

1. *Миронова, С.П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

2. *Ольховская, Е.Б.* Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 70-76.

УДК 378.1

Ольховская Е.Б.

Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Yekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНЫХ ИГР
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
HEALTH-SAVING POTENTIAL OF SPORTS GAMES IN
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья студентов является стратегической задачей педагогов и государственных структур в целом. Автор предлагает использовать факультативные занятия физическими упражнениями для оптимизации функционального состояния основных систем организма. В ходе исследования показана эффективность спортивных игр в укреплении здоровья будущих бакалавров.

Annotation. Preserving and strengthening the health of students is a strategic task for teachers and government agencies in General. The author suggests using optional physical exercises to optimize the functional state of the main body systems. The study shows the effectiveness of sports games in improving the health of future bachelors.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательный режим, функциональное состояние, физическое воспитание, спортивные игры.

Keywords: students, health, motor mode, functional state, physical education, sports games.

Сегодня выпускник высшего учебного заведения должен уметь ориентироваться в инновационных производственных технологиях, успешно применять на практике и по необходимости усовершенствовать их. Все это существенным образом повышает требования к психофизическому здоровью студентов. Большинство проведенных исследований по изучению уровня здоровья современных подростков и молодежи убедительно показывают, что количество практически здоровых выпускников средних школ не превышает 20% [3]. Следовательно, проблема сохранения и укрепления здоровья

современных студентов стоит достаточно остро в организации профессионально-образовательного процесса в вузах.

Современное физическое воспитание будущих бакалавров должно иметь в первую очередь здоровьесформирующую направленность. Оздоровительный потенциал физкультурно-спортивной деятельности в вузе не достаточно реализован в силу малого количества часов практических занятий в рамках действующего образовательного стандарта. В лучшем случае практические занятия по физической культуре представлены в объеме четырех часов в неделю, а это перекрывает необходимую ежедневную двигательную активность студентов только на 25% [2, 3]. Дефицит физической активности способствует возникновению в организме состояния гиподинамии, что в свою очередь вызывает значимые нарушения в работе основных функциональных систем. Следовательно, стратегическим направлением в улучшении здоровья студенческой молодежи становится коррекция двигательного режима в сторону увеличения физической активности.

Научные исследования в области физической культуры и спорта убедительно демонстрируют, что практические занятия физическими упражнениями в объеме 10-12 часов в неделю будут способствовать оптимизации физического развития студентов и соответственно укреплению их здоровья [4]. В нашем исследовании коррекция двигательного режима студентов осуществлялась за счет факультативных занятий физическими упражнениями в тренировочном режиме в спортивных секциях. Выбор вида спорта осуществлялся студентами самостоятельно в соответствии с интересами и физическими способностями на момент начала занятий. Реализация самостоятельного выбора средств физкультурно-спортивной деятельности формирует у студентов социальную активность и ответственность, повышает мотивацию к систематическим занятиям.

Традиционное анкетирование первокурсников РГППУ ежегодно показывает, что более 60% студентов при выборе спортивного отделения для факультативных занятий отдают свое предпочтение спортивным играм. Спортивные игры – комплекс специальных физических упражнений, выполняющихся в рамках официальных правил в постоянно меняющейся игровой ситуации. Студенты отдают предпочтение баскетболу, волейболу, настольному теннису. Настольный теннис является оптимальным видом спорта для студентов с ослабленным здоровьем отнесенных по результатам медосмотра к специальной медицинской группе [3].

При организации дополнительных занятий физическими упражнениями мы следовали организационно-педагогическим правилам, которые предлагает В.К. Бальсевич: средства, формы и методы физического воспитания подбираются с учетом состояния здоровья и

уровня физической подготовленности; непременно реконструировать технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом актуальных инноваций в высшем образовании; апробация инновационных технологий в экспериментальных группах с целью коррекции образовательного процесса [1].

Из студентов, принимавших участие в исследовании, была создана экспериментальная группа «Спортивные игры», в которой студенты с целью оптимизации режима двигательной активности занимаются спортивными играми до 8-10 часов в неделю. Мониторинг функциональных показателей дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем студентов проводился на протяжении шести семестров (1, 2, 3 курс обучения).

Исследование состояния основных функциональных систем определялось при помощи метода Штанге (дыхательная система), метода Руфье (сердечно-сосудистая система), пробы Ромберга (центральная нервная система). Оценка результатов велась по пятибалльной шкале, обработка полученных результатов осуществлялась математическими приемами с выявлением основных статистических показателей.

Констатирующие результаты исследования основных функциональных систем показали, что в группе «Спортивные игры» функциональное состояние студентов занимает положение между «неудовлетворительное» и «удовлетворительное». Функциональное состояние организма напрямую связано с физической подготовкой и двигательной активностью человека [3, 4].

Результаты исследования функционального состояния студентов группы «Спортивные игры» на завершающем этапе и сопоставление их с результатами, полученными в начале исследования, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Функциональное состояние студентов отделения «Спортивные игры»

№	Функциональная система	1 курс, (1 семестр)	3 курс (6 семестр)
		M ± m	
1	сердечно-сосудистая	2,4 ± 0,22	3,4 ± 0,24
		p < 0,01	
2	дыхательная	3,2 ± 0,34	4,0 ± 0,30
		p < 0,01	
3	центральная нервная	2,8 ± 0,20	3,6 ± 0,35
		p < 0,01	

Данные, приведенные в таблице 1, говорят о том, что в отделении студентов «Спортивные игры» на заключительном этапе исследования (3 курсе 6 семестр) функциональное состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной систем имеют достоверную положительную

динамику, а функциональное состояние дыхательной системы соответствуют состоянию «хорошее».

На основании проведенного исследования можно утверждать, что спортивные игры, как средство факультативных занятий в физическом воспитании студентов, оптимизируют функциональное состояние основных систем организма. Хотелось бы отметить, что кроме физических качеств данный вид физкультурно-спортивной деятельности успешно воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В.К. Бальсевич. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 9-12.

2. Миронова, С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

3. Ольховская, Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 192-196.

4. Сапегина, Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Т.А. Сапегина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 235-238.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Омельков Л.С., Андрюхина Т.В.

Omelkov L.S. Andruhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg
omelkov@bk.ru*

**АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN TO
PHYSICAL CULTURE THROUGH OUTDOOR GAMES**

Аннотация. Информационная статья о влиянии подвижной игры на спортивное воспитание младших школьников и их приобщение к физической культуре. Условия эффективности адаптации к физической культуре Подвижная игра как средство адаптации младших школьников Основные направления адаптации.

Abstract. Informational article about the influence of outdoor games on sports education of younger students and their introduction to physical culture. Conditions for effective adaptation to physical culture Mobile game as a means of adaptation of younger students the Main directions of adaptation.