

Перечисленные травмы возможны у атлетов любого уровня: от любителей, до профессионалов. Как правило, причиной любой травмы является недостаточный разогрев мышц и связок.

После получения травмы следует реабилитация, во время которой не стоит подвергать поврежденные ткани нагрузке, чтобы препятствовать рецидиву. Ускорить восстановление может кинезиотейпирование.

Использование кинезиотейпирования в спорте высших достижений получило широкое применение. Распространяется эта методика и на любительском уровне. Прежде чем начать использование кинезиотейпов следует пройти курсы специальной подготовки, поскольку неверное наложение тейпа может нанести значительный урон организму спортсмена.

Травмы не миновать, поскольку тейпы снимают нагрузку с одних мышц и передают ее на другие, поэтому неверное наложение тейпа может увеличить нагрузку на воспаленную мышцу, тем самым усугубив ситуацию. Значит, использование кинезиотейпов требует необходимых знаний их наложения. Следовательно, требует дальнейшего изучения и исследования.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Касаткин М.С.* Кинезиотейпирование: история создания оригинальной методики и свойства кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. №1. С.77-81. ISSN 2223-2524.

2. *Клюйков А.И.* Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А.И. Клюйков; – М.: РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.

3. Сайт Яндекс маркет <https://market.yandex.ru/>

4. Сайт спортивная медицина <http://www.sportmedicine.ru/>

#### **APPLICATION PROCEDURE KINEZIOTEYPIROVANIYA VOLLEYBALL**

*Melnikov Vitaly Romanovich, student*

*Mogilnikov Yuri V. Assistant*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 796.011.1

#### **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ**

*Демишева Евгения Святославовна, студент*

*Могильников Юрий Валерьевич, ассистент*

*Уральский Государственный Университет Путей Сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического здоровья студентов, обосновывается значение мониторинга как важного инструмента, с помощью которого, с одной стороны, определяют обязательные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние студентов, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки,

дефицит двигательной активности студентов, а с другой стороны, исключение отрицательного воздействия занятий физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* физическое состояние, мониторинг, здоровье, двигательная активность.

*Abstract.* The article considers the problem of preservation and strengthening of physical health of students, justifies the importance of monitoring as an important tool with which, on the one hand, define mandatory measures for the prevention and elimination of negative influences of the educational process on the physical condition of students, such as intensification of educational process, improvement of the nervous and mental stress, lack of physical activity of students, on the other hand, the exclusion of negative impact of physical exercises.

*Key words:* physical condition, monitoring, health, physical activity.

Начало XXI века характеризуется как прогрессом в техногенном развитии общества, так и стремительным разрушением природных, физических и психологических свойств человека. Человек как биологический объект претерпел за это время небольшие изменения, а вот цивилизация сделала громадный скачок. В результате человек не успел приспособиться. И возникшее противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека привело к болезням и недугам вследствие резкого снижения двигательной активности, увеличения психологической напряженности, ухудшения экологической ситуации. Можно сказать, что без постоянной двигательной активности человек не сможет воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой и не сможет плодотворно трудиться, быть здоровым и счастливым.

Было установлено, что люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства. Поэтому ученые всего мира единодушны во мнении, что секрет качества жизни – в регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом [1].

Следовательно, занятия физической культурой, спортом и туризмом являются сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Однако, следует отметить, что только правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, а также способствуют совершенствованию функциональных систем организма человека, а вот бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры может нанести непоправимый вред здоровью. Для того чтобы исключить отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, созданы мероприятия контроля и самоконтроля занимающихся, проводится мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях [2].

Цели мониторинга: оценить физическое состояние студентов в высших учебных заведениях.

Задачи:

1) выявить причинно-следственные связи между состоянием физического здоровья студентов и воздействием факторов среды обитания;

2) определить мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, определение показателей психоэмоционального состояния и физического развития, пульсометрия, анкетирование.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность и успешность обучения в высшем учебном заведении зависит в большей степени от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, закончив школу, и умения адаптироваться к меняющимся условиям этой среды [3].

Специалисты, изучающие здоровье учащихся высшей школы, отмечают, что наиболее сильно нервно-психическое напряжение проявляется у студентов в начале обучения, отрицательно влияя на их здоровье и успешность учебы. Исследования личностной и реактивной тревожности у студентов показали повышение ее уровня не только на 1-м, но и на 5-м курсах, то есть в те периоды, которые требуют мобилизации адаптационных ресурсов организма [4].

Многие авторы сообщают о том, что от младших к старшим курсам происходит ухудшение физического состояния студентов, происходит увеличение числа лиц, имеющих заболевания системы кровообращения, нервной системы, а также органа зрения, что, по всей вероятности, можно объяснить отрицательным воздействием условий обучения на состояние здоровья студентов.

В последнее десятилетие значительно возрос удельный вес информационных перегрузок в процессе обучения студентов. Во время экзаменационных сессий к студентам предъявляются чрезмерно высокие требования, обуславливающие перевозбуждение функций центральной нервной системы [5].

Можно сказать, что экзаменационная сессия является сильным стрессогенным фактором для студентов, проявляющаяся в усиленных занятиях на протяжении нескольких недель. Также экзамен несет в себе неопределенность и элементы случайности – даже хорошо подготовленному учащемуся может достаться билет с вопросами, которые он знает хуже остальных.

Для оценки воздействия экзаменационной нагрузки на состояние здоровья студентов первого курса электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения были изучены адаптационные возможности их организма. Для этого измеряли артериальное давление и частоту сердечных сокращений до начала экзамена и после его завершения, затем оценивали реактивную тревожность с помощью опросника Спилбергера.

Анализируя полученные результаты, можно отметить следующее: перед экзаменом частота сердечных сокращений возрастает до 140 уд/мин, повышается артериальное давление, дыхание при этом становится неравномерным, а, следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Частота сердцебиения студентов в обычный учебный день составляет 76-80 уд/мин., следовательно, мы видим значительное повышение частоты сердечных сокращений студентов в экзаменационный период, что, по всей вероятности, обусловлено снижением адаптационных возможностей организма. Подтверждением этому служит и уровень реактивной тревожности во время экзамена. Можно отметить увеличение числа студентов в группе с высоким уровнем тревожности (до 39,8%).

Таким образом, экзаменационная нагрузка оказывает значительное влияние на адаптационные возможности организма студентов, что плохо отражается

на состоянии их здоровья, вызывая при этом развитие утомления, а иногда и переутомления.

Следует также отметить, что во многих вузах в некоторые дни ставят четыре пары подряд лекционные курсы, что также может привести к переутомлению студентов.

Анализируя распорядок дня студентов, можно сказать, что они до 9-12 часов в день вынуждены заниматься своей образовательной подготовкой, что вызывает максимальные напряжения нервной, сердечно-сосудистой, сенсорной систем. И если студенты не будут заниматься спортом, то такие перегрузки в конечном счете приведут к серьезным отклонениям в здоровье, прежде всего, в работе мышечной и сердечно-сосудистой систем.

При опросе студентов 1-2 и 4-5 курса университета было выяснено, что среди студентов первых курсов больше доля тех, кто уделяет время физическим упражнениям, чем среди студентов старших курсов. Если на 1-2-м курсе «ежедневно» и «часто» выполняют 65,5% юношей, то на 3-5-м курсах – 36,5%, а среди девушек – соответственно 42,3% и 19,8%. Снижение доли занимающихся физкультурой от младших курсов к старшим объясняется тем, что ее преподают на младших курсах. Старшекурсники же занимаются ею по собственной инициативе. Как видим, такие занятия широко не распространены.

Неблагополучное экономическое состояние нашей страны и ее политическая нестабильность спровоцировали рост асоциальных явлений в студенческой среде, таких как наркомания, курение, чрезмерное употребление алкоголя, заболевание СПИДом [6].

Одна из наиболее распространенных пагубных привычек – это курение. В основном начинают курить из любопытства, под влиянием средств массовой информации, примера друзей, боязни оказаться несовременным, отстать от сверстников, самоутвердиться, снять напряжение. Курящих юношей среди опрошенных – 36,5%, курящих девушек – 25,8%. Не курят вообще 63,5% и 74,2% соответственно.

Не может вызывать беспокойство массовое распитие спиртных напитков в студенческой среде. Причем увлечение алкоголем статистически сочетается с отсутствием интереса к учебе и беспечным отношением к собственному здоровью. Результаты мониторинга свидетельствуют: алкоголь с разной частотой употребляют 40,1% учащихся вуза.

Не пьют вообще 39% респондентов. Наибольшей популярностью среди студентов, употребляющих алкоголь, пользуется пиво. Его студенты пьют чаще, чем другие напитки, содержащие алкоголь.

Наибольшую угрозу нашему обществу несут в себе наркотики. Эта проблема мировая и воспринимается, прежде всего, как молодежная. Главным фактором увеличения масштабов наркомании становится возраст. Количество наркоманов постоянно растет, а средний возраст их уменьшается. Но молодежь пока не осознает всю серьезность этой проблемы.

Только лишь незначительное число молодых людей относят наркоманию к числу общественных проблем, которые их очень беспокоят. Проблема еще усугубляется криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД.

Так, 2 ноября 2016 года Министерство здравоохранения города Екатеринбурга сообщило, что в городе зарегистрировано 26693 случая ВИЧ-инфекции, но это всего лишь те случаи, которые официально известны, реальная же заболеваемость намного выше... Самый высокий уровень зараженности наблюдается в Железнодорожном районе - больше 2%, в Ленинском и Кировском районах - на уровне 1,5%. Больше всего заражений происходит через употребление наркотических веществ и половые контакты (52% и 46% соответственно). Цифры угрожающие, и необходимо принимать меры, чтобы противодействовать распространению болезни.

Наше студенчество – это будущая интеллектуальная и управленческая элита общества. И как видно, это будущее попадает под пагубное влияние социума и тем самым разрушает себя. И какое же потомство оно оставит после себя?

В заключении хотим отметить, что недостаточная активность студентов в сфере оздоровительной физической культуры, ее снижение на протяжении вузовского обучения – это некий индикатор риска гиподинамии в будущем, а также показатель отсутствия у молодежи навыков снятия напряжения, улучшения психофизического состояния и поддержания высокого уровня работоспособности с помощью физических упражнений.

Эти навыки, конечно, невозможно формировать силами только образовательных учреждений. Необходимо поднимать оздоровительную физическую активность населения всей нашей страны, проводить эффективную пропаганду культуры здоровья в СМИ и открывать больше бесплатных спортивных секций для студенческой молодежи.

Считаем также целесообразным для преодоления нервозности в повседневной жизни в вузах разрабатывать лекционные курсы и тренинги, направленные на снижение психоэмоционального стресса учащихся.

Также необходимо оказывать воздействие на студентов в пропаганде сознательного отношения к режиму труда и отдыха, что позволит внести определенные коррективы в учебный процесс на факультетах вузов и обратить внимание студентов на целесообразность самостоятельных занятий физическими упражнениями, и в первую очередь, такими как ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание. Хотим особо отметить, что регулярные занятия физической культурой и спортом не только улучшают здоровье и функциональное состояние студентов, но и помогут вузам в профессиональной подготовке специалистов различных направлений, способных реализовывать максимально эффективно полученные знания, умения и навыки в конкретных условиях трудовой деятельности.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Агаджанян Н. А., Губин Г.Д., Губин Д.Г. Хроноархитектоника биоритмов и среда обитания. – Москва, 1998. -165с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

3. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учебное пособие/Н.А.Агаджанян,Т.Е.Батоцырева,Л.Т.Сушкова.-Владимир: Владимирский государственный университет, 2004. -136с.

4. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Смирнов В.С., и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 10. – С. 29–31.

5. Цатурян Л.Д. Уровень здоровья студентов в современных условиях / Л.Д. Цатуряе, Д.А. Андросова // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2011. – № 74. – С. 63–69.

6. Величковский Б. Т. Реформы и здоровье населения страны (пути преодоления негативных последствий). – М.; Воронеж, 2002. -64с.

**УДК 373.217.8**  
**РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ**  
**СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Медведева С.А., Хамова А.Ю.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Рассмотрено развитие интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с помощью средств физического воспитания. Отмечены стороны интеллектуального развития детей, на которые влияет та или иная физическая деятельность.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, умственное развитие, дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

*Abstract.* The development of intellectual abilities in children of senior preschool and younger school age by means of physical education. The marked side of the intellectual development of children affected by one or the other physical activity.

*Keywords:* physical education, intellectual development, children of preschool and younger school age.

Поиск эффективных форм развития интеллектуальных способностей дошкольников, вовлечение детей в здоровый образ жизни позволили по-новому взглянуть на дошкольное воспитание и воспринимать его как важный период в формировании личности ребенка. В «Конвенции о правах ребенка» обосновывается необходимость раннего обучения [4].

Начало обучения в школе влечет за собой существенное изменение привычного образа жизни ребенка, умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений, уменьшение времени отдыха – все это отражается на здоровье школьника. Для преодоления этих трудностей требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, прежде всего, здоровья.

При таком подходе, деятельность педагогов должна быть направлена на