

системы. Здесь же был представлен вопрос относительно действий в случае заболевания. Первый вариант – «посещаю занятия до тех пор, пока не вылечусь или не станет значительно хуже» выбрали 30% опрошенных. Второй вариант – «занимаюсь самолечением дома» избрали 50% студентов. Лишь 20% выбрали наиболее приемлемый формат – «обращаюсь к врачу». Для выбравших первый или второй вариант было оставлено поле для указания ключевой причины. Среди наиболее часто встречаемых отмечаем – «санкции за неявку на занятия», «низкое качество медицинского обслуживания», «длительное ожидание в очереди» и «нежелание посещать/вызывать доктора».

Проведенное исследование доказывает, что обучение в организациях системы СПО приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. Если на некоторые элементы занятия по физической культуре повлиять не могут, например, зрение ухудшается в первую очередь по причине посещения других занятий, то на иные необходимо воздействовать. Так, в программу по физической культуре необходимо добавить теоретические занятия, на которых студентам объясняют важность ведения здорового образа жизни и его компоненты. Особую важность имеют практические занятия – с их помощью можно увеличить двигательную активность студентов. На данный момент проводится лишь два, а на некоторых курсах и специальностях одно занятие по физической культуре в неделю, рекомендуется увеличить их число до трех.

Так как занятия физической культурой не способны самостоятельно ликвидировать все проблемы студентов колледжей в отношении здоровья, необходим комплексный подход. По этой причине рекомендуется следующие мероприятия: значительное снижение цены на питание в столовой колледжа для студентов; создание специальных групп по физической культуре по нескольким направлениям: для больных сахарным диабетом, астмой и так далее; проведение адаптационных мероприятий для первокурсников.

Таким образом, состояние здоровья студентов СПО действительно ухудшается, физическая подготовка может частично ликвидировать этот негативный процесс. При этом требуется комплексное решение проблемы, иначе результативность будет ниже. Внедрив предложенные мероприятия, колледжи смогут хотя бы частично решить выявленную проблему.

*Библиографический список:*

1. *Марьина, В. В.* Теоретические аспекты исследования физической работоспособности студентов СПО: сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 13-16. URL: <http://elibr.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11287/Марьина%20В.В..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Текст: электронный.

2. *Соколовская, А. В.* Факторы риска здоровью обучающихся в условиях реформирования системы среднего профессионального образования / А. В. Соколовская, О. В. Казаева, А. О. Силкина // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2022. Т. 10, № 1. С. 113-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-zdorovyu-obuchayuschihya-v-usloviyah-reformirovaniya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya>. Текст: электронный.

3. *Шубочкина, Е. И.* Современные аспекты обучения в организациях среднего профессионального образования и здоровье обучающихся / Е. И. Шубочкина, Е. Г. Блинова // Здоровье населения и среда обитания. ЗНиСО, 2021. Т. 29, № 10. С. 53-59. URL: <https://zniso.fcgie.ru/jour/article/view/691>. Текст: электронный.

УДК 378.016; 7.071.2; 792.06; 796.035

**Кондабаева В.В., Кетриш Е.В.**

Kondabaeva V.V., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ТЕАТРАЛЬНЫХ ВУЗОВ

*Аннотация.* Представлено суждение о недостатке физической активности среди студентов высших учебных заведений на примере студентов театральных вузов, а также, основываясь на практическом опыте обучения, представлены проблемы, с которыми могут столкнуться студенты театральных вузов и предложены пути решения данных проблем.

*Ключевые слова:* физическая культура, оздоровительная работа, студент, студент театрального вуза.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION  
WORK WITH STUDENTS OF THEATER UNIVERSITIES

*Abstract.* A judgment about the lack of physical activity among students of higher educational institutions is presented on the example of students of theater universities, and also, based on practical training experience, the problems that students of theater universities may face are presented and ways to solve these problems are proposed.

*Keywords:* physical education, health work, student, student of a theater university.

Когда речь идет о физкультуре, почему-то сразу большинство людей подразумевают спорт и говорят о физкультуре именно как о чем-то спортивно-серьезном, даже подразумевая спорт высоких достижений, ведь считают, что физкультура – это только про действительно ощутимые физические нагрузки. Но это не так. Физическая культура как таковая – часть общей культуры человека, направленная на упрочение здоровья и развитие физических способностей [2]. Физическая культура, прежде всего, про здоровье, здоровый образ жизни, любовь к спорту и движению – прогулки, правильное дыхание, подвижность суставов, жизненная выносливость – быть продуктивным в течение всего дня, суметь подняться по лестницам – все то, что мы делаем каждый день уже можно считать физкультурой.

Мешать быть активным в течение всего дня может усталость, а недостаток активности может привести к проблемам со здоровьем, ведь сидячий образ жизни, частая работа за компьютером – все то, что сейчас окружает нас.

Сидячий образ жизни плохо влияет на организм человека, к примеру, сердечно-сосудистая система привыкает к малоподвижному образу жизни, слабому темпу работы и легко может «дать сбой». Так же возможны проявления остеохондроза, появление зевоты и сонное состояние – все это возникает по причине долгого нахождения в сидячем положении, в следствие чего, в легкие не поступает должного объема воздуха. Если часть из приведенных выше примеров можно вылечить или скорректировать проявления, то от некоторых заболеваний избавиться не получится, и они будут проявляться в дальнейшем, что ведет к возникновению серьезных проблем в зрелом возрасте [1].

Как правило, от последствий сидячего образа жизни страдает в основном городское население – офисные работники, специалисты, проводящие большую часть рабочего дня за компьютером. Отдельно можно выделить особую категорию лиц, имеющих большие проблемы с двигательной активностью – это студенты, вынужденные помногу часов проводить в аудиториях на лекциях и семинарских занятиях и, не меньшее количество времени, выполнять различные письменные задания, сидя дома за компьютером.

Необходимо заметить, что на здоровье плохо влияет только то время, которое человек провел пассивно. В среднем учебное занятие у студентов длится 90 минут, в день таких

занятий обычно 3–4, так обычный студент проводит в день 4,5–6 часов в сидячем положении. Даже утренняя зарядка могла хоть немного «разрядить» влияние пассивно проведенное время на здоровье и организм студента. Когда студент проводит время за выполнением домашнего задания, просто находясь за компьютером, он не подозревает насколько сильно оказывает плохое воздействие пассивно проведенное время.

Нахождение в течение долгого времени в сидячем положении приводит к таким процессам, как ослабление сердечнососудистой системы, дегенерация мышц, а также увеличение веса. Все это притягивает к себе различные заболевания, например, простатит у мужчин, остеохондроз, протрел, радикулит, искривление позвоночника.

Для профилактики различных заболеваний и используются средства физической культуры – физические упражнения. Но если в вузе эта задача решается включением в образовательный процесс занятий по физической культуре, то почему студенты все также страдают от проблем, связанным с сидячим образом жизни, а в будущем многие специалисты совсем забывают о физической культуре?

Дело в том, что в любом деле важна профилактика. Важно постоянно держать себя в том состоянии, которое будет способно обеспечивать все важнейшие системы организма нужной активностью: быть подвижным, делать зарядку, ходить пешком.

Иногда, забывая свою активность в студенческие годы, многие специалисты совсем перестают двигаться вне работы и им достаточно отдыхать, для того чтобы поддерживать свою работоспособность. Например – артисты. Их деятельность связана со специфической физической активностью, которую они зарабатывают в студенческие годы.

Студенты театральных вузов проходят серьезную подготовку для того, чтобы стать универсальным артистом: танец, сценическое движение, сценическая речь – учат правильно двигаться, дышать, ходить, говорить, грамотно совмещать речь с голосом, владеть своим телом. Все это направлено на будущую профессию и включает специфические требования к различным специальностям, например артисты театра кукол учатся работать в команде, делая упор на руки и непривычные положения тела, ведь в работе с куклой актер никогда не стоит в удобной для себя позе.

В процессе изучения сценической речи студенты изучают основы анатомии, чтобы знать, как устроена дыхательная система и как нужно дышать, чтобы все ее составляющие работали слажено.

План обучения студента театрального вуза выглядит досконально продуманным, но, все же в процессе обучения студенты сталкиваются с трудностями, которые уже в студенчестве могут навредить им: большие физические нагрузки при работе в учебных классах на предмете «актерское мастерство», там студенты почти никогда не сидят на месте, постоянно двигаются, думают, общаются друг с другом и с мастером, выслушивают критику. Все это приводит к эмоциональной, психической и физической нагрузке обучающихся, с которой не каждый может самостоятельно справиться, потому что многие просто не знают, как помочь себе, когда действительно очень устаешь. Многие, преодолевая себя, работая на максимуме своих сил, просто не выдерживают такого темпа. Именно поэтому в процессе обучения студенты отчисляются, несмотря на свою большую мечту.

Мы считаем, что каждому, а особенно студенту театрального вуза, важно знать, как помочь себе: выключать напряженные мышцы, расслабляя их, контролировать дыхание и с помощью дыхания приводить свои чувства в порядок, уметь грамотно контролировать свое тело, следить за осанкой и положением спины, а также уметь владеть своим голосом и много говорить, не причиняя вред связкам. Студенты часто учатся «в моменте», не считая, что знания одного предмета пригодятся в процессе освоения другого, а уж тем более в профессиональной

деятельности. Однако это не так. И, даже понимая, что это не так, часто в нужный момент почти невозможно вспомнить то или иное знание, которое может пригодиться.

Одним из путей решения озвученной проблемы нам видится разработка учебно-методического пособия для самостоятельных занятий студентами театрального вуза физической культурой. В пособие важно было бы включить несколько блоков, которые смогли бы помочь студентам в разных ситуациях. Дыхание: напомнить, как правильно дышать, составить дыхательную гимнастику, а также включить лайфхаки по дыхательному успокоению. Пластика: включить упражнения, направленные на растяжку и подвижность мышц, для возможности их дальнейшей продуктивной работы и их расслабления, а также напоминания по правильному положению спины, чтобы она не нагружалась во время работы стоя. Также важно включить в пособие различные способы, которые помогают уснуть, не прибегая к лекарственным средствам, для обеспечения комфортного отдыха без тревожных мыслей перед завтрашним показом.

Все это, на наш взгляд, способно не только продлить работоспособность студента во время обучения, быть помощником для его психологического и физического состояния, но и помочь тем, кто уже работает в театре, вспомнить то, чему его обучали в институте и грамотно наладить свою рабочую деятельность без вреда для здоровья.

*Библиографический список:*

1. Лайфхакер Цена за сидячий образ жизни Текст: электронный. [/https://lifehacker.ru/sitting-too-much/](https://lifehacker.ru/sitting-too-much/) (дата обращения: 21.02.23)
2. Международный студенческий научный вестник. Физическая культура и ее роль в общем развитии человека Текст: электронный. [/https://eduherald.ru/article/view?id=13801/](https://eduherald.ru/article/view?id=13801/) (дата обращения: 21.02.23)

УДК 372.363

***Кряжевских А.О., Андрюхина Т.В.***

Kryazhevskikh A.O., Andryukhina T.V.

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

Russian State Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

[Kryazhevskikh1@bk.ru](mailto:Kryazhevskikh1@bk.ru)

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация.* В представленной статье описаны основная цель и виды оздоровительной гимнастики, которые могут использоваться на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях для детей старшего дошкольного возраста, а также приведена краткая психолого-педагогическая характеристика учащихся старшей группы дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* старший дошкольный возраст, физкультурные занятия, здоровьесбережение, оздоровительная гимнастика.

THE USE OF WELLNESS GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
FOR THE HEALTH OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

*Annotation.* The presented article describes the main purpose and types of recreational gymnastics that can be used in physical education classes in preschool institutions for older preschool children, and also provides a brief description of the psychological and pedagogical characteristics of students of the older preschool age group.

*Keywords:* senior preschool age, physical education, health care, wellness gymnastics.