. растяжка мышц и суставов | 1. Хорошая физическая форма (отжимания; приседания; подтягивания; упражнения на мышцы кора и т.д.) |
| Хип-хоп                  |   | 1. Развитие музыкальность и чувства ритма<br>2. развитие гибкости всего тела для пластики движений |

Хип-хоп в тоже время требует большой концентрации и вовлеченности для изучения элементов, отработки техники движений, координационной подготовки. Так в методику его преподавания относят: долгую практику исполнения движений; длительный процесс обучения чувства ощущения музыки всем телом в форме движений; растяжку мышц, суставов, грудной диафрагмы, шеи и таза (всего тела); практику выступлений [7].

Если рассматривать эти стили по уровню сложности тренировки, берем во внимание время и интенсивности тренировок (Табл. 2). Так в брейк-дансе повышенный уровень сложности из-за: кардио- и анаэробной выносливости; нагрузки на ОДА и развития мускулатуры, отработки сложных элементов и прокруток. В хип-хопе, можно сказать, средний уровень сложности, так как используются упражнения объемные, включающие в движение все тело (пластичные), но не имеющие силовой выносливости [6,8].

Таблица 2 – Особенности тренировочного процесса танцевальных направлений брейк-данс и хип-хоп

|            |  |
|------------|--|
| Брейк-данс | Кардио- и анаэробная выносливость, нагрузка на ОДА и развитие мускулатуры, сложные силовые элементы. |
| Хип-хоп    | Аэробная выносливость, объемные движений на все тело.  |

В процессе тренировки брейк-дансу танцоры развивают следующие физические качества: развитие и наращивание мускулатуры, кардио- и анаэробная выносливость, умение управлять балансом при тяжелых элементах, развитие статичной устойчивости мышц и скелета, гибкость тела.

Однако танцоры стиля хип-хоп не меньше развивают своего тела: совершенствование координации, развитие пластики и гибкости тела, кардио-выносливость, повышение «ощущения» музыки, развитие ритмичности.

Разберемся какие именно движения отличают эти два стиля танца. Особенностью брейк-данса является определенный набор движений в верхнем его исполнении (topwork), туда входит:

1. Indian-step
2. Kick (данное движение преобладает сразу в двух стилях)
3. Cross-step
4. Salsa rock

Верхний хип-хоп более разнообразен по движениям и включает в себя:

1. Kris Kross
2. Running man
3. Bounce (Bounce представляет кач, так же является самой основой хип-хопа)
4. Kick
5. Sham Rock и многие другие движения (созданных от разновидностей стилей хип-хопа)

Однако он менее разнообразен на нижнем уровне и представляет собой перекаты ногами и на коленях и придуманные движения самих танцоров.

Тогда как брейк-данс в нижнем исполнении состоит из акробатики, фризоров (акробатические элементы: Hong-ten, Baby freeze, Back, Had freeze и т.д.), дорожек (работа ногами с упором на руки: Six-step, Four-step, Around the world и тому подобные – комбинаций очень много), а также из мувов (самые тяжелые в исполнении, представляют собой вращение таза с ногами в воздухе с упором на руки: Windmill, Turtle, Twist, Head-spin (вращение на голове), Air Flare, Cricket, Swipe, Ninety Nine, Two thousand и многие другие вращения).

Таким образом два данных стиля танца очень органичны по своей природе, но различны на уровне физического развития человека, так как направлены на разные сферы способностей тела и по особенностям исполнения вверху (где преобладает хип-хоп по количеству базовых движений и движений, придуманных танцорами), а также внизу (где выделяется брейкданс своим разнообразием вращений, акробатики и поз). Стоит отметить, что сочетание в тренировочном процессе брейк – данса и хип – хопа не противоречит друг другу, а лишь дополняет, улучшает и увеличивает спектр движения танцора.

### Список использованной литературы

1. Биндусов Е.Е. К вопросу об элективном подходе преподаванию физической культуры в вузе / Е.Е. Биндусов, Д.А. Марьянкова, М.А. Овсянникова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно – практической конференции. – Волгоград, 2018. – С. 289 – 294.
2. Греков, Ю.А. Модельные характеристики показателей видов подготовленности танцоров 7-8 лет / Ю.А. Греков, А.И. Кравчук // Омский научный вестник. Министерство образования и науки Правительства Омской области. – Омск: ОмГТУ, 2013. - № 2 (116). - С. 224-228.
3. Овсянникова М.А. К вопросу о совершенствовании прохождения дисциплины «Физическое воспитание в вузе» / М.А. Овсянникова, Д.А. Марьянкова, Е.Е. Биндусов // Научено – педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно – практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – Москва, 2018. – С. 466 – 469.
4. Овсянникова М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в вузах / М.А. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2014. – С. 159 – 163.
5. Постол О.Л. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта / О.Л. Постол, П.С. Аленькина, Ю.А. Тюрина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сборник трудов Международной научно – практической конференции. – Москва, 2019. – С. 117 – 120.
6. Садыкова Д.А. Эволюция хип – хоп культуры /Д.А. Садыкова //XXII Международная конференция, посвященная проблемам общественных наук: Сборник публикаций Центра гуманитарных исследований «Социум». – Москва, 2014. – С. 18 – 20.
7. Федорова Т.Ю. Молодежная субкультура в институте спорта / Т.Ю. Федорова, Е.Ю. Абарина // Соискатель – приложение к журналу мир транспорта. – Москва, 2010. - № 2 (Т.). – С. 60 – 62.
8. Щадилова И.С. Основные критерии конкурентоспособности танцевальной школы / И.С. Щадилова // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: Материалы III Всероссийской научно – практической конференции с международным участием.- Малаховка, 2019. – С. 321 – 324.

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫПОЛНЕНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**INFLUENCE OF EMOTIONS ON SPORTS RESULTS AND PERFORMANCE OF PHYSICAL  
EXERCISES AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н., профессор, Круташова В.В.,  
Российский университет транспорта, г.Москва

Sibgatulina F.R., Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Krutashova V.V.,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье поднимается вопрос о роли эмоций и эмоциональных состояний в процессе выполнения физических упражнений и достижения спортивных результатов. Среди студентов РУТ (МИИТ) был проведен опрос, цель которого заключалась в том, чтобы выяснить: в каком эмоциональном состоянии студенты добиваются бóльших спортивных результатов и как проходят тренировки студентов в разном эмоциональном состоянии. Также в опросе студенты поделились своим мнением о влиянии эмоций на выполнение физических упражнений. На основании результатов опроса был сделан вывод относительно того, стоит ли студентам университетов прислушиваться к своим эмоциям и в соответствии с ними выстраивать для себя более подходящую программу физических упражнений.*

*Abstract*

*The article raises the question of the role of emotions and emotional states in the process of performing physical exercises and achieving sports results. A survey was conducted among students of RUT (MIIT), the purpose of which was to find out: in what emotional state students achieve great sports results and how students train in different emotional states. Also in the survey, students shared their opinion about the influence of emotions on the performance of physical exercises. Based on the results of the survey, a conclusion was made as to whether university students should listen to their emotions and build a more suitable exercise program for themselves in accordance with them.*

*Ключевые слова: эмоции, эмоциональное состояние, занятия, физическая культура, студенты.*  
*Keywords: emotions, emotional state, classes, physical education, students.*

Каждый человек постоянно сталкивается с таким аспектом жизни, как эмоции. Разные ситуации порождают разные эмоции: положительные или негативные. И в том числе сами

эмоции могут играть важную роль в последующих решениях и действиях человека – ведь они напрямую влияют на его будущую реакцию [1, с. 21].

Студенты высших учебных заведений не являются исключением, которые в течение дня могут испытывать целый спектр различных эмоций. Особенно это касается первокурсников, ведь они сталкиваются с определенными проблемами, из-за которых их психологическое и эмоциональное состояние становится крайне неустойчивым [2, с. 20].

Однако если эмоции оказывают влияние на многие сферы человеческой жизни, то какое значение они имеют в спортивной деятельности? Принимая во внимание тот факт, что в Российской Федерации численность занимающихся физической культурой и спортом постоянно увеличивается [3, с. 174], вопрос влияние эмоций во время таких занятий становится всё острее.

Чтобы получить ответ на выше поставленный вопрос, среди студентов РУТ (МИИТ) был проведен опрос касательно влияния эмоций на выполнение физических упражнений и достижение спортивных результатов. В опросе приняло участие 20 человек, которые поделились своим мнением.

Для начала у респондентов необходимо было узнать, в каком состоянии они обычно выполняют физические упражнения. Как видно из приведенной ниже диаграммы (Рис. 1), во время выполнения спортивных упражнений более 65% студентов находятся в радостном состоянии: когда у них много энергии и приподнятое настроение. В нейтральном состоянии, не испытывая никаких эмоций, занимаются чуть более 15% студентов. Столько же приходится на тех студентов, которые в разных ситуациях занимаются спортом в разных состояниях (в позитивном, нейтральном и подавленном).

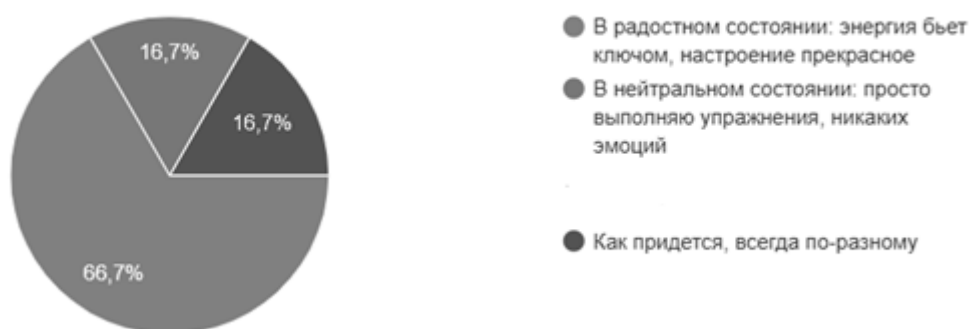


Рисунок 1 – Состояния, при которых студенты занимаются спортом

Далее были отдельно опрошены студенты, у которых преобладает радостное состояние во время спортивных занятий. Подобное разделение было необходимо, чтобы наиболее полно



рассмотреть каждое эмоциональное состояние, в котором занимаются студенты, а также спортивный эффект от данного состояния.

Если говорить о радостном состоянии, то 100% студентов этой группы подмечают, что в таком состоянии им легче выполнять физические упражнения, и они, студенты, добиваются больших спортивных достижений.

Помимо этого, студенты рассказали о том, сильно ли они уставали в конце, занимаясь в радостном состоянии (Рис. 2). 75% студентов ответили, что по сравнению с занятиями в других состояниях (подавленном или нейтральном) они уставали не сильно. А 25% студентов и вовсе поделились, что после занятий в радостном состоянии у них еще оставалась энергия.



Рисунок 2 – Усталость в конце занятий в радостном состоянии

Подобные ответы на вопросы касательно радостного состояния во время выполнения физических упражнений дают основания полагать, что радостное, приподнятое настроение и положительные эмоции благотворно сказываются на работоспособности студентов во время спортивных занятий.

Тем не менее, для того чтобы составить полную картину влияния эмоций на выполнение физических упражнений, необходимо также рассмотреть и другие группы студентов с другими эмоциональными состояниями.

Следующими были опрошены студенты, которые во время занятий не испытывают каких-либо эмоций: ни положительных, ни отрицательных, т.е. в нейтральном состоянии. Все студенты из этой группы ответили, что в нейтральном состоянии им не очень легко выполнять физические упражнения, а также у них не получается ставить новые спортивные рекорды в таком эмоциональном состоянии.

Далее были опрошены студенты, которые в разное время выполняют спортивные упражнения в разных эмоциональных состояниях. Участвуя в опросе, все студенты из данной группы ответили, в радостном состоянии им было легче выполнять упражнения. При этом,

согласно ответам студентов, испытывая такую эмоцию, как злость, никому из респондентов не удавалось ставить новые спортивные рекорды.

В качестве заключения всем студентам, принимавшем участие в опросе, было предложено поделиться своим мнением о влиянии эмоционального состояния на выполнение физических упражнений и достижение новых спортивных результатов. Более 80% студентов согласились, что эмоциональное состояние занимающегося очень сильно влияет на процесс и результат тренировок (рисунок 3).

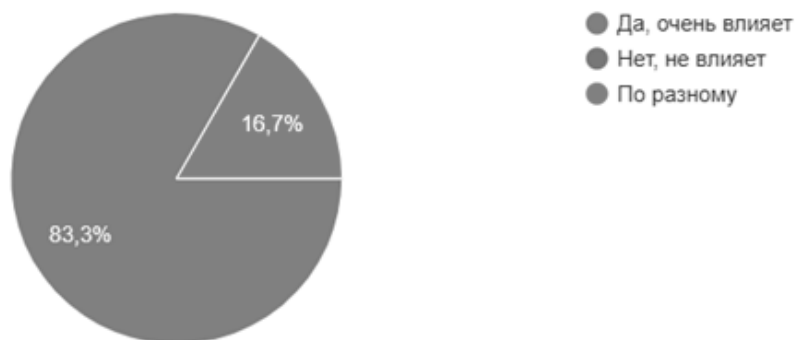


Рисунок 3– Влияние эмоционального состояния на спортивные результаты и выполнение физических упражнений

На основании всех полученных в процессе опроса ответов, можно сказать, что если положительные эмоции помогают в процессе тренировок, то отсутствие эмоций или же негативные эмоции (например, злость) только мешают. Более легкое выполнение физических упражнений, а также достижение новых спортивных результатов характерно для студентов, которые во время спортивных занятий находятся именно в радостном состоянии. В другом же эмоциональном состоянии – например, в нейтральном – студентам не так легко выполнять упражнения, а более высокие результаты в спорте и вовсе становятся недостижимыми.

Поэтому можно сделать вывод, что роль эмоций в процессе выполнения физических упражнений очень велика, а эмоциональное состояние занимающегося напрямую влияет на эффективность тренировок. В связи с этим является разумным со стороны студентов во время занятий по физической культуре и спорту сначала прислушаться к своим эмоциям. Необходимо самостоятельно регулировать и правильно оценивать своё состояние и самочувствие непосредственно в процессе занятий [4, с. 21]. С помощью подобного анализа студент сможет скорректировать свою физическую нагрузку и, таким образом, добиться большего спортивного эффекта.

### Список использованной литературы

1. Литвина А.С. Изучение эмоций человека в различных областях науки / А.С. Литвина // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №3(22). – С. 21-23.
2. Тулина Т.В., Федорова Т.Ю. Адаптация студентов-первокурсников в университете: проблемы и пути их решения / Т.В. Тулина, Т.Ю. Федорова // Социально-педагогические технологии в социализации будущего профессионала – 2021.
3. Кудинова В.А., Сибгатулина Ф.Р., Федорова Т.Ю., Кудинов А.А. Эффективность как стратегическое направление развития физической культуры и спорта в современной России / В.А. Кудинова, Ф.Р. Сибгатулина, Т.Ю. Федорова, А.А. Кудинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С. 173-177.
4. Федорова Т.Ю., Борискина А.Ю. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом / Т.Ю. Фёдорова, А.Ю. Борискина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире – 2016.

УДК 796.011.3

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ)  
К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**  
WAYS TO INCREASE THE MOTIVATION OF RUT (MIIT) STUDENTS TO PHYSICAL  
ACTIVITY IN CONDITIONS SELF-ISOLATION

Смирнова Г.А., ст. преподаватель, Никитина С.А.,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Smirnova G.A., Senior Lecturer, Nikitina S.A.,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье представлены результаты опросов и анализа способов повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции. Автор обращает внимание на проблему снижения двигательной активности студентов при дистанционном формате обучения и предлагает возможные варианты решения.*

*Abstract*

*The article presents the results of surveys and analysis of ways to increase students' motivation to engage in physical education in self-isolation. The author draws attention to the problem of reducing the physical activity of students in the distance learning format and suggests possible solutions.*

*Ключевые слова: двигательная активность, самоизоляция, студенты, мотивация.*

*Keywords: physical activity, self-isolation, students, motivation.*

Актуальность. Реальность современного мира ведёт к процессам изменений во всех сферах жизни общества. Это связано с появлением и распространением новой коронавирусной инфекции. Ограничительные меры напрямую повлияли на форму проведения практических занятий по физической культуре со студентами в вузе. Большая часть занятий за учебный год проводилась в дистанционном формате. Удаленно продолжают обучение студенты учебных групп, отправленных на карантин, и иностранные студенты. Дистанционная форма проведения практической дисциплины выявила определённые трудности, с которыми столкнулись как преподаватели, так и студенты вузов [6]. Одной из таких трудностей, пожалуй, наиболее серьёзной, становится потеря интереса студенческой молодёжи к занятиям физической культурой. В данной статье предлагаются варианты и способы мотивации студентов к двигательной активности, как в условиях самоизоляции, так и при самостоятельных занятиях. Авторами был обобщен первый опыт работы в удаленном и онлайн формате, учтены мнение и пожелания студентов.

Обсуждение и результаты. Во время введения на территории РФ ряда ограничительных мер, в качестве предупреждения распространения коронавирусной инфекции, остро встал вопрос поиска актуальных и эффективных способов повышения мотивации студентов вузов к физической активности во время самоизоляции. В условиях ограничений двигательная активность человека и студента, в частности, резко снижается, в том числе из-за значительного уменьшения рабочего пространства и площади передвижения. Нередко это небольшие комнаты в общежитии. Изменение привычного образа жизни, распорядка дня, нарушение запланированных действий, зачастую приводит к тому, что молодые люди испытывают эмоциональный спад и теряют интерес физической активности [1-3,5].

Для выявления основных причин демотивации к занятиям физической культурой в условиях ограничений, среди учащихся РУТ(МИИТ) был проведён опрос. В опросе приняли участие 76 человек, в основном это были студенты первого курса. Студентам было предложено ответить на ряд вопросов о том, как изменился их двигательный режим в период самоизоляции. В результате опроса было выявлено, что физическая активность студентов обучающихся в РУТ сильно упала. Время, выделенное на занятия физическими упражнениями, значительно сократилось. Студенты, которые раньше занимались от 2 до 5 часов в неделю, на самоизоляции стали заниматься по 1-2 часа в неделю. Ребята, которые занимались спортом, не могли продолжать свои тренировки в полной мере.

В ходе опроса прояснились основные факторы, которые повлияли на снижение мотивации студентов:

- невозможно посещать спортивную площадку или тренажерный зал,
- отсутствие спортивного инвентаря,
- недостаток свободного места для проведения занятий,
- отсутствие тренера и др.

Для решения возникших трудностей и привлечения студенческой молодежи к физической активности, преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт» РУТ(МИИТ) и тренеры спортивного клуба использовали популярные интернет-ресурсы («YouTube», «Instagram»), при проведении учебно-тренировочных занятий в формате онлайн:

- В рамках проекта «транСПОРТный заряд», ведущие тренеры и преподаватели проводили занятия по разным направлениям: зарядка, кардио и функциональные тренировки, упражнения на развитие координационных способностей, стретчинг, йога, пилатес, дыхательная гимнастика, а также мастер-классы по волейболу и футболу. Видеоролики с обучающими тренировками длились от 20 до 50 мин. Занятия были расписаны на неделю и проходили в прямом эфире

- онлайн соревнования по ОФП в домашних условиях. Студенты выполняли контрольные нормативы по типу ГТО. Контроль времени выполнения заданий осуществлялся с использованием сайта 100 time.ru

- фотоконкурс «Прокачай свой пресс за две недели»

- челленджи и мотивационные ролики от студентов-спортсменов, членов сборных команд РУТ(МИИТ)

Такой подход помог решить сразу несколько задач:

1. Правильное выполнение техники упражнений (демонстрация и объяснение).
2. Нехватка времени (видеоролики и записи прямых эфиров сохранялись и были в открытом доступе 24/7).
3. Мотивация. А) Преподаватели вели тренировки в различных условиях: дома, на природе, используя подручные средства в качестве инвентаря, чем подавали положительный пример студентам. Б) Совместное участие в онлайн соревнованиях - как форма коммуникации студенческой молодёжи.

Чтобы выявить наиболее приоритетный среди студентов вид двигательной нагрузки в условиях самоизоляции, участникам опроса предлагалось высказать своё мнение. Опрос показал, что наиболее предпочтительны для студентов занятия с помощью универсальных фитнес программ и лёгкая разминка. А вот занятия физической культурой в дистанционном формате и участие в онлайн конкурсах интересуют опрошенных значительно меньше.

В ходе работы были учтены оригинальные предложения студентов РУТ(МИИТ), которые, по их мнению, могут повысить интерес к физической культуре и на удалённой форме обучения, и при самостоятельных занятиях. На основе полученных данных, авторами статьи были сформулированы следующие варианты:

- Популяризация здорового образа жизни среди студентов. Создание социальных роликов, в том числе с участием действующих спортсменов-студентов РУТ(МИИТ). Освещение проблем со здоровьем, к которым ведет малоподвижный образ жизни [4].

- Создание «Книги рекордов РУТ»/направления/группы и создание призового фонда (кубки, медали, грамоты, знаки отличия) для призовых мест. Разработка списка упражнений и их модификаций, которые войдут в книгу, таких как: отжимания, подтягивания (при наличии турника в квартире), приседания, планка. Разделение участников по полу и группе здоровья. Создание отдельного раздела в книге для студентов, имеющих ограничения к физическим нагрузкам, по медицинским показаниям.

- Создание челленджей и видео групп или сообществ для занятий физической культурой и спортом совместно. Обеспечение возможности участия в конкурсах в любое время суток (на самоизоляции у каждого свой режим дня). Установление временного регламента для выполнения и смены заданий (например, каждые два дня). Т.к. более длинный временной промежуток снижает мотивацию.

Выводы. Анализ полученного опыта и обратной связи со студентами, которые принимали участие в онлайн проектах показал, что творческий подход в организации спортивных мероприятий в формате удалённого доступа, в целом положительно влияет на желание обучающихся принимать в них участие. Заинтересованность и вовлеченность современной студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям физической культурой, требует комплексного подхода, креативных и оригинальных решений. Важными условиями мотивации остаются: компетентный тренер, группа единомышленников, признание и результат, положительные эмоции. При организации практических занятий в дистанционном формате, не стоит игнорировать новые тенденции информационных и цифровых технологий. В том числе популярных среди студентов интернет-ресурсов и социальных сетей, а также внедрять модные направления современной фитнес культуры.

### **Список использованной литературы**

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. № 7 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/07/3365> (дата обращения: 20.09.2021).

2. Ефремов, А.Д. Исследование мотивации студентов РУТ (МИИТ) к физкультурно-спортивной деятельности / А.Д. Ефремов, Ю.А. Греков // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – С. 50-52.

3. Исаак С.В. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом. // Исаак С.В., Щадилова И.С., Миронова Е.А./ Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020.№ 7. С. 149-152.

4. Постол О.Л., Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи за последние 10 лет в РУТ(МИИТ) // Постол О.Л., Ефимова А.М./ Сборник Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Труды II Международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С.181-184.

5. Смирнова Г.А. Утренняя гимнастика как основа самостоятельных занятий студентов в условиях самоизоляции. //Смирнова Г.А., Беляев В.А./ Сборник Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Труды II Международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С. 205-210.

6. Щадилова И.С. Организация коммуникативных связей в вузе по дисциплине «Физическая культура» в условиях режима социальной самоизоляции // И.С. Щадилова / Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020.№ 4. С. 552-526.

УДК 796.015.62

## **ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ СОСТАВИТЕЛЕЙ ПОЕЗДОВ С УЧЁТОМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

### **ASSESSMENT OF THE PROFESSIONAL SUITABILITY OF TRAIN COMPILERS TAKING INTO ACCOUNT PHYSICAL EXERTION**

Сулайманов С.С., д.т.н., профессор, Талипов М.М., докторант (PhD),

Ташкентский государственный транспортный университет

Sulaymanov S.S., Doctor of Technical Sciences, Full Professor,

Talipov M.M., Doctoral Candidate (PhD),

Tashkent State Transport University

### *Аннотация*

*В данной статье рассматривается деятельность составителей поездов, виды выполняемых работ, оценка профессиональной пригодности с учётом физических нагрузок.*

### *Abstract*

*This article examines the activities of train builders, the types of work performed, the assessment of professional suitability, taking into account physical activity.*

*Ключевые слова: составители поездов, должностная инструкция, производственный фактор, динамическая работа, опорный двигательный аппарат, энергозатраты.*

*Keywords: train builders, job description, production factor, dynamic work, support motor apparatus, energy consumption.*

«Специфическими приоритетными задачами на железнодорожном транспорте являются обеспечение безопасности движения поездов, оптимизация перевозочного процесса, охрана и укрепление здоровья работающих» [1,2,7]. «Основным звеном в обеспечении этих задач в технологической системе «человек - технические средства - среда» является человек, от профессиональной пригодности которого и зависит устойчивая деятельность отрасли» [4].

«Многолетние исследования специалистов по гигиене труда свидетельствуют, что условия труда работников основных железнодорожных профессий, обеспечивающих безопасность движения поездов, протекают в неблагоприятных производственных условиях, сопровождающихся комплексом воздействия на организм опасных (травмирующих и вредных) производственных факторов различной интенсивности и природы» [4].

«По данным исследования специалистов по гигиене труда, примерно, более 73% всего трудового потенциала железной дороги работает во вредных условиях труда» [4]. «Основными вредными производственными факторами на предприятиях железнодорожного транспорта, наиболее значимыми для профессионального риска, являются физические (шум, вибрация, инфразвук, ультразвук, электромагнитные излучения, микроклимат), химические (токсичный пыль, сварочный аэрозоль, углеводороды, окислы углерода, окислы азота и серы и др.) и психофизиологические (тяжесть и напряженность труда) факторы» [2, 5].

«В системе железнодорожного транспорта в специальный железнодорожный контингент входят: работники локомотивных бригад, составители поездов, осмотрщики вагонов, монтеры пути, дежурные по переезду, диспетчеры». «Работники железнодорожных профессий, как правило, подвергаются отрицательному воздействию двух, трех и более опасных (травмирующих и вредных) производственных факторов различной природы и интенсивности» [2, 3].



В организации технологических процессов перевозки пассажиров и грузов железнодорожным транспортом, особое и самое ответственное положение занимает профессия составителя поездов [2]. Составитель поездов выполняет следующие трудовые функции:

- руководство движением локомотива, выполняющего маневровую работу;
- обеспечение правильной расстановки и согласованности действий рабочих, участвующих в производстве маневровой работы;
- расформирование-формирование составов (групп вагонов);
- отцепке и прицепке вагонов к поездам, подача вагонов на погрузочно-разгрузочные и другие специализированные пути, и освобождение путей от них;
- перестановка вагонов и составов с одного пути на другой, из парка в парк;
- участие в опробовании автоматических тормозов поезда;
- укладка (изъятие) тормозных башмаков, установка (съем) тормозных упоров для закрепления составов и вагонов на путях железнодорожной станции;
- перевод при выполнении маневровой работы нецентрализованных стрелок, не обслуживаемых дежурными стрелочных постов, или централизованных стрелок, переданных в местное управление;
- расцепление вагонов при роспуске составов с сортировочных горок;
- регулирование скорости надвига в процессе роспуска состава в зависимости от ходовых качеств и веса отцепа;

Рабочая деятельность составителя поездов, в основном, в любых погодных условиях, днем и ночи, протекает на открытом воздухе. Поэтому в процессе работы на составителя поездов могут воздействовать следующие опасные (травмирующие и вредные) производственные факторы: движущийся подвижной состав, транспортные средства, механизмы; расположение рабочего места на высоте относительно поверхности земли; повышенный уровень шума; повышенный уровень вибрации; повышенная запыленность и загазованность воздуха рабочей зоны; повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны; повышенная влажность и подвижность воздуха; недостаточная освещенность рабочей зоны в темное время суток; физические перегрузки; нервно-психические перегрузки при выполнении работ на железнодорожных путях во время движения поездов; напряженность и тяжесть труда.

Из вышеизложенных материалов, касающихся видов и содержание работ, выполняемых составителями поездов видно, что все выполняемые работы является физическим трудом. Поэтому, точность или безошибочность и время выполняемых работ, зависят от основных двигательных качеств составителей поездов. Известно, что основными двигательными качествами человека является сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость и утомляемость.

Все эти двигательные качества связаны с основными свойствами опорного двигательного аппарата (ОДА) человека. Все виды выполняемых работ составителей поездов связаны с затратами энергии мышц ОДА. Так как, если рассматривать механические действия составителя поездов, расчлняя их на отдельные элементы, они состоят из ходьбы, перенос грузов различной тяжести, подъём и спуск из различных лестниц, висеть на подножках или на специальной площадке двигающийся грузовых вагонов. При выполнении выше перечисленных физических работ участвуют огромное количество мышц ОДА одновременно и это приводит к большому количеству затрат механической энергии. Физический труд составителей поездов в основном является динамической работой [5]. Работа составителя поездов выполняется в условиях где имеют место факторы напряженности труда (ограниченность времени, движущиеся составы, шум, громкая радиосвязь, зоны рабочего место и др.).

Поэтому методы, используемые для оценки профессиональной пригодности составителей поездов, должны быть направлены на оценку их физической подготовки и устойчивость психологии к различным фобиям.

В Узбекистане физическая подготовленность населения оценивается специальными тестами «Алпомиш» и «Барчиной», определяющие уровень физической подготовленности и здоровья населения, которые проводятся в соответствии с положением о порядке проведения соревнований [6]. Основные показатели и требования по оценки физической подготовленности людей мужского пола от 18 до 59 лет приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Виды и критерии испытания по возрастам

| №                                     | Условия  | Ед. измерение  | От 18 до 25 лет |                              |                             |                            |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                       |  |                | счёт            | нагрудный значок III степени | нагрудный значок II степени | нагрудный значок I степени |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                |                 |                              |                             |                            |
| 1.                                    | Бег на 60 м  | секунд         | 10,0            | 9,0                          | 8,8                         | 8,4                        |
|                                       | или бег на 100 м                                       |                | 17,5            | 17,0                         | 16,5                        | 16,0                       |
| 2.                                    | Бег на 2500 м  | минут и секунд | -               | -                            | -                           | -                          |
|                                       | или бег на 3000 м                                      |                | 15.30           | 14.30                        | 14.00                       | 13.30                      |
| 3.                                    | Подтягивание на турнике                                | кол-во раз     | 7               | 9                            | 11                          | 13                         |
|                                       | или поднятие тела из лежачего положения вверх          |                | 10              | 12                           | 14                          | 16                         |
| 4.                                    | Наклон вперед с гимнастического сиденья, не сгибая ног | см             | +3              | +4                           | +5                          | +6                         |
| 5.                                    | Прыжок в длину с разбега                               | см             | 280             | 290                          | 310                         | 350                        |
| 6.                                    | Прыжок в длину с места                                 | см             | 200             | 205                          | 210                         | 215                        |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                |                 |                              |                             |                            |
| 7.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 гр.              | метр           | 25              | 28                           | 32                          | 38                         |
|                                       | 500 гр. метание спортивного снаряда                    | метр           | -               | -                            | -                           | -                          |
| 8.                                    | Поднятие тела из лежачего положения                    | кол-во раз     | 18              | 23                           | 28                          | 35                         |

|   |   |                         |                                     |      |      |      |
|---|---|-------------------------|-------------------------------------|------|------|------|
|   | вверху на 90 градусов, не разъединяя ног;                           |                         |                                     |      |      |      |
| 9.  | Плавание на 100 м в свободном стиле                                 | минут и секунд          | 2.30                                | 2.20 | 2.10 | 1.80 |
| 10.   | Подъем и опускание спортивного инвентаря 16 кг (гира) одной рукой   | кол-во раз              | 16                                  | 18   | 23   | 27   |
| 11.   | Броски баскетбольного мяча в корзину с 3 м                          | дается попытка до 5 раз | -                                   | -    | -    | -    |
| 12.   | Дартс (попасть в мишень с 3 м)                                      | дается попытка до 6 раз | Учитываются общие заработанные балы |      |      |      |
| 13.   | Попасть в мишень размером 20×20 см теннисным мячом с расстояния 5 м | дается попытка до 6 раз | 3                                   | 4    | 5    | 6    |
| 14.   | Прогулка на 5 км  | час                     | 3                                   |      |      |      |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить, чтобы получить соответствующий уровень отметки груди |   |                         | 5                                   | 9    | 11   | 13   |

| №                                     | Условия   | Ед. измерение           | От 26 до 33 лет |                              |                             |                            |
|---------------------------------------|---|-------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                       |   |                         | счёт            | нагрудный значок III степени | нагрудный значок II степени | нагрудный значок I степени |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                         |                 |                              |                             |                            |
| 1.                                    | Бег на 60 м   | секунд                  | 7,0             | 6,5                          | 6,0                         | 5,5                        |
|                                       | или бег на 100 м  |                         | 11,5            | 11,0                         | 10,5                        | 10,0                       |
| 2.                                    | Бег на 2000 м.  | минут и секунд          | 14.30           | 14.00                        | 13.30                       | 13.00                      |
| 3.                                    | Подъем тела лежа на спине   | кол-во раз              | 8               | 10                           | 15                          | 20                         |
| 4.                                    | Наклон вперед с гимнастического сиденья, не сгибая ног                        | см                      | -               | -                            | -                           | -                          |
|                                       | Подъем и опускание спортивного инвентаря 16 кг (гира) одной рукой             | кол-во раз              | 18              | 20                           | 25                          | 30                         |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                         |                 |                              |                             |                            |
| 5.                                    | Прыжок в длину с разбега  | см                      | 280             | 290                          | 310                         | 350                        |
|                                       | или прыжок в длину с места  |                         | 200             | 205                          | 210                         | 215                        |
| 6.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 гр.                                     | кол-во раз              | 25              | 28                           | 32                          | 38                         |
|                                       | 500 гр. метание спортивного снаряда   | кол-во раз              | -               | -                            | -                           | -                          |
| 7.                                    | Поднятие тела из лежачего положения вверху на 90 градусов, не разъединяя ног; | кол-во раз              | 18              | 23                           | 28                          | 35                         |
| 8.                                    | Плавание на 100 м в свободном стиле   | минут и секунд          | 2.30            | 2.20                         | 2.10                        | 2.00                       |
| 9.                                    | Броски баскетбольного мяча в корзину с 3 м                                    | дается попытка до 5 раз | 1               | 3                            | 4                           | 5                          |

|   |   |                               |                                     |   |    |    |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|---|----|----|
| 10.   | Дартс (попасть в мишень с 3 м)                                      | дается<br>попытка до 6<br>раз | Учитываются общие заработанные балы |   |    |    |
| 11.   | Попасть в мишень размером 20×20 см теннисным мячом с расстояния 5 м | дается<br>попытка до 6<br>раз | 3                                   | 4 | 5  | 6  |
| 12.   | Прогулка на 5 км  | час                           | 3                                   |   |    |    |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить, чтобы получить соответствующий уровень отметки груди |   |                               | 5                                   | 9 | 10 | 11 |

| №   | Условия   | Ед.<br>измерение              | От 34 до 41 лет  |                                    |                                   |                                  |
|---|---|-------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|   |   |                               | счёт   | нагрудный<br>значок III<br>степени | нагрудный<br>значок II<br>степени | нагрудный<br>значок I<br>степени |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |                               |  |                                    |                                   |                                  |
| 1.  | Бег на 30 м<br>или бег на 60 м  | секунд                        | 8,0<br>11,0  | 7,5<br>10,0                        | 7,0<br>9,5                        | 6,5<br>8,5                       |
| 2.  | Бег на 2000 м.  | минут и<br>секунд             | 14.30  | 14.00                              | 13.30                             | 13.00                            |
| 3.  | Подъем тела лежа на спине   | кол-во раз                    | 3  | 5                                  | 6                                 | 7                                |
| 4.  | Согните руки, опираясь на пол   | кол-во раз                    | 3  | 4                                  | 5                                 | 6                                |
|   | или подъем и опускание спортивного инвентаря 16 кг (гира) одной рукой |                               | 18   | 20                                 | 25                                | 30                               |
|   | или подтягивание на турнике   |                               | 3  | 4                                  | 5                                 | 6                                |
|   | или подтягивание нанизкой турнике                                     |                               | -  | -                                  | -                                 | -                                |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |                               |  |                                    |                                   |                                  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега<br>или прыжок в длину с места                | см                            | 230<br>200   | 250<br>205                         | 270<br>210                        | 300<br>215                       |
|   | 6.  |                               | Метание спортивного снаряда весом 700 гр.<br>500 гр. метание спортивного снаряда | метр                               | 25<br>-                           | 28<br>-                          |
| 7.  | Плавание на 100 м в свободном стиле                                   | минут и<br>секунд             | 3.00   |                                    | 2.50                              | 2.30                             |
| 8.  | Дартс (попасть в мишень с 3 м)  | дается попытка<br>до 6 раз    | Учитываются общие заработанные балы  |                                    |                                   |                                  |
| 9.  | Броски баскетбольного мяча в корзину с 3 м                            | дается<br>попытка до 5<br>раз | 1  | 3                                  | 4                                 | 5                                |
| 10.   | Попасть в мишень размером 20×20 см теннисным мячом с расстояния 5 м   | дается<br>попытка до 5<br>раз | 3  | 4                                  | 5                                 | 6                                |
| 11.   | Прогулка на 5 км  | час                           | 5  |                                    |                                   |                                  |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить, чтобы получить соответствующий уровень отметки груди |   |                               | 6  | 7                                  | 8                                 | 10                               |

| №   | Условия   | Ед. измерение           | От 42 до 49 лет                     |                              |                             |                            |
|---|---|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|   |   |                         | счёт                                | нагрудный значок III степени | нагрудный значок II степени | нагрудный значок I степени |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |                         |                                     |                              |                             |                            |
| 1.  | Бег на 30 м   | секунд                  | 8,0                                 | 7,5                          | 7,0                         | 6,5                        |
|   | или бег на 60 м   |                         | 11,5                                | 11,0                         | 10,5                        | 10,0                       |
| 2.  | Бег на 1000 м.  | минут и секунд          | 15.30                               | 15.20                        | 14.30                       | 14.00                      |
| 3.  | Подъем тела лежа на спине   | минут и секунд          | 4                                   | 6                            | 8                           | 10                         |
| 4.  | Согните руки, опираясь на пол   | кол-во раз              | 3                                   | 4                            | 5                           | 6                          |
|   | или подъем и опускание спортивного инвентаря 12 кг (гира) одной рукой | кол-во раз              | 8                                   | 10                           | 15                          | 20                         |
| 5.  | подтягивание нанизкой турнике   | кол-во раз              | 8                                   | 10                           | 15                          | 20                         |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |                         |                                     |                              |                             |                            |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега  | см                      | 190                                 | 195                          | 200                         | 250                        |
|   | или прыжок в длину с места  |                         | 175                                 | 180                          | 185                         | 190                        |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 700 гр.                             | метр                    | 25                                  | 27                           | 30                          | 35                         |
|   | 500 гр. метание спортивного снаряда                                   |                         | -                                   | -                            | -                           | -                          |
| 8.  | Плавание на 100 м в свободном стиле                                   | минут и секунд          | 4.00                                | 3.50                         | 3.30                        | 3.00                       |
| 9.  | Дартс (попасть в мишень с 3 м)  | дается попытка до 6 раз | Учитываются общие заработанные балы |                              |                             |                            |
| 10.   | Броски баскетбольного мяча в корзину с 3 м                            | дается попытка до 5 раз | 1                                   | 3                            | 4                           | 5                          |
| 11.   | Попасть в мишень размером 20×20 см теннисным мячом с расстояния 5 м   | дается попытка до 5 раз | 3                                   | 4                            | 5                           | 6                          |
| 12.   | Прогулка на 3 км  | час                     | 5                                   |                              |                             |                            |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить, чтобы получить соответствующий уровень отметки груди |   |                         | 6                                   | 7                            | 8                           | 10                         |

| №                                     | Условия                       | Ед. измерение | От 50 до 59 лет |                              |                             |                            |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                       |                               |               | счёт            | нагрудный значок III степени | нагрудный значок II степени | нагрудный значок I степени |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                               |               |                 |                              |                             |                            |
| 1.                                    | Бег на 30 м                   | секунд        | 10,0            | 9,5                          | 9,0                         | 8,5                        |
|                                       | или бег на 60 м               |               | 12,0            | 11,5                         | 11,0                        | 10,5                       |
| 2.                                    | Ходьба на 2000 м.             | Час и минут   | 2.00            | 1.45                         | 1.30                        | 1.00                       |
| 3.                                    | Согните руки, опираясь на пол | см            | 2               | 3                            | 4                           | 5                          |

|   |  |                         |                                     |      |      |      |
|---|--|-------------------------|-------------------------------------|------|------|------|
|   | или подъем и опускание спортивного инвентаря 6 кг (гира) одной рукой | кол-во раз              | 7                                   | 8    | 10   | 15   |
| 4.  | подтягивание нанизкойтурнике   | кол-во раз              | 4                                   | 6    | 8    | 10   |
| Испытания (тесты) по выбору   |  |                         |                                     |      |      |      |
| 5.  | прыжок в длину с места   | см                      | 110                                 | 120  | 130  | 145  |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 500 гр.                            | кол-во раз              | 8                                   | 10   | 15   | 20   |
|   | 300 гр. метание спортивного снаряда                                  |                         | -                                   | -    | -    | -    |
| 7.  | Плавание на 50 м в свободном стиле                                   | минут и секунд          | 4.00                                | 3.50 | 3.30 | 3.00 |
| 8.  | Дартс (попасть в мишень с 3 м)                                       | дается попытка до 6 раз | Учитываются общие заработанные балы |      |      |      |
| 9.  | Броски баскетбольного мяча в корзину с 3 м                           | дается попытка до 5 раз | 1                                   | 3    | 4    | 5    |
| 10.   | Попасть в мишень размером 20×20 см теннисным мячом с расстояния 5 м  | дается попытка до 6 раз | 3                                   | 4    | 5    | 6    |
| 11.   | Прогулка на 3 км   | час                     | 5                                   |      |      |      |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить, чтобы получить соответствующий уровень отметки груди |  |                         | 4                                   | 5    | 7    | 9    |

Как видно из таблицы, условиями специальных тестов (обязательных тестов), определяющих уровень физической подготовленности и здоровья мужчин, являются тесты, направленные на оценку скорости, силы, гибкости, ловкости и работоспособности.

Если учесть, что работа составителя поездов в большей части состоит из ходьбы, то работа при ходьбе человека затрагивается на движение тела и движение отдельных частей тела относительно общего центра тяжести тело человека. Полная механическая энергия тела человека определяется следующим образом [10]:

$$E_{\Sigma} = mgh + \frac{m(v_{\text{оцм}})^2}{2} + \sum_{i=1}^n \left( \frac{m_i(v_{\text{ц.м}_i/\text{оцм}})^2}{2} + \frac{J_i \omega_i^2}{2} \right),$$

где  $m$  – масса тела человека, кг;  $h$  – высота общего центра тяжести тела над нулевым уровнем, м;  $v_{\text{оцм}}$  – абсолютная скорость общего центра тяжести тела, м/с;  $m_i$  – масса  $i$ -го звена, кг;  $v_{\text{оцм}/\text{оцм}}$  – скорость центра масс  $i$ -го звена относительно общего центра тяжести тела, м/с.

Первые два члена в правой части уравнения представляют полную механическую энергию движения общего центра тяжести тело человека и это движение могут вызвать только внешние силы, работу этих сил называют внешней работой. По результатам теста можно определить величины внешней работы человека. Но при этом необходимо учитывать тяжесть

специальной одежды составителя поезда. Кроме того, необходимо учесть, что внешние силы в значительной степени зависят от коэффициента трения скольжения и сцепления подошвы обуви составителя поезда.

Третий член уравнения описывает на энергетическом уровне работу внутренних (мышечных) сил биомеханической системы тела человека, он соответствует внутренней энергии, а работа по её изменению является внутренней работой тела человека. Она в значительной степени зависит от материала спецодежды составителя и от сопротивляемости её отдельных элементов движению звеньев опорно-двигательного аппарата. Поэтому при оценке профессиональной пригодности составителя все тесты по определению двигательных качеств составителя поездов необходимо проводить при полном обмундировании испытываемого.

По результатам проведенных экспериментальных исследований разработана методика оценки профессиональной пригодности составителя поездов с учетом его энергозатрат при ходьбе в условиях железнодорожной станции и физикомеханических параметров спецодежды и обуви.

Качественная оценка профессиональной пригодности по разработанной методике позволяет в значительной степени снизить утомляемость составителей поездов и предотвратить несчастных случаев на производстве.

### **Список использованной литературы**

1. Евсева И. В. Медико-социальная оценка здоровья железнодорожников различных профессиональных групп: автореф. дис. канд. мед.наук / Евсева И. В. – М., 2002. – 22 с.
2. Капцов В. А. Новые организационно-методические подходы к профилактическим медицинским осмотрам на железнодорожном транспорте / В. А. Капцов, А. Ю. Троицкая, В. Б. Панкова // Гигиена и санитария. – 2000. – № 2. – С. 66–70.
3. Вильк М.Ф., Капцов В.А., Панкова В.Б. Профессиональный риск работников железнодорожного транспорта. - М.; 2001.
4. Каськов Ю.Н. Гигиеническое обоснование риска развития профессиональных заболеваний у работников железнодорожного транспорта(на примере работников локомотивных бригад): Автореф. дисс. канд. мед.наук. М.; 2006.
5. Копейкин Н.Ф., Станкевич А.И., Бондарева А.Р., Боева И.А. Гипертоническая болезнь как профзаболевание работников локомотивных бригад. Гигиена и санитария. 2011 – №3. –С. 28–9.
6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре и массовому спорту в Узбекистане» №65 от 29.01.2019г.

7. Официальный сайт Среднеазиатской железной дороги, расположенной на территории Республики Узбекистан, Акционерное общество «Узбекистон темир йуллари» [Электронный ресурс]– Режим доступа: <https://railway.uz/uz/>– Загл. с экрана. (дата обращения 01.09.2021).

8. С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ.ред. С.В. Белова. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов/ 7-е изд., стер,—М.: Высш. шк.,2007.— 616 с.

9. Аруин А. С., Зацюрский В. М. Эргономическая биомеханика. — М.: Машиностроение, 1988. — 256 с.

10. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности – М: Издательский центр «Академия», 2014 – стр. 41-42.

УДК 796.011.1; 378.178

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

### **THE IMPORTANCE OF HEALTH-SAVING ACTIVITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Тенятова Е.Н., ст. преподаватель,

Гиренко Л.А., к.б.н., доцент,

Сибирский государственный университет водного транспорта

Tenyatova E.N., Senior Lecturer,

Girenko L.A., Candidate of Biological Sciences, Docent,

Siberian State University of Water Transport

#### *Аннотация*

*В статье показаны предпосылки здоровьесберегающей деятельности в Сибирском государственном университете транспорта. Приведены показатели и динамика состояния здоровья обучающихся в период очного обучения. Представлены данные о здоровье и физической подготовленности студентов, указывающие на необходимость развития здоровьесберегающих направлений и мотивации студентов к здоровому образу жизни.*

#### *Abstract*

*The article shows the prerequisites for health-saving activities at the Siberian State University of Transport. The indicators and dynamics of the state of health of students during full-time training are given. The data on the physical fitness of students are presented, indicating the need for the development of health-saving areas and the motivation of students to a healthy lifestyle.*



*Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, студенты, состояние здоровье, физическая подготовленность.*

*Keywords: health-saving activities, students, health, physical fitness.*

Активная роль физически и морально-нравственной молодёжи в современной общественно значимой жизни в нашей стране является приоритетным на государственном уровне и отражается в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и государственной программе Российской Федерации «Развитие образования».

Здоровье обучающихся – это многокомпонентный аспект психических свойств, физических параметров, должной работоспособности и общественной активности, развивающихся при условии соблюдения здорового образа жизни. Функциональные резервы и способности организма человека, устойчивость к разным факторам среды в процессе жизни носят изменчивый характер, то можно говорить о состоянии здоровья как о динамичном процессе, который может влиять на ослабление или улучшение здоровья с учётом возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания [2].

Здоровье студентов может зависеть от разных факторов, например внутренних (возрастно-половых, генетических), внешних (состояния экологии, социально-экономических) условий, а также может быть взаимосвязано с условиями в образовательной организации (педагогических, санитарно-гигиенических, социально-психологических). Получая знания в университете о здоровьесберегающем образе жизни, студент применяет их в будущей профессии [3; 6].

Технологии здоровьесбережения не всегда согласуются с возрастными и функциональными резервами обучающихся. Часто такая ситуация характерна для транспортных вузов, где студенты по несколько месяцев, длительно, находятся в навигации. В таком случае невысокая грамотность педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья можно отнести к основным факторам риска. Формирование мотивации у студентов к сохранению, укреплению своего здоровья способствует здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении [1; 5].

К специалистам водного транспорта предъявляются повышенные требования по общей и специальной выносливости, силовым показателям, концентрации внимания, скорости психо-моторных реакций. Это обусловлено необходимостью в период профессиональной практики выдерживать высокие физические нагрузки и быть готовым к выполнению своих должностных обязанностей в условиях экстремальных ситуаций; повышенной ответственностью при эксплуатации судна; быть психостойчивым в период несения дежурства.

Специфические особенности в профессиональной деятельности и решение разных задач для командного состава на речном и морском флоте требуют от работника водного транспорта затрату больших физических и больших психоэмоциональных и волевых усилий. Данные требования к командному составу могут стать причиной ряда соматических и психофункциональных заболеваний: костно-мышечной системы, зрения, дыхательной, кровеносной и сердечно-сосудистой систем. В это связи к работникам водного транспорта, предъявляются особые требования по показателям состояния физического здоровья и психофизическим возможностям организма, а значит и к студентам водных специальностей.

В связи с этим, целью данного исследования явилось изучение данных о здоровье, физической подготовленности студентов и разработка необходимых здоровьесберегающих направлений в ФГБОУ ВО СГУВТ».

В период с 2016 по 2020 годы проведен анализ медицинской документации по состоянию здоровья студентов судоводительской специальности Сибирского государственного университета водного транспорта и анкетирование этих студентов в отношении к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Проведено тестирование теоретической, функциональной и физической подготовленности студентов.

Проанализировав 233 медицинские карты по заболеванию студентов специальности судовождения было дано заключение об отрицательной динамики в состоянии здоровья на протяжении пятилетнего срока обучения. Студенты, которые по состоянию здоровья относятся к специальной и подготовительной медицинским группам, с каждым годом все больше имеют хронические заболевания. Например, нарушение опорно – двигательного аппарата увеличилось на 19%, сосудистые заболевания на 15%, заболевания органов желудочно-кишечного тракта на 12% и нарушение органов зрения на 13%.

Протестировав физическую и функциональную подготовку студентов первого и второго курсов судоводительской специальности выявили, что низкий уровень развития занимают такие физические качества: «быстрота» (46%); «силовая выносливость мышц плечевого пояса» (сгибание рук на перекладине) (50%); «общая выносливость» (41%). Проанализировав физические показатели студентов можно утверждать, что в большей степени развитыми оказались мышцы брюшного пресса. Должному уровню развития мышечной системы соответствовали около 50% обучающихся и являлись физически подготовленными. Что конечно отражается на их работоспособности, стрессоустойчивости и адаптационных резервах организма. Как итог: плохое здоровье, отсутствие психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Мониторинг функциональных способностей резервов сердца и сосудов (тест по Руфье) и показателей системы вентиляции легких (тест по пробе Штанге) указывает на то, что обучающиеся первого курса справились с аэробной нагрузкой не очень успешно. Результаты тестирования аэробной работоспособности высокого и хорошего уровня смогли показать лишь 17% студентов. Удовлетворительной оценке соответствовали 33 % обучающихся. Низкий уровень аэробных возможностей производительности сердечно-сосудистой системы зафиксирован у 40% студентов. Резервные способности легочной системы находились на высоком и хорошем уровне у 60% участников исследования. Устойчивость к гипоксической нагрузке среднего и низкого уровня наблюдалась 40 процентов обучающихся. Нужно отметить что, 40 процентов среди всех протестированных студентов первого курса обладали низкими значениями функциональных возможностей кардио-респираторной системы.

Важной проблемой общественного здоровья студентов является низкая физическая активность в период обучения в вузе. Так, только около 65 процентов студентов от всего численного состава посещают учебные занятия по физической культуре регулярно. Следует отметить, что учебные занятия два раза в неделю длительность 1,5 часа могут удовлетворить суточную потребность человека в движении всего на 15 процентов от нормы двигательной активности молодого человека. Основная масса студентов при проведении педагогического тестирования указали, что большинство (62,5%) мотивом посещения учебных занятий по физической культуре является необходимость получения зачета по данной учебной дисциплине. Всего 24 процента обучающихся занимаются физическими упражнениями и спортом вне учебных занятий. Данные тестирования студентов первого курса судоводительской специальности указывают на низкую мотивацию и значение физической культуры и спорта в их образе жизни.

В здоровьесберегающей деятельности студентов Сибирского государственного университета водного транспорта актуальны следующие здоровьесберегающие технологии для воспитания обучающихся:

- 1) проводить урочные занятия по физической культуре в университете не менее трёх раз в неделю;
- 2) проводить внеурочные мероприятия, например, научно-практические конференции, посвященные здоровому образу жизни и физической культуре;
- 3) вовлекать студентов в научно-исследовательскую деятельность по теории и практике физической культуры и спорта, позволяющие сберечь здоровье;
- 4) предлагать заниматься студентам в спортивных секциях по интересам оздоровительно-физкультурной и спортивной направленности;

- 5) организовать работу по лечебной физкультуре для студентов с разными особенностями в здоровье, а также в период восстановления после перенесённых заболеваний и травм;
- 6) организовывать педагогическую и воспитательную работу со студентами по профилактике вредных привычек и поддержка тех студентов, которые ведут здоровый образ жизни;
- 7) применять мотивационные психолого-педагогические тренинги по здоровьесбережению в период обучения студентов;
- 8) проводить ежегодные диагностические медосмотры по определению состояния здоровья студентов;
- 9) в каникулярный период предлагать обучающимся программы по восстановлению здоровья (льготные путёвки в пансионаты, санатории и базы отдыха);
- 10) использовать санитарно-гигиенические и другие технологии для обеспечения безопасности образовательной среды;
- 11) оптимизировать учебный процесс с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Использование здоровьесберегающих технологий зависит от финансово-экономических, организационных и других возможностей Вузов. Физическая активность студентов в СГУВТе является основной из применяемых здоровьесберегающих технологий: проводятся регулярные занятия не менее 2 раз в неделю по физической культуре в рамках учебных часов в университете, предлагаются физические упражнения по лечебной физкультуре для студентов с ослабленным здоровьем, функционируют различные секции по видам спорта, проводятся внутривузовские соревнования среди обучающихся разных факультетов, ВУЗ участвует в межвузовских и городских соревнованиях. Для развития и улучшения физических качеств студентам доступны спортивные залы, уличная спортивная площадка, бассейн, парк, стадион. Кафедра физического воспитания и спорта СГУВТ выполняет основную роль в оздоровлении обучающихся разных курсов. Физкультурно-оздоровительная деятельность в ВУЗе дополняет досуг и занятость молодых людей, воспитывает такие качества личности, как активность, воля, целеустремленность, дисциплинированность, организованность.

Можно отметить, что физическое воспитание формирует три основных направления в структуре личности студента:

1. Развитие физических качеств студентов, позволяющих сохранить и укрепить физическое здоровья через улучшение функционирования всего организма под влиянием дозированных физических нагрузок. Что даёт возможность студентам быть успешными в будущей профессиональной деятельности.

2. Привлечение обучающихся к активному участию в физкультурно-оздоровительной и массово-спортивной жизни университета через систему регулярных урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями.

3. Под влиянием физического воспитания у студентов формируется духовно-нравственные и эстетические составляющие личности обучающегося.

В свою очередь студенты должны проявлять собственные усилия, чтобы предложенные в университете здоровьесберегающие технологии принесли должный положительный эффект в улучшении состояния здоровья обучающегося.

Практические рекомендации для студентов по сохранению собственного здоровья включают:

- снижение вреда от пагубных привычек и отказ от употребления веществ, разрушающих организм, приводящих к ухудшению здоровья и риску гибели (табакокурение, курение смесей через кальян, употребление алкоголя и других наркотических веществ);

- систематические занятия физкультурой и спортом, регулярность оптимальных физических нагрузок и двигательной активности;

- здоровое питание (режим, сбалансированность по углеводам, белкам, жирам);

- использование закалывающих процедур для организма с учетом возраста, пола, состояния здоровья;

- соблюдение требования к личной и общественной гигиене;

- стремиться к получению объективных положительных эмоций, находиться в благополучном коллективе людей, не участвовать в деструктивных конфликтах и переключать внимание на позитивные стороны межличностных отношений;

- стремиться к оптимальному режиму профессиональной деятельности;

- придерживаться должного времени на сон и отдых;

- осуществлять свою деятельность с учётом психо-эмоциональной защищённости и удовлетворенности;

- своевременно обращаться за медицинской помощью и проходить ежегодные медосмотры;

- представлять активную жизненную позицию в обществе, участвовать в значимых проектах страны, в патриотических акциях и в волонтерских движениях помощи гражданам;

- стараться выбрать для себя приемлемую трудовую деятельность для улучшения материального благополучия без ущерба для обучения и здоровья;

Информированность обучающихся по ведению здорового образа жизни на нашей кафедре физического воспитания повышают за счет приобретения здоровьесберегающих

знаний, в том числе, и на лекциях по физической культуре и спорту. Результатом применения здоровьесберегающих знаний становится воспитание лучших нравственных свойств и качеств личности студентов. Внедрение здоровьесберегающих технологий в ВУЗе помогает воспитывать студентов физически здоровыми, гармоничными и спортивными; способствует приобретению санитарно-гигиенических навыков, знаний по анатомии и физиологии спорта; желанию выглядеть подтянутыми, крепкими и уверенными в себе [4].

Результаты исследования обращают внимание на актуальность формирования здорового образа жизни в среде студенчества и применения необходимых технологий здоровьесбережения в университете. Полученные данные в настоящей работе требуют необходимости создания комплексного подхода и создания всесторонней модели в здоровьесберегающей среде университета на основе формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов университета водного транспорта в период их обучения. Проведённое исследование концентрирует интерес администрации ВУЗа и преподавателей на значимости многих аспектов здоровья обучающихся с учетом профессиональных требованиям к работникам командного состава в транспортной отрасли и необходимости использования здоровьесберегающих технологий для студентов в период обучения в ВУЗе.

#### **Список использованной литературы**

1. Викторов Д.В., Мельникова О.В. Здоровьесбережение и анализ факторов риска студентов // Вестник ЮУрГУ. – 2012. - № 8. – С. 9 – 11.
2. Глебова Е.И. Здоровьесбережение, как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: Дис...канд.пед.наук. Екатеринбург. - 2005. - 182 с.
3. Давыдова С.А. Формирование стратегии здоровьесбережения у студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе / С.А. Давыдова // Высшее образование сегодня: - Чебоксары. 2012. - № 7. – С. 74 – 78.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов н/Д. - 2012. – 217 с.
5. Резер Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста. – Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2005. – 120 с.
6. Шарипова Д.Д. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе – важная составная часть модернизации образования // Педагогика и современность. – Таганрог. - № 1. – 2013. – С. 125-127.

**ПРЕВЕНЦИЯ КАК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**PREVENTION AS A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR HEALTH-  
SAVING TECHNOLOGIES RESEARCH**

Тугаров А.Б., д.ф.н. профессор,  
Пензенский государственный университет,  
Фёдорова Т.Ю., к.с.н., доцент,  
Российский университет транспорта, г.Москва  
Tugarov A.B., Doctor of Philosophical Sciences, Full Professor,  
Penza State University,  
Fedorova T.Yu., Candidate of Sociological Sciences, Docent,  
Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье представлен категориальный анализ содержания превенции, которая является теоретико-методологической основой исследования здоровьесберегающих технологий. Авторы обращают внимание на исследование проблемы соотношения превенции и профилактики при реализации здоровьесберегающих технологий.*

*Abstract*

*The article presents a categorical analysis of the prevention content, which is the theoretical and methodological basis for the health-saving technologies research. The authors pay attention to the research problem of the prevention and prophylaxy correlation in the implementation of health-saving technologies.*

*Ключевые слова: превенция, профилактика, здоровьесберегающие технологии, методология, исследование.*

*Keywords: prevention, prophylaxy, health-saving technologies, research.*

Актуальность исследования содержания и особенностей использования здоровьесберегающих технологий в различных видах социальных практик (в том числе, в системе физического воспитания студенческой молодёжи) объясняет необходимость определения теоретико-методологических основ такого исследования. Одной из таких основ является превенция и связанная с ней профессионально-превентивная деятельность в образовании.

В социально-гуманитарных науках утвердилось мнение, что превентивная деятельность в контексте реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания как научная проблема исследуется, прежде всего, в педагогике. Аргументом для такого суждения является концептуальный подход, согласно которому выявление теоретических аспектов превенции и превентивной деятельности «обнаруживает взаимосвязь превентивной деятельности и нравственного воспитания» [5].

Вместе с тем, для исследования различных аспектов содержания и методик применения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий перспективен вариант социолого-педагогического понимания превенции, которая в этом случае может быть рассмотрена как социальная превенция, отнесена, согласно принятой научной классификации, к «первичной превенции» и определена, по мнению С.Ю.Сурговой и Н.В.Столярчук, как «комплексное системное изучение влияния условий и факторов социальной и природной среды на здоровье и развитие молодёжи» [11].

В свою очередь, Е.А. Орлова и Е.А. Поляков в контексте социологического и психоаналитического подходов к исследованию здоровьесберегающих технологий рассматривают проблему превенции суицидального поведения на основе анализа структурно-функциональной и содержательной модели превенции и поственции суицидального поведения подростков. Целью реализации такой модели на практике авторы считают «создание условий, обеспечивающих оптимизацию и гармонизацию развития мотивационной, эмоциональной, смысловой сфер личности и поведенческой сферы подростков как основы превенции их суицидального поведения» [8].

Обращает на себя внимание то обстоятельство, что в современной психологии активно исследуются вопросы, связанные с определением психологических аспектов, которые обеспечивают превенцию различных групп населения, и структурированием понятия «психологическая превенция». Так, З.К. Давлетбаева считает, что если превенция представляет собой действия на основе чётко выстроенного плана по реализации мер психологического воздействия на человека, то «психологическая превенция выступает как процесс предупреждения - заблаговременного устранения неблагоприятных для развития ребёнка факторов» [2].

Интерес представляет тенденция использования в психологии термина «превенция» для обозначения предупреждения, предупредительного действия в рамках специализированного, конкретно-научного подхода, который позволяет при этом опосредованно исследовать содержание и сферы применения здоровьесберегающих технологий. А.А. Реан и И.Н. Симаева рассматривают «превентивную адаптацию как процесс заблаговременных внутренних изменений, самоизменения и активного внешнего приспособления субъекта к предстоящим



новым условиям существования» [10]. Для исследования здоровьесберегающих технологий значение имеет их вывод о «превентивной адаптивности как когнитивно-аффективно-личностном новообразовании» [10].

Следуя названной тенденции теоретико-методологического исследования здоровьесберегающих технологий, Е.В. Гуткевич понятием семейно-генетической превенции обозначает не столько совокупность различных видов деятельности, сколько «коммуникативный процесс в цепи взаимодействий между всеми участниками и действующими при этом факторами, этапом которого является собственно процесс реализации программы, включающий различные вмешательства (генетико-диагностические, генетико-психологические; генетико-психотерапевтические и др.)» [1].

Помимо социально-гуманитарных наук анализ теоретико-методологических основ исследования здоровьесберегающих технологий возможен через понимание превенции в медицинской науке. Как правило, это понимание сводится к специализированному, конкретно-научному случаю использования терминов «предотвращение» и «превентивный» в медицине здоровья. В последние годы приобретает популярность направление «4П медицины», т.е. «персонализированной, предиктивной, превентивной, партиципаторной» медицины [15].

П.Д.Тищенко считает эти термины синонимами и предлагает использовать их для обозначения персонализированной медицины, которая в философском аспекте означает изменение «онтологической локализации врачебного действия: уменьшение вероятности события, на которое направлено превентивное действие врача, не отменяет возможности его наступления; но и отсутствие неблагоприятного события не является исключительно результатом превентивного действия» [12].

С точки зрения анализа здоровьесберегающих технологий методологическое значение имеет то обстоятельство, что понятием персонализированной медицины обозначаются «технологии превентивного вмешательства», препятствующие развитию возможных нарушений, «предиктивно-превентивные технологии» и процедуры «персонализации предиктивно-превентивных мер» за счёт активного участия пациентов в решении проблем их собственного здоровья.

Применение таких технологий, процедур и методик, по мнению специалистов, представляет собой «про-активное направление» в медицине, имеющее целью на основе многофакторной молекулярной диагностики «предотвратить манифестацию патологии» [13]. При этом теоретико-методологическое обоснование исследования здоровьесберегающих технологий предполагает определение статуса частно-научных подходов к выявлению соотношения превенции и профилактики не только в медицине, но и в социально-гуманитарных науках (прежде всего, в психологии, социологии и педагогике).

В этих науках термин «превенция» используется в контексте профилактики поведения человека на уровнях индивидуального и общественного здоровья. А.В.Шаболтас отмечает «ведущую роль стратегии активного профилактического вмешательства и интерактивного взаимодействия субъектов и объектов профилактического процесса, интерактивного взаимодействия субъекта, т.е. специалиста, реализующего профилактическое вмешательство, и объекта – лица или группы лиц, на которых направлена профилактика» [16].

При рассмотрении моделей превенции девиантного поведения подростков в контексте исследования здоровьесберегающих технологий, по мнению Е.А. Орловой и Е.А. Полякова, «необходимо учитывать особенности профилактической работы с ними» [8]. В свою очередь, З.К. Давлетбаева и Ф.Ф. Гумерова отмечают «необходимость превенции и профилактики паттернов асоциального поведения, начиная со старшего дошкольного возраста» [3].

Н.В. Перешеина интерпретирует превенцию как органическую часть всей системы «жизнеорганизации территории», встроенную в работу любого элемента этой системы и предполагающую «функционирование системы профилактики девиантного поведения территории и наличие профилактической среды с соответствующими социально-психологическим климатом и социально-психологической атмосферой» [9]. Е.В. Некрасова в социологическом анализе проблем профилактики экстремизма в молодёжной среде отмечает «существование классификации профилактики по социально-демографическим признакам объекта превенции: гендерному, возрастному, образовательному» [6].

Исследование здоровьесберегающих технологий основано на том, что профилактическим подходом определяется в первую очередь стратегия и тактика превентивной работы. По мнению О.В. Кирилловой и Е.Г. Шубниковой «полипарадигмальный подход при анализе превентивной деятельности допускает возможность одновременного существования нескольких методологических систем, в основе которых лежат различные целостные концептуальные модели профилактики» [4].

При исследовании здоровьесберегающих технологий важно учитывать концептуальное соотношение превенции и профилактики, что следует из проведённого выше категориального анализа. Мы исходим из того, что «превенция и профилактика нетождественны по содержанию и структуре друг другу: они соотносятся как абсолютное и относительное понятия на формально-логическом уровне; как целое и часть на уровне исследования социальных феноменов современного общества; как потенциальное социальное развитие личности (социальная превенция) и предпосылка, фактор такой потенциальности (социальная профилактика)» [14].

Теоретико-методологическое значение понятий «превенция» и «профилактика» при исследовании здоровьесберегающих технологий заключено в том, что эти понятия

используются в социально-гуманитарных науках для характеристики состояния, отражающего уровень развития современного общества и формирования социального государства.

Данное утверждение объясняется тем, что поскольку превенция (в том числе, социальная превенция) выступает в современном обществе как феномен предупреждения, то профилактика (в том числе, социальная профилактика) и связанная с ней интервенция в среду жизнедеятельности человека как феномены преодоления возникшей социальной проблемы.

### **Список использованной литературы**

1. Гуткевич, Е.В. Современная семья в аспекте психологии здоровья личности: проблемы развития и возможности превенции / Е.В. Гуткевич // Сибирский психологический журнал. - 2014. - №51. - С. 120-131.

2. Давлетбаева, З.К. Психологическая превенция и профилактика: понятийный аспект / З.К. Давлетбаева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. - 2013. - Вып.1. - С. 3-10.

3. Давлетбаева, З.К. Предасоциальные паттерны поведения детей / З.К. Давлетбаева, Ф.Ф. Гумерова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2015. - Т.21 - №4. - С. 72-76.

4. Кириллова, О.В. Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодёжи в образовательной среде: парадигмы, концептуальные модели, теоретические подходы / О.В. Кириллова, Е.Г. Шубникова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2017. - Т.23. - №5. - С. 28-33.

5. Коньшева, А.В. Рецензия на книгу: А.П. Сманцер, Е.М. Рангелова. Превентивная педагогика: методология, теория, методика - Минск: БГУ, 2009. - 363 с. / А.В. Коньшева // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. - 2009. - №11. - С. 126.

6. Некрасова, Е.В. Некоторые вопросы профилактики экстремизма в молодёжной среде / Е.В. Некрасова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. - 2012. - Вып.2. - С. 314-321.

7. Орлова, Е.А. Превенция и поственция суицидального поведения подростков: социально-психологические аспекты / Е.А. Орлова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2017. - №2(17). - С. 177.

8. Орлова, Е.А.. Модель превенции и поственции суицидального поведения подростков / Е.А. Орлова, Е.А. Поляков // Модели и технологии оказания психологической помощи детям и

подросткам в экстремальных ситуациях: коллективная монография / под общ.ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. - Пермь: Изд-во «ИП Т.М.Сигитов», 2018. - С. 175-188.

9. Перешеина, Н.В. Социально-территориальная общность в контексте превенции / Н.В. Перешеина // Перспективы психологической науки и практики: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. - М.: Изд-во МГУДиТ, 2017. - С. 323-325.

10. Реан, А.А. Превентивная адаптивность как новообразование личности / А.А. Реан, И.Н. Симаева И.Н. // Российский психологический журнал. - 2006. Т.3. - №2. - С. 22-34.

11. Сургова, С.Ю. Превенция – актуальное направление в профессиональной подготовке социальных работников / С.Ю. Сургова, Н.В. Столярчук // Studia Humanitatis. - 2015. - №1. - С. 1-12.

12. Тищенко, П.Д. Предисловие. Персонализированная медицина как предмет комплексного междисциплинарного исследования / П.Д. Тищенко // Рабочие тетради по биоэтике. Вып.21. Философско-антропологические основания персонализированной медицины (междисциплинарный анализ): сб. науч. ст. / под ред. П.Д. Тищенко. - М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2015. - С. 5-9.

13. Тищенко, П.Д. Персонализированная медицина как феномен общества потребления (к вопросу о смысле персонализации) / П.Д. Тищенко // Знание. Понимание. Умение. - 2017. - №2. - С. 29-42.

14. Тугаров, А.Б. Идея социальной превенции как философский феномен / А.Б. Тугаров, Э.А. Шевцова // Современные исследования социальных проблем. -2016. - №4-1(28). - С. 122-137.

15. Фалёв, Е.В. Питер Уилберг и понятие экзистенциальной медицины / Е.В. Фалёв // Вопросы философии. - 2020. - №1. - С. 128–136.

16. Шаболтас, А.В. Психологическая концепция превенции ВИЧ-инфекции / А.В. Шаболтас // Вестник психотерапии. - 2015. - №55(60). - С. 120-141.

УДК 796.011.3

### **ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

#### **ONLINE TRAINING: BENEFIT OR HARM?**

Фёдорова Т.Ю., к.с.н., доцент, Некрасова Т.В.,

Российский университет транспорта, г.Москва

Fedorova T.Yu., Candidate of Sociological Sciences, Docent, Nekrasova T.V.,

Russian University of Transport, Moscow

### *Аннотация*

*Цель исследования – раскрыть сущность онлайн тренировок. Авторы акцентируют внимание на безопасных способах онлайн занятиях спортом и физической культурой. В связи с этим, считаем необходимым сделать вывод, в чем заключаются польза и вред онлайн тренировок.*

### *Abstract*

*The purpose of the study is to reveal the essence of online training. The authors focus on safe ways of online sports and physical education. In this regard, we consider it necessary to conclude what are the benefits and harms of online training.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, онлайн тренировки.*

*Keywords: physical training, online training.*

Физическая культура (ФК) – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Актуальность работы заключается в том, что все больше деятельности человечества уходит в онлайн пространство, поэтому важно провести анализ перехода занятий физической культурой и спортом в интернет.

По данным Министерства спорта Российской Федерации за 2020 год 45,4% граждан от 3 до 79 лет систематически занимаются физической культурой и спортом. Этот же показатель от ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) за 2021 год выше – 56%, при этом наибольшая доля спортсменов среди молодежи от 18 до 24 лет – 71%. На основе статистики мы можем сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом – популярное время препровождения для граждан Российской Федерации.

Пандемия SARS-COVID-19 внесла коррективы во все области жизни человека. Многие привычные занятия ушли в интернет-пространство, это коснулось и тренировочного процесса.

Кажется есть комфортные условия для занятий физической культурой и спортом: квартира (дом) становится спортивным залом, не нужно тратить время на дорогу, можно выбрать любого тренера, никто не будет смотреть на тебя или толпиться рядом. Но что на самом деле стоит за онлайн тренировками?

Если для обычного похода в спортивный зал нужно купить абонемент, добраться до зала, иметь спортивную одежду, найти тренера, то для онлайн версии нужно лишь найти тренера или же подходящие видеоуроки, иметь гаджет, в котором есть камера и подключение к

интернету, и спортивную форму, интернет тренировка очень заманчиво выглядит, ведь человек точно экономит деньги и время. Разве здесь могут быть минусы?

Во-первых, если заниматься по видеоурокам, никто не сможет проконтролировать правильность выполнения упражнений, а если выбран вариант онлайн с тренером, то специалист может не заметить ошибки по видео. В этом случае некоторые упражнения не только могут стать бесполезными, но и нанести травму человеку.

Во-вторых, экспертность тренера в онлайн формате должна быть другой: он должен суметь и показать, как выполнить задание, а также словесно донести правильную информацию, чтобы неподготовленный не подорвал свое здоровье от неправильного выполнения движений.

В-третьих, недостаток живого общения. В классическом спортзале есть множество мест, где можно поговорить с другими любителями спорта, и много нового и интересного для своего развития, в онлайн формате это общение сводится к нулю: или тренер-спортсмен, или никого, если занятия проходят по видеоурокам.

Четвертый пункт для кого-то является плюсом – самодисциплина. Некоторым сложно начать заниматься спортом в той же комнате, в которой он спит или работает. Спортивный зал сам является мотиватором.

Но все-таки онлайн тренировки – некоторое спасение для профессиональных спортсменов, любителей со стажем. У них уже сложилась база правильного выполнения упражнений, а тренер регулирует очередность и тип упражнений, а также период занятий и отдыха. Новичкам же лучше заложить основу на классических тренировках и при необходимости переходить на онлайн формат.

Безусловно у онлайн формата занятий спортом и физической нагрузкой есть будущее, ведь это удобно и мобильно, ты не привязан к определенному спортивному залу. А развитие технологий могут помочь тренерам лучше отслеживать положение спортсмена – это сделает занятия более безопасными для здоровья.

### **Список использованной литературы**

1. Справочная информация по второму вопросу повестки «О создании условий для занятий физической культурой и спортом. Опыт субъектов Российской Федерации» // Министерство спорта Российской Федерации URL: <http://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.09.2021).

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

4. Алиходжин Р.Р., Плеханова Е.В., Видякина М.Ю. Квалиметрический анализ двигательных действий у студентов транспортной отрасли // -С-Пб.: журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта №3(181). 2020.-с.16-18.

УДК 796.011.3

## ЭКОСИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ECOSYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Фирсин С.А., к.п.н., доцент,

Академия Социального Управления, г.Мытищи,

Айнетдинов Р.Р., ст. преподаватель, Московский авиационный институт

(национальный исследовательский университет),

Жукова Е.Д., Московский государственный университет

Firsin S.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Academy of Social Management, Mytishchi,

Ainetdinov R.R., Senior Lecturer,

Moscow Aviation Institute (national research university),

Zhukova E.D., Moscow State University

#### *Аннотация*

*В статье рассматриваются вопросы, связанные с проектированием в будущем физкультурного образования. Авторы проводят исследование по формированию экосистемы физкультурного образования, в которой будет учтены все инновационные подходы по созданию гармоничной развитой личности для процветания и жизнедеятельности будущего человека. В физкультурном образовании экосистеме авторы видят развивающиеся глобальные он-лайн платформы, дающие человеку представление о физическом развитии и физической подготовленности; сообщества практики, где человек может восстановить здоровье профессионально совместно с другими коллегами.*

#### *Abstract*

*The article discusses issues related to the design of physical education in the future. The authors are conducting a study on the formation of an ecosystem of physical education, which will take into account all innovative approaches to creating a harmonious developed personality for the prosperity and life of a future person. In the physical education ecosystem, the authors see the developing global online platforms that give a person an idea of physical development and physical fitness; communities of practice where a person can restore health professionally together with other colleagues.*

*Ключевые слова: экосистема, физкультурное образования, здоровье, человек.*

*Key words: ecosystem, physical education, health, human.*

Актуальность. В современном мире, когда существование человечество в мире стало опасной в связи проникновением коронавирусной инфекции COVID-19, вопросы безопасности и угроза жизнедеятельности человека выходят на первый план, главной прерогативой общества становится здоровое и безопасное существование человечества.

Чтобы преодолеть эти проблемы необходимы новые инновационные подходы в построения нового мира и новой системы образования, с учетом гармоничного развития личности в будущем новом мире.

В последнее время многие ученые считают, что в будущем будет сформирована образовательная экосистема, которая будет способствовать комплексному развитию человека его внешнего и внутреннего мира. Начиная от дошкольного, школьного, специального профессионального, высшего образования человек будет самостоятельно выбирать индивидуальные маршруты для своего совершенствования. При этом только обладая хорошим здоровьем можно реализовать поставленные цели и задачи для процветание будущей планеты земля [1,2].

Еще 30 лет назад в Советском союзе, существовал огромный сегмент физкультурного образования, который включал огромное количество физкультурно-оздоровительных спортивно массовых мероприятий создаваемые при жилищных управлениях, спортивных комплексах, детских садах, школах, профессиональных училищ, техникумах, институтах, университетах, заводах, фабриках, парках культуры и отдыха, Домах и Дворцах культуры, Дворцах пионеров, спортивных и подростковых клубах. При этом учитывались физкультурные интересы для детей, подростков, юношей, лиц среднего, старшего, пожилого возраста.

Все эти направления позволяет утверждать, что в тот период застоя была разработана такая физкультурно-оздоровительная система образования, которую сегодня мы считаем экосистемой.

Физкультурное образования сможет реализовать в будущем идею готовности успешной безопасной жизнедеятельности человечество [3].

Цель исследования: разработка процесса педагогического проектирования экосистемы в области физического воспитания на региональном уровне.

Задачи исследования:

1. Определить основные проблемы преподавания учебного предмета учебного предмета «Физическая культура» в Московской области.



2. Разработать план реализации устранения проблем в изучении и преподавания учебного предмета «Физическая культура».

3. Спроектировать экосистему в физкультурном образовании на региональном уровне.

Исследование, проведенное среди 270 учителей физической культуры Московской области в период сентябрь-ноябрь 2021 г. на базе государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Академия социального управления» (АСОУ).

Результаты и их обсуждение.

Перед началом педагогических исследований были проанализированы результаты исследования, проведенные авторами статьи в 2020 г.

Были выявлены, что на снижение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой большинство респондентов выбрали недостаток инновационных подходов в области физического воспитания. В методическом обеспечении учебного предмета «Физическая культура», недостает развитие современных интернет-ресурсов для учителей физической культуре. В кадровом обеспечении учебного предмета «Физическая культура» респонденты выбрали недостатки в процедуре аттестации учителей физической культуры.

Респондентами были отмечены следующие рекомендации, что в период пандемии коронавирусной инфекции большую роль в изучении и преподавании физической культуры приобрели интернет-ресурсы для учителей физической культуры. И зарубежные, и отечественные интернет-платформы для дистанционных занятий по физической культуре не зарекомендовали себя как эффективные, поскольку связь, которую они были призваны обеспечить, не отличалась стабильностью. К тому же не все учителя имеют в домашних условиях необходимые для связи устройства и аксессуары [4].

Проведенные исследования в 2021 году среди учителей физической культуры Московской области по вопросам проектирования экосистемы физкультурного образования показал следующие направления:

– 85% респондентов считают, что необходимо эффективно развивать интернет платформы для онлайн обучения отечественного производства, дающие обучающему не только представление о физическом развитии и физической подготовленности, но также о формирование здорового образа жизни.

88% учителей считают, что необходимо организовать сообщества практики, где человек сможет поправить здоровье телесное и душевное профессионально совместно с другими коллегами, учащиеся учатся у профессиональных учителей здоровья, реализуют физкультурно-оздоровительные проекты, занимаются любимым физкультурной двигательной деятельностью (кружки, секции, подростковые клубы и др. физкультурные объединения).

93% опрошенных считают, что нужно проводить для всех социальных слоев населения в регионе возрастной группы дошкольников, школьников и студентов, взрослых и пожилых необходимо разнообразные физкультурно-оздоровительные, зрелищные, спортивно-массовые мероприятия с использованием гуманистических подходов развития личности.

100% респондентов считают, что для профессионального физкультурного образования необходимы новые инновационные формы персонального обучения, поддерживающие персональное самообучение как внутри, так и вне учебных учреждений, начиная с рождения и продолжающая в течение всей жизни человека (формальное, неформальное и информальное образование).

Заключение. В физкультурном образовании экосистеме мы видим развивающиеся глобальные он-лайн платформы, дающие человеку представление о физическом развитии и физической подготовленности; сообщества практики, где человек может оздоравливаться профессионально совместно с другими коллегами, учащиеся учатся у профессиональных учителей здоровья, реализуют физкультурно-оздоровительные проекты, занимаются любимым физкультурной двигательной деятельностью (кружки, секции, подростковые клубы и др. физкультурные объединения) [5].

При этом преодолеть отечественным разработчикам интернет платформ в дистанционном обучении основные трудности (технические, педагогические, организационные).

Главную роль в экосистеме физкультурного образования будет принадлежать учителям физической культуры проводникам здоровья, которые смогут найти эффективные пути развития здорового поколения для процветания будущей цивилизации.

#### **Список использованных источников**

1. Варламова, Д. Атлас новых профессий 2.0. / Д.Варламова, Д.Коричин, Д. Песков, К. Лукша. 2-е изд., исп., и доп. – М.: Олимп-Бизнес, 2016. — 288 с.
2. Королева Д. О., Науширванов Т. О. Экосистема развития инноваций российского образования: инфраструктурные характеристики / Д. О. Королева, Т. О. Науширванов; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 32 с.
3. Фирсин С.А. Оценка роли учителя физической культуры в будущем /С.А Фирсин., И.С. Щадилова, А.Ю.Савкин, Е.Д. Жукова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С.459-463.
4. Фирсин С.А. Решение основных проблем в преподавании предмета «физическая культура» в общеобразовательном учреждении / С.А. Фирсин, Е.А. Башмакова, Р.Р.

Айнетдинов, В.М. Савченко, А.Ю. Савкин, Е.Д. Жукова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 415-419.

5. Федоров, И. М. Переход от образовательной среды к образовательной экосистеме / И. М. Федоров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 28 (266). — С. 246-250. — URL: <https://moluch.ru/archive/266/61494/> (дата обращения: 07.11.2021).

УДК 378.4

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА  
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

INDEPENDENT PLANNING OF INDIVIDUAL PROGRAMS OF PHYSICAL CULTURE  
CLASSES IN THE PROCESS OF PREPARING A STUDENT FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Чуб Я.В., к.п.н., доцент, Потапова Н.В., ст. преподаватель, Даутова Э.Р.,  
Уральский государственный университет путей сообщения, г.Екатеринбург

Chub Ya.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Potapova N.V., Senior Lecturer, Dautova E. R.,  
Ural State Transport University, Yekaterinburg

*Аннотация*

*В статье рассматривается процесс самостоятельной физической подготовки студентов транспортных вузов как инструмент формирования навыка подбора средств физического воспитания для достижения лично ориентированных целей оздоровительной и профессионально-прикладной направленности. В результате освоения студентом самостоятельного планирования индивидуальных программ занятий физическими упражнениями выявлен эффект развития и его проектной культуры – востребованного профессионально важного качества.*

*Abstract*

*The article examines the process of independent physical training of students of transport universities as a tool for the formation of the skill of selecting the means of physical education to achieve personality-oriented goals of health-improving and professionally applied orientation. As a result of the student's mastering of independent planning of individual programs of physical exercises, the effect of development and its project culture – a professional important quality.*

*Ключевые слова: самостоятельная работа студентов, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность.*

*Keywords: independent work of students, physical education, professionally applied physical training, professional activity.*

Актуальность изучения вопросов организации самостоятельного планирования программ занятий физической культурой студентов в процессе физического воспитания вызвана необходимостью приобретения умения и навыка подбора средств физической культуры для любой выбранной студентом профессии и предполагаемой должности. Причем физическая подготовка будущего специалиста должна иметь как специфическую оздоровительную, так и профессионально-прикладную (профессионально-ориентированную) направленность.

Результаты опроса выпускников высших учебных заведений в возрасте до 30 лет показали, что только незначительное их количество (7 % опрошенных) готовы заниматься физическими упражнениями в свободное от работы время. Причинами тому были названы и отсутствие достаточного времени на занятия физической культурой, и слабая мотивация, и отсутствие мест занятий. Но самое главное, на наш взгляд, все это лишь прикрытие не достаточной компетентности выпускников в подборе средств физической культуры для собственных занятий. Ведь всем известно, что занятия физической культурой оказывают одно из мощнейших влияний на физическое состояние человека, развитие его функциональных систем, социализацию в общественном пространстве, становление как работоспособного специалиста. Физическое воспитание как неоспоримая ценность неизменно является одним из основных средств подготовки индивида к профессиональной деятельности и адаптации к сфере общественных отношений [3].

Не смотря на то, что в задачи физического воспитания в вузе входит теоретическое изучение основ физической культуры, методико-практическое освоение методов определения показателей функционального состояния организма и исследование влияния на него физических нагрузок, приобретение двигательных навыков в разнообразных видах спорта и системах физических упражнений, а также самостоятельная разработка комплексов упражнений с целью формирования физических качеств, у студентов не создается полная картина необходимой собственной актуальной физкультурно-спортивной деятельности. Тем более, что ситуация неопределенности поступления студента на ту или иную работу (должность) не позволяет заранее выбрать к использованию соответствующие профессии средства физической культуры.

Связующим звеном изучаемого на дисциплине «Физическая культура и спорт» материала и подбором средств физической культуры для занятий в повседневной жизни должна стать такая деятельность студента, в которой:

- поддерживается цель достижения собственных актуальных мотивов;
- есть возможность выбора доступных средств, форм и условий физической подготовки;
- применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов безопасно для занимающегося.

Задачу организации деятельности студента, формирующей умение и навык грамотного подбора средств физической культуры для построения собственных занятий, решает использование в обучении самостоятельной работы студента в процессе физической самоподготовки. Самостоятельная работа студента рассматривается как «планируемая, учебно-исследовательская деятельность студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, носящая при этом сугубо индивидуальный характер» [2].

Вопрос организации самостоятельной работы студента становится особенно актуальным в условиях пандемии, удаленного обучения и онлайн-общения. Создавшиеся условия, с одной стороны, ограничивают использование традиционных форм обучения по дисциплине, но с другой – открывают новые горизонты как в преподавании, так и в изучении основ физической культуры и спорта студентом.

Преподаватель получает широкие возможности использования информационных ресурсов. Подача материала становится более системной, структурированной и последовательной. Процесс освоения студентом знаний по физической культуре подкрепляется дополнительными методическими материалами, как по подготовке, так и контролю его учебной деятельности, на протяжении всего периода обучения.

Студент, сталкиваясь с противоречием с одной стороны индивидуального планирования занятий физическими упражнениями в соответствии с поставленной для себя целью и, с другой, неопределенностью места, времени и организационно-методических условий занятия, непроизвольно включается в процесс проектирования физкультурной деятельности со всеми его процедурами. К процедурам проектирования физкультурной деятельности относятся анализ, исследование, выбор, изучение, формулирование, конспектирование, графическое изображение, генерация идей, разработка, определение, подсчет, оформление, реализация проекта [5].

Работа студента по проектированию собственной программы физкультурно-спортивной деятельности: носит творческий характер; вызывает интерес, любопытство, азарт; позволяет реализовать собственные желания и амбиции. При составлении плана самостоятельной работы студентов, главным фактором является не только уровень физического развития и состояние здоровья студента, но и цели, мотивы, интересы студентов по развитию физических и личностных качеств, которые важны в будущей профессионально-трудовой деятельности.

В рамках самоподготовки студент планирует время в недельном цикле и место занятий, подбирает спортивную форму и инвентарь, разрабатывает комплексы упражнений и составляет схему применения этих комплексов различными методами и на длительный период. Вся информация о планируемых действиях и необходимом обеспечении сводится индивидуальную программу подготовки. В индивидуальной программе также отражается самочувствие после физической нагрузки, показатели функциональных систем, степень реализации плана занятия.

Учитывая индивидуальный характер разработки плана занятия, ориентированной на конкретного студента, не сложно направить его самостоятельную физическую подготовку в русло профессионально-прикладной подготовки относительно приобретаемой специальности или направления подготовки. Тем более, что это является важнейшим требованием к подготовке будущих специалистов в высших учебных заведениях.

Анализ профессиональных обязанностей и трудовых операций специалистов железнодорожного транспорта, в частности инженеров, показал, что они в основном имеют монотонный характер, как правило, «статические, регламентированные временем осуществления трудовых операций» [4]. «При работе на железнодорожных путях и станциях на человека оказывают влияние факторы внешней окружающей среды, такие как повышение или снижение температуры, вибрационные и шумовые воздействия инструментов, загрязненность и запыленность вдыхаемого воздуха, что непосредственно оказывает воздействие на работоспособность и быстроту утомляемости ...» [1].

Оздоровительная направленность индивидуальных программ тренировочных занятий может реализовываться в комплексах функциональной подготовки с помощью разнообразных упражнений циклического характера и условиях действия природных факторов. Профессионально-прикладная – с применением упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей, быстроты реакции и оперативного мышления в игровых упражнениях различных видов спорта. В тоже время студент может отдавать предпочтение определенному виду спорта (системы упражнений), акцентируя работу в нем на необходимые заданные условия.

Заклучим, что выполнение студентом теоретических и практических заданий с целью индивидуально направленной профессионально ориентированной самостоятельной физической подготовки обеспечивается упорядоченное усвоение теоретических основ физической культуры; развитие навыков применения их в практической физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности. Организация работы студента по самостоятельно разработанным программам физической профессионально ориентированной подготовки помогает оптимизировать процесс физического воспитания в высших учебных заведениях, повышает эффективность использования средств физической культуры для удовлетворения

индивидуальных потребностей студента оздоровительной и профессионально-прикладной направленности, развивает проектную культуру будущего специалиста и повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что погружение студента высших учебных заведений в процесс самостоятельного планирования и разработки индивидуальных программ физической подготовки способствует не только совершенствованию их успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт», но и развивает у них навык проектирования, необходимый для освоения будущей профессиональной деятельности и приобретения общепрофессиональных компетенций.

### **Список использованной литературы**

1. Баландова О.Б., Ревякин Ю.Т. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №13. – С. 36.

2. Гущина В.Г. Методические рекомендации к организации самостоятельной работы студентов. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/01/12/metodicheskie-rekomendatsii-k-organizatsii>.

3. Кабачков В.А., Полиевский С.Л., Буров Л.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. М.: ФиС, 2010. – 295 с.

4. Садовский В.А. Система, формирующая профессионально-прикладную физическую культуру специалистов железнодорожного транспорта: монография / В.А. Садовский, Ю.П. Бобылев. – Хабаровск: ДВГУПС, 2011. – 137 с.

5. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: УрГУПС, 2016. – 80 с.

УДК 796.011.3

### **РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА С ПОМОЩЬЮ МЕХАНИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА**

**REHABILITATION AND RECOVERY MOBILITY OF THE FOOT AFTER A STROKE USING A  
MECHANICAL SIMULATOR**

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,  
Российский государственный гуманитарный университет, г.Москва

Shikalov N.M., Senior Lecturer,  
Russian State University for the Humanities, Moscow

### *Аннотация*

*В статье рассматриваются вопросы реабилитации подвижности стопы после травм и после инсульта, в результате которого снижена подвижность одной или сразу двух ног. Показано, что при правильном проведении процессов реабилитации, результаты могут быть вполне достойными и осязаемыми даже для неподготовленных лиц, которые нуждаются в оказании данного вида помощи.*

### *Abstract*

*The issues of rehabilitation of the mobility of the foot after injuries and after a stroke, as a result of which the mobility of one or two legs is reduced at once, are considered. It is shown that with proper rehabilitation processes, the results can be quite decent and tangible even for untrained persons who need this type of assistance.*

*Ключевые слова: лечебная физическая культура, подвижность стопы, роликовая доска, тренажёр.*

*Key words: remedial physical culture, foot mobility, roller board, exercise machine.*

Стопа является самым первым элементом кинематической цепи, с помощью которой происходит взаимодействие индивидуума с поверхностью земли, то есть с опорой. Это означает, что к стопе, к её рессорным и иным механическим свойствам, предъявляются особые, вполне конкретные требования [1].

Подвижность стопы, правильность «восприятия» ударного взаимодействия достаточно часто резко меняется в силу многих обстоятельств. К таким обстоятельствам стоит отнести разного рода травмы и последствия заболеваний, в том числе и инсульта, в результате которого индивидуум часто, обычно всё-таки временно, теряет способность управления своими периферическими органами [2].

В рамках данной статьи будет рассмотрен механический тренажёр, сделанный на основе подвесов для роликовых досок высокой степени подвижности.

Во времена СССР, когда не было возможности использовать доступные средства механического воздействия на увеличение подвижности стопы, использовались швейные машинки типа Подольск или Веритас. В них движение иглы создавалось с помощью определённой площадки, надавливание на которую в строго определённой фазе согласованного движения ног, приводило к механическому вращательному движению специального механизма, а потом уже данное вращательное движением переводилось в поступательное движение иглы. При проведении мероприятий с помощью швейной машинки по увеличению подвижности стоп или стопы две ноги в районе стопы с помощью подвижных лямок пристёгивались к



поверхности, на которую надо было давить. Таким образом, неповреждённая стопа как бы навязывала движение повреждённой стопе.

Рассмотрим применение в области спорта. Спортсмен, который получил травму стопы, после восстановления, через некоторое время нуждался в разработке ее подвижности. Понятно, что основной задачей любого спортсмена было не простое восстановление типа «чтобы не болело», а именно такое восстановление, которое в перспективе позволило бы ему достичь нужных результатов в выбранном виде спорта. Возможно, даже с определёнными болевыми ощущениями. Кстати, именно этим, наряду с другими признаками, профессиональный спортсмен отличается от простого человека, который занимается физической культурой или от непрофессионального спортсмена.

Итак, помимо разного рода упражнений, без взаимозависимого движения стоп, и массажа, применялся и данный способ разработки стопы, в котором, обратим внимание ещё раз, движение стоп является взаимозависимым.

В настоящий момент вряд ли целесообразно использование такого рода швейных машинок, так как принципиально можно использовать механические устройства, которые работают по тому же принципу, но на более высоком в техническом исполнении уровне.

В рамках проведения педагогического наблюдения были проведены исследования, которые показали, что предложенный метод воздействия на стопу имеет место быть.

Рассмотрим принципы и методики воздействия более подробно.

Передняя часть стопы, которая взаимодействует с опорой, называется плюсна. Подъём на мыски осуществляется с помощью икроножной мышцы. В задней части стопы расположена таранная кость, которая, к большому сожалению, у большинства даже вполне по внешнему виду здоровых людей, недостаточно подвижна и поэтому в целом рессорные свойства стопы не таковы, чтобы обеспечивать передвижение индивидуума по жёсткой поверхности в виде асфальта или плитки.

Понятно, что правильно подобранная обувь, в виде кроссовок с хорошей подошвой помогает избежать жёсткого удара о поверхность. Но иногда так называемый дресс-код, достаточно часто, особенно для женщин, не позволяет находиться на рабочем месте в кроссовках или подобной, удобной для ноги, обуви.

Отметим, что подъём мыска вверх осуществляет передняя больше-берцовая мышца, которая практически «отсутствует» или находится в достаточно слабом мышечном тоне у большинства лиц.

Проверить подвижность стопы и степень развития передней большеберцовой мышцы достаточно просто. Босиком или в носках необходимо поднять переднюю часть стопы вверх, переходя к опоре на пятку. Делать это надо для каждой ноги поочередно. Обычно подъём

передней стопы недостаточный и это сразу заметно, так как испытуемый пытается отвести бедро и таз назад и тем самым сразу проявляется низкая подвижность самой стопы.

Естественно, что после травмы или иных причин, подвижность резко падает. Однозначно требуется комплекс мероприятий, который будет направлен на изменение свойств кинематической цепи, первым звеном которой является стопа.

Рассмотрим, как можно использовать предлагаемый для исследований механический тренажёр на основе роликовой доски с повышенной степенью поворота подвесов.

Работать с помощью тренажёра желательно на жёсткой поверхности. Идеальной поверхностью является покрытие типа ламинат. Это условие связано с тем, чтобы поворот подвеса вперёд-назад не испытывал особых затруднений и амплитуда движения была достаточной для того, чтобы появился отсроченный физиологический эффект.

Практически все упражнения можно выполнять как в положении стоя с удержанием вертикального положения тела без вспомогательных элементов, так и в положении стоя с удержанием баланса с помощью дополнительных средств. Как пример – с опорой на стену. На начальном этапе обучения все упражнения можно выполнять и в положении сидя с разной степенью распределения давления между ногами и ягодицами.

Желательно использовать обувь с тонкой подошвой, которую обычно используют для занятий в тренажёрном зале. Так лучше ощущается поверхность механического тренажёра в виде роликовой доски с подвесом высокой степени подвижности и вероятность соскальзывания с доски в виду высокого контроля снижается практически до нуля.

Выполнение упражнения. На начальном этапе обучения исходное положение занимающегося сидя на стуле. Устойчивая посадка тела и ноги, которые установлены на тренажёр, расположенный боковой поверхностью к стулу. Ноги расставлены так, как требуется для данного упражнения и их расположение практически ничем не регламентируется. Главное устойчиво чувствовать опору в виде тренажёра. Путём надавливания на переднюю часть стопы, то есть на плюсну и потом, после снятия усилия с передней части стопы, на заднюю часть стопы, то есть на место расположения таранной кости, на пятку, верхняя поверхность стопы поочередно начинает наклоняться вперёд и назад. Понятно, что угол наклона определяется усилием нажатия на поверхность тренажёра и текущими возможностями подвижности стопы. Упражнения можно выполнять любое количество раз, находясь в комфортной позе для физического текущего состояния занимающегося.

Скорее всего, «переборщить» с нагрузкой не удастся, так как движение несложное и вполне естественное для человека. Однако, все-таки необходимо следить за состоянием восстанавливаемой ноги и подходить к упражнениям разумно и грамотно с точки зрения физиологии.

В процессе проведения педагогического наблюдения при работе на данном тренажёре спортсмены, которые специализируются в лёгкой атлетике, смогли повысить подвижность передней части стопы.

Так же была проведена определённая работами с лицами после перенесённого инсульта, в результате которого снизилась управляемость ног. По медицинским показателям никаких противопоказаний для данных лиц не было, и занятия на данном тренажёре, в соответствии с проводимым лечением, показало, что происходит реальное изменение параметров движения периферических органов.

Исследования в данной области продолжаются, и автор вместе с коллективом единомышленников рассчитывает на положительные результаты у всех лиц, которые участвовали в педагогическом наблюдении.

### **Список использованной литературы**

1. Маскаева, Т.Ю. Скелетные звенья тела студентов младших курсов вуза / Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Урываев, Ю.А. Греков, Д.А. Руцкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – СПб, 2019. - № 3 (169). – С. 195-200.

2. Ильина И.В., Медицинская реабилитация. Практикуму: учебное пособие для вузов / И.В. Ильина – М.: Издательство Юрейт, 2019. – 303 с.

УДК 796.011.3

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СССР В ПЕРВЫЕ ГОДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ СОВЕТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN THE USSR IN THE FIRST YEARS OF THE SOVIET REPUBLIC**

Шикалов Н.М., ст. преподаватель,  
Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва  
Shikalov N.M., Senior Lecturer,  
Russian State University for the Humanities, Moscow

*Аннотация*

*Рассматриваются вопросы отношения государственной власти молодой Советской республики к физической культуре.*

*Abstract*

*The issues of the attitude of the state power of the young Soviet republic to physical culture are considered.*

*Ключевые слова: молодая Советская республика, физическая культура, спорт.*

*Key words: young Soviet republic, physical culture, sports.*

В первые годы Советской власти практически вся страна лежала в руинах после Гражданской войны. Перед страной стояла задача восстановления разрушенного хозяйства и дальнейшее поступательное развитие, которое немислимо без постановки адекватных задач, в том числе и в области физического воспитания и физической культуры и спорта.

Отметим, что вокруг нашей страны, и не только вокруг, а, по сути, в общем то, и по всему миру находились страны, которые явно не могли смириться с тем, что в системе мирового порядка появилась страна, которая совершенно иная и не похожа на ту, которая была ранее на данной территории.

Это означает, что вероятность военного конфликта была всегда на весьма высоком уровне. Поэтому, слова Владимира Ильича Ленина, который сказал «революция только тогда чего-то стоит, если она умеет защищаться» были актуальны, как никогда.

Известным является тот факт, что не только техническое состояние армии определяет её общую боеспособность. Везде и всегда на первом месте всегда находится именно человек, личности, которые объединены общими идеями и задачами [1-3].

Понимая эти стоящие перед молодой Советской республикой вопросы, Правительство СССР уделяло особое внимание вопросам физического воспитания подрастающего поколения, тем более что среди него было много детей, которые остались без одного или даже двух родителей. Самовыражение личности, достижение поставленных задач через двигательную деятельность, как в те времена, так и сейчас не является антисоциальным поведением, если всё происходит в разумных пределах, без гипертрофирования тех или иных сторон двигательной активности.

Особо отметим, что в 20-х годах прошлого столетия особое внимание уделялось именно функциональной подготовке физкультурников и спортсменов. Именно такая, всесторонняя подготовка считалась нормой при занятиях двигательной активностью.

«По этому поводу необходимо ещё заметить, что физическая культура вовсе не считает своим идеалом вздутую мускулатуру, т.е. мышцы, волокна которых укорочены благодаря тому, что они постоянно находятся в полусокращённом состоянии...» [4].

То есть, простая «накачка» мышц, как сейчас происходит в некоторых видах двигательной активности, в те времена вовсе даже не приветствовалась. Особое внимание уделялось иным качествам каждого индивидуума.

«Напротив, желательно возможное удлинение мышц, ибо этим путём увеличивается их подвижность – свойство гораздо более ценное в повседневной жизни, чем сила, как таковая...»

[4]. Возражать против этих строк было бы совершенно не разумно даже и в наше время, то есть, спустя почти 100 лет.

Вызывает некоторое недоумение, что за рубежом, в том числе в США, создаются различные направления двигательной активности, которые входят в явное противоречие с функциональной подготовкой спортсмена, но финансы решают всё... Нужно создавать продукт двигательной активности, который можно продать даже на территории той страны, в которой понимание систем двигательной активности успешно изучается уже достаточно давно. Достаточно посмотреть на список литературы к данной статье, годы выпуска данных книг.

Изучение книг, изданных в те сложные для молодой Советской республики времена, однозначно показало, что даже сейчас предстоят весьма и весьма серьёзные исследования, которые помогут в корне пересмотреть многие научные парадигмы.

В частности, бытующее мнение И.П. Павлова о типах нервной системы может быть подвергнуто некоторому оспариванию при проведении экспертизы на приоритет.

«Определить тип нервной системы индивидуума не легко. Существуют, правда, различные аппараты, которые позволяют изучать реакции, отмечать их скорость и способность к возобновлению. Но эти лабораторные аппараты слишком сложны для практического применения. Остаётся лишь одно средство: судить о типе нервной системы на основании тренировки. В конечном счёте, это примет характер практического испытания на беговой дорожке, на спортивной площадке, перед трамплином и т.п. Конечно, результат такого испытания будет весьма неточен; поэтому окончательное заключение может быть сделано лишь после нескольких испытаний» [4].

Данная цитата даже в настоящее время звучит как никогда актуально и весьма «свежо». А она написана, как было сказано чуть выше, около 100 лет назад.

Итак, сейчас, на основании всякого рода систем утверждается, что, как правило, любой человек, купив план тренировок, может стать таким же, как тот, кто ему продал этот план тренировок.

Но вот 100 лет назад мнение было совершенно иное.

Отметим, что ранее исследовалось такое понятие как «нервный заряд». И очень часто данное понятие, возможно, что только информационное понятие, ведь его нельзя измерить, было определяющим в разных видах спорта.

«Хороший нервный заряд – прирождённое качество, которое не может быть приобретено путём упражнений; это нечто в роде потенциальной энергии, которая может быть использована в любой момент и которую можно расходовать более или менее продолжительное время. Нужно, однако, сказать, что эта специфическая нервная энергия не неисчерпаема, и когда весь запас её израсходован, остаётся нормальный нервный заряд; но в конце концов и он исчезает.

Это наблюдается, например, при финальных состязаниях в беге на скорость, общие результаты которых обычно бывают менее удачными, чем результаты предварительных пробегов. Нервный заряд в данном случае ослабевает, потому что нервная энергия широко расходовалась во время предварительных испытаний» [4].

Сейчас, спустя 100 лет это явление называется «недовосстановление». Однако, перемена названия не меняет сути физиологического процесса. Анализируя литературу тех лет можно сделать вывод о том, что глубина понимания физиологических процессов, которые протекали в организме индивидуума, занимающегося двигательной активностью, была весьма на достойном уровне.

Заслуга этого – именно разумные и весьма достойные действия Советского правительства. Оно смогло проводить финансирование работ в данной области, помогало издавать соответствующую литературу и всячески помогало авторам работать в данной области.

«Укажем ещё на то, что между качеством нервной системы и скоростью существует прямое соотношение. При отсутствии хорошего нервного заряда невозможно добиться успешных результатов в беге на скорость, трудно сделаться «величиной» на спортивной площадке или стать чемпионом в прыжках и т.д. Зато не требуется никаких специфических нервных качеств, чтобы сделаться чемпионом при беге на выносливость или при метании тяжестей» [4].

В настоящее время в физической культуре и спорте используется такое понятие, как взрывная сила. Получается, что для обеспечения хороших показателей в тех видах спорта, где важна именно взрывная сила, так называемое 100 лет назад «качество нервной системы», имеет отнюдь не последнее значение.

Сейчас достаточно часто говорят о генетической предрасположенности к тому или иному виду спорта. Возможно, что именно «качество нервной энергии» имеет первостепенное значение. А может эти понятия коррелируют между собой и имеют однозначную взаимосвязь.

Конечно, современная спортивная наука вполне динамично развивается и появляются новые инструментариумы, которые позволяют более точно отследить различные явления и процессы, в том числе и в области физиологии, применительно к занимающемуся двигательной деятельностью индивидууму.

Однако, в любой науке идёт постепенное накапливание знаний, положительных знаний, и вряд ли имеет смысл отказываться от того, что уже было открыто до нас и опубликовано в открытой литературе. Тем более, что приведённые цитаты выглядят весьма и весьма современно и написаны весьма доступным языком. Есть полная уверенность в том, что данные

книги читали и использовали в работе именно по назначению. Они становились настольными для большого количества граждан нашей страны.

Итак, в качестве заключения ещё раз стоит обратить внимание, что, несмотря на все существующие, как объективные, так и субъективные трудности, Правительство СССР всецело помогало спортивной науке, помогало авторам проводить исследования и печатать такие книги, содержание которых даже спустя 100 лет будет весьма и весьма актуальным и злободневным.

Изучение данных книг позволяет по-новому взглянуть на историю нашей страны, на те современные тенденции, которые существуют в развитии спортивной науки и вновь вспомнить слова лидера большевиков В.И. Ленина, который сказал: «Революция только тогда чего-то стоит, если она умеет защищаться». Может стоит достать с полок старые книги и приступить к их изучению.

### **Список использованной литературы**

1. Крадман Д.А., Физическое воспитание на основах шведской системы, ГосИздат, Ленинград, 1925 г.
2. Труд просвещенца и физическая культура, Пособие для инструкторов, кружковых и индивидуальных занятий по физической культуре, Изд-во «Работник просвещения», М., 1927 г.
3. Физическое оздоровление и воспитание молодёжи, (от 12-14, 15-18 и 19-23 л.), под общей редакцией М.Г. Собецкого, часть 1, изд-во Ленинградского Отделения главной конторы «Известия ЦИК СССР ВЦИК», Ленинград, 1924 г.
4. Дифр А. Спорт и физическое воспитание под наблюдением врача, Гос. Изд., Москва-Ленинград, 1926 г.

УДК 796

## **АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО СПОНСОРСТВА В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

### **ANALYSIS OF SPORTS SPONSORSHIP IN THE REPUBLIC OF ARMENIA ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL**

Щадилова И.С., к.п.н., доцент, Российский университет транспорта, г.Москва,  
Серобян М.А., Республика Армения  
Shchadilova I.S., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,  
Russian University of Transport, Moscow  
Serobyana M.A., Republic of Armenia

### *Аннотация*

*В статье представлены результаты исследования спонсирования спортивных мероприятий по футболу в Республике Армения. Проведенный анализ текущего состояния армянской Премьер-лиги, отражает основные проблемы, связанные с отсутствием финансирования спорта в стране и, футбола, в частности.*

### *Abstract*

*The article presents the results of the level of sponsorship of football sports events in the Republic of Armenia. The analysis of the current state of the Armenian Premier League reflects the main problems associated with the lack of funding for sports in the country and, football, in particular.*

*Ключевые слова: спонсорство, профессиональный спорт, спортсмены, армянская Премьер-лига.*

*Key words: sponsorship, professional sports, athletes, Armenian Premier League.*

Актуальность. Развитие спорта в стране всегда носит исторический оттенок, так как страна переживает различные социальные и финансовые перепады, которые имеют свое отражение на многие сферы жизни страны. Ситуация, которую можно наблюдать в Армении в последние тридцать лет, а именно низкий финансовый заработок и постоянные конфликтные ситуации с соседними странами, вынуждено приводит к расстановке приоритетности не только для самих жителей, но и для государства в целом. Граждане вынужденно покидают страну, ищут дополнительную финансовую поддержку, ставя во главу угла лишь первостепенные потребности [1]. Отсюда и вытекают последствия во многих социальных сферах, а именно незаинтересованность граждан в образовательных и спортивных мероприятиях. Все это приводит к сокращению численности населения не только в стране, но и представителей ее на международной арене в рамках спортивных мероприятий [2].

Целью данной исследования является определение уровня развития спорта и его спонсирование в республике Армения.

В данном исследовании мы ставим две основные задачи, а именно:

- анализ литературных источников по проблеме исследования;
- актуальность привлечения спонсоров в развитие спорта в Армении.

Термин «спонсорство» впервые в СССР начал появляться в 80-е годы прошлого столетия. Спонсорство является ничем иным как предоставлением поддержки, зачастую она приобретает коммерческий характер или деятельности с целью достижения своих маркетинговых задач. Основным отличием спонсорства от меценатства и альтруизма, является предоставление финансирования, но также помимо преследуется некая польза и выгода.



В наши дни спортивное спонсорство приобретает все новые и новые формы, где различные предприятия и компании финансируют через спонсирование социальных программ, а именно спортивные мероприятия, некие выставки или образовательные проекты.

Основная цель подобных мероприятий является распространение осведомленности о корпорации, компании или фирме. Более того, подобные шаги способствуют улучшению общего имиджа компании и ее репутации [3].

Несмотря на то, что уровень развития спорта в Армении не находится на высоком уровне, однако же существуют виды спорта, которые являются наиболее популярными, например: футбол, шахматы, тяжёлая атлетика, бокс, греко-римская и вольная борьба, дзюдо, спортивная гимнастика.

Обсуждение и результаты. Наше исследование посвящено анализу спортивного спонсорства в футболе, так как мы можем наблюдать повсеместно увлеченность данным спортом, и Армения не является исключением. Все больше и больше спортсменов видят свое будущее в спорте. От этого футбол и является одним из спонсируемых видов спорта. В данный момент можно наблюдать некий футбольный бум, все больше и больше имена армянский имен звучит на международной арене, а создание футбольных клубов все более и более становится актуальным. Оплата труда профессиональных игроков, является одной из главных статей расходов любого клуба. Нам показалось интересным сравнить заработную плату футболистов выступающие в чемпионате Армении, так как это тесно связано со спонсорством, с другими Европейскими чемпионатами.

Мы провели анализ текущего Чемпионата Армении из клубов, занимающих первые 8 строчек турнирной таблицы, наиболее ограниченный бюджет:

- "Лори" (Вандзор)- до 1000\$;
- "Ширака" (Гюмри) -до 1200\$;
- "Арагат-Армения"-до 6000\$;
- "Пюника"- 3000\$;
- "Алашкерта", "Урарту"- 4000\$;
- "Арагат", "Ноа" – 2000\$.

При этом заработок некоторых футболистов в чемпионате Армении достигает отметки в 10-12 тысяч долларов в месяц. В Армении есть и очень дорогостоящие игроки мирового уровня, которые выступают за иностранные клубы. Например, Генрих Мхитарян. Текущая трансферная стоимость капитана сборной Армении и полузащитника итальянской «Ромы» оценивается в 25 млн. евро.

Если сравнивать чемпионат Армении по футболу с ведущими мировыми чемпионатами и не ведущими чемпионатами, то складывается печальная картина. Доходы спортсменов не сопоставимы (Рис. 1).



Рисунок 1 – Среднестатистические доходы футболистов за год в странах бывшего СССР

Чемпионат Армении занимает 36 место в рейтинге стран УЕФА. В еврокубковом сезоне 2019/2020 клубы Армянской Премьер-Лиги выступили лучше, чем представители Литвы и Латвии. Это позволило обойти Латвию в рейтинге и сократить отставание от чемпионата Литвы до 0,2 десятых. Всего в рейтинге УЕФА представлены 55 национальных ассоциаций. Чемпионат Армении по футболу отправляет в еврокубки 4 клуба. Догнать в рейтинге Беларусь, Азербайджан и Казахстан в ближайшие годы будет сложно. Позитивный опыт прошлого сезона подтолкнул федерацию развитию отношений и новому контракту.

Поиск спонсоров является одной из самых важных и сложных задач для армянского футбола, не смотря богатое историческое прошлое, современное состояние футбола как токового, уровня игроков, мало котирующихся на европейском рынке, слабой спортивной инфраструктуры, социально-экономических проблем в стране, оставляет желать лучшего.

В этом сезоне Федерация футбола Армении заключила рекордное соглашение на 400 млн. драм. Титульным спонсором стала ведущая букмекерская контора в стране.

С сезона 2020/2021 высший дивизион чемпионата Армении по футболу получит название VBET Армянская Премьер-Лига. Букмекерская контора VBET основана в Армении и имеет местную лицензию, поэтому не удивителен интерес к местному футболу [4,5].

Контракт с букмекерской конторой VBET заключен на три года.

Букмекер выступит титульным спонсором не только в чемпионате страны, но и Кубке, который получил название VBET Кубок Армении по футболу.

Ежегодный взнос букмекера Федерации футбола Армении составит 400 млн драм, что составляет почти 700 тысяч евро.

В данный исторический период страна переживает финансовый кризис и находится на пути политических перестановок и привлечение частных инвесторов, спонсоров в армянский спорт является как никогда актуальным. Благодаря спонсорской деятельности имеется возможность поддержать развитие таких видов спорта как греко-римская борьба, гимнастика и футбол. Однако, несмотря на активное спонсорство со стороны компаний и частных лиц, мы видим нехватку представителей спортсменов на международном уровне вследствие недостаточной квалификации спортсменов в стране.

Выводы:

1. Армянский футбол только находится в начале своего развития и остаётся надежда, что с ростом качество игры будут приходит более крупные спонсоры, которые в свою очередь будут вливать большие деньги в связи с тем и будет расти заработные платы и остальные необходимые вливания в спорт.

2. проведя анализ журналистских обзоров, мы видим, что спонсирование частными лицами или компаниями играет ключевую роль для развития спорта в Армении в целом и в частности для футбола.

#### **Список использованной литературы**

1. Изаак С.И. Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 94-99.

2. Селиваненко А.Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования: дис.канд.эконом.наук: 08.00.05/А.Е. Селиваненко. Москва., 2013. С. -189.

3. Щадилова И.С. Рынки труда профессиональных спортсменов / И.С. Щадилова // В книге: Региональные экономические аспекты управления трудовыми ресурсами, под общ.редакцией Москвитина Г. И., Коллективная монография. Москва, 2017. С. 89-91.

4. Федерация футбола Армении [Электронный ресурс] <https://www.ffa.am/ru> (дата обращения 05.10.2021).

5. Новые имена и клубы: кто спонсоры футбольных клубов в Армении [Электронный ресурс] <https://ru.armeniasputnik.am/20190711/Bebi-bum-v-armyanskom-futbole-ktooni---sponsory-povykh-klubov-19557204.html> (дата обращения 05.10.2021).

**ПРИМЕНЕНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

APPLICATION OF MYOFASCIAL RELEASE IN STUDIES IN PHYSICAL CULTURE

AT THE UNIVERSITY

Щадилова И.С., к.п.н., доцент, Смирнова Г.А., ст. преподаватель,

Российский университет транспорта, г.Москва

Shchadilova I.S., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,

Smirnova G.A., Senior Lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

*Аннотация*

*В статье рассматриваются вопросы нетрадиционного подхода и к учебным занятиям по физической культуре в вузе с применением методик миофасциального релиза (МФР). Внедрение данного метода, позволяет студентам, после физических нагрузок, чувствовать себя более комфортно, не испытывать болевых ощущений и, даёт возможность, быстрее адаптироваться к любому виду двигательной активности.*

*Abstract*

*The article discusses the issues of an unconventional approach to physical education classes at a university using myofascial release techniques (MFR). The introduction of this method allows students, after physical exertion, to feel more comfortable, not to experience painful sensations and, it makes it possible to quickly adapt to any type of physical activity.*

*Ключевые слова: миофасциальный релиз, студенты, триггерные точки, физическая культура.*

*Key words: myofascial release, students, trigger points, physical culture.*

Актуальность. Современные студенты, находящиеся в условиях постоянного дефицита времени, стрессовых ситуаций и социальных проблем, занимаются физической культурой от случая к случаю, и любая нагрузка вызывает болевые ощущения. На практических занятиях преподаватели стремятся разнообразить традиционные методы мотивации учащихся к занятиям, ищут пути и возможности привлечь, заинтересовать новыми направлениями в различных разделах учебной программы по физической культуре. Предлагаются к изучению и восточно-оздоровительные методики, и возможность комбинированных занятий, и инновационные методы расслабления и релаксации. Однако, большинство студентов отмечают отсутствие желания заниматься в связи с дискомфортом в мышцах, возникающих при нерегулярных занятиях [2, 3].

МФР позволяет нивелировать боль, снизить неприятные ощущения при разминке. Важность миофасциальных структур в теле человека и воздействие на триггерные точки отмечаются с далеких сороковых годов XX века и опирается на научные исследования доктора Джанет Трэвел. Сам термин «миофасциальный релиз» (МФР) дословно означает «мио»-мышца, фасции- «повязка, полоса», компонент соединительной ткани, оболочка, покрывающая практически все органы в теле человека, включая мышцы, нервы и сосуды, «релиз» - расслабление [1, 4].

Метод МФР соединил в себе несколько различных техник, таких как:

- структурная интеграция (глубокий массаж)
- остеопатия
- инструментальная мобилизация мягких тканей техникой Graston
- перкуссионный массаж
- самостоятельный массаж с использованием специального оборудования.

Достаточно частой причиной образования триггерных точек становится нарушение в двигательной цепи после травмы. Человек начинает двигаться, но подсознательно продолжает оберегать место травмы. В этом случае в опорно- двигательном аппарате как и в нервной системе, включаются компенсаторные механизмы. И мышцы, которые несут дополнительную нагрузку, перегружаются и укорачиваются. Движение ограничивается, теряется функциональность.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные практики МФР для применения на учебных занятиях по физической культуре в вузе.

Задача исследования: обучить студентов базовым техникам МФР.

МФР, который мы встречаем в современной фитнес индустрии, безусловно будет отличаться от классических техник используемых в кинезиотерапии, остеопатии и профессиональном массаже. Кроме реабилитации и восстановления после травм МФР в фитнесе используется как полноценная комплексная программа при подготовке человека к физическим нагрузкам разного характера. Коррекция техники выполняемых упражнений, за счет формирования корректного движения, что значительно повышает эффективность, результативность и как следствие становится превосходной профилактикой травм. Причиной не корректного выполнения техники движений является ограничение движения из-за спазмирования мышц. Такие ограничения возникают в случае:

- после травм (стабилизация травмированной зоны, для восстановления и уменьшения болевых проявлений).
- микротравмы
- переохлаждения

- длительное пребывание в неудобной или не корректной позе (за компьютером, рабочим столом, при длительном переезде в транспорте, самолете)

- регулярный повтор однотипных движений, в том числе при выполнении рабочих операций

- значительные напряжения в цепи работы опорно-двигательного аппарата (перетренированность в том числе)

- малоподвижный образ жизни

- недостаточное употребление воды в течение дня

Мышечный спазм или зажим приводит к образованию триггерных точек, которые вызывает болевые ощущения. Это точка локального гипертонуса мышц, приводящая к её дисфункции. Формирование триггерных точек ведет к появлению боли и нарушению питания тканей, приводя к изменениям структуры соединительной ткани в целом. Фасция – это 3D-Matrix соединяющий все структуры в нашем теле. Это не просто обёрточная ткань, как было принято считать ранее, но живая биологическая ткань, которая распределяет нагрузку и направляет движение в теле, а также регулирует и ремодулирует, если силы, приложенные к нему, меняются.

Миофасциальный релиз способствует расслаблению мышечных структур, благодаря механическому воздействию на них [5].

Студентам необходимо знать, что мышцы сдавливаются под собственным весом занимающегося, а фасции растягиваются, что и приводит к эффекту расслабления. Методика самомассажа, которая осуществляется чередованием надавливания и растягивания с использованием оборудования для МФР, называется «прокатками».

Техника МФР предполагает использование специального оборудования. Это различные по жесткости и фактуре роллы от мягких и гладких до жёстких с «шипиками», мячи, также имеющие разную жёсткость и размер (медболы, теннисные мячи, мячи для лакросса, сдвоенные мячи и специальные мячи с вибрационным механизмом). В этой технике также могут использоваться и такие подручные средства как гиря, гантеля и гриф от штанги. В любом случае, необходимо выполнять «прокатки» с соблюдением правильной техники и не игнорировать имеющиеся противопоказания. У специального оборудования, которое используется в этой методике, есть неоспоримые плюсы: его можно использовать в малодоступных местах тела, например область между лопаток. Ролл может промассировать мышцы бедра качественно и глубоко, а теннисные мячи прекрасно это делают в области трапецевидной мышцы, и мышцы спины в целом, избегая непосредственного давления на позвонки. Это становится возможным благодаря тому, что «прокатка» осуществляется под

тяжестью собственного тела, а также помогает регулировать силу воздействия на зону обработки [5].

Для корректного воздействия и результативности метода МФР, рекомендуется чередовать массажные движения, создавая универсальный комплекс 5R (release):

- Rolling – «прокатка»
- Rocking – «раскачивание»
- Resting – «опираться»
- Raking – «разгребание»
- Releasing – «освобождение»

Миофасциальный релиз в заключительной части учебно-тренировочного занятия может заменить привычные упражнения на растяжку. Это становится особенно актуально, если время на тренировку сокращается. При большей продолжительности, от 90 мин., следует совмещать оба вида растяжки. Классическая растяжка и МФР прекрасно дополняют друг друга. Кроме того, традиционные упражнения на растяжку значительно облегчаются и становятся более приятными после МФР. Использовать технику МФР рекомендуется после каждой тренировки.

Выводы:

1. Используя технику МФР можно выстроить полноценное занятие, в котором упражнения будут чередоваться, как по зонам и силе воздействия, так и по способам «прокатки».

2. Занятие с использованием МФР способно разнообразить традиционную систему учебно-тренировочного процесса, позволит расширить практические навыки студентов в рекреации, повысить эффективность и результативность своих занятий, в том числе самостоятельных. Что в свою очередь повышает заинтересованность студентов к занятиям физической культурой.

3. Методика МФР достаточно универсальна и может применяться в любом виде спорта.

### **Список использованной литературы**

1. Лопатин И.В. Работа с триггерными точками. Расслабляем мышцы, избавляемся от боли. Издательство «Вектор», Санкт-Петербург. - 2015.-24 с.

2. Овсянникова М.А. К вопросу совершенствования прохождения дисциплины «Физическое воспитание» в вузе / М.А. Овсянникова, Д.А. Марьякова, Е. Е. Биндусов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ.ред. А.А. Передельского. 2018. С.466-469.

3. Постол О.Л. Повышение психофизических качеств студенток транспортного вуза на занятиях по физической культуре с применением восточных оздоровительных практик / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 262-265.

4. Смирнова Е.В. Что такое миофасциальный релиз и почему это фитнес будущего [Электронный ресурс]. URL: <https://bazaar.ru/beauty/health/что-такое-миофасциальный-релиз-и-почему-это-фитнес-будущего/>(дата обращения: 15.02.2021).

5. Щадилова И.С. Миофасциальный релиз как инструмент восстановления студентов транспортных вузов после физических нагрузок / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.2021. №7. С.55-60.



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

Сборник материалов III Международной научно-практической конференции,  
посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт»

Редакционная коллегия:

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

Ю.А. Греков, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ

Е.И. Дмитриева (переводчик), к.ф.н., доцент, Академии ВИШ РУТ

Российский университет транспорта (МИИТ)

Москва, 2021 г.