

2) минимизировать контакты с людьми пожилого возраста; 3) строго выполнять санитарно-гигиенические нормы и предписания и др. Разработаны соответствующие инструкции по технике безопасности, волонтеры обеспечиваются средствами индивидуальной защиты (перчатки, маски, антисептики).

Одним из ведущих форматов волонтерской помощи становится онлайн-формат. В этом же формате проводится набор и обучение добровольцев [1, 3]. На платформе «Добро.Университет» размещены курсы для волонтеров и организаторов волонтерства, основанные на реальных кейсах [3]. Обучающимся предоставляется конкретный алгоритм добровольческой деятельности; раскрываются вопросы, касаемые обеспечения безопасности себя и окружающих; разбираются типичные ошибки в общении с пожилыми людьми; предлагаются алгоритмы действий в нестандартных или экстремальных ситуациях.

Для оказания онлайн-помощи и помощи в работе волонтерских штабов привлекаются лица от 16 лет и старше; для выездной работы – лица, старше 18 лет. Для всех категорий лиц обязательным является отсутствие симптомов ОРВИ и нормальная температура тела.

Библиографический список

1. Добро пожаловать в мир волонтера. URL: <https://new.dobro.ru/> (дата обращения: 06.04.2020). Текст: электронный.

2. Ле-ван Т. В. Основы реализации валеологического компонента педагогической деятельности: учебное пособие / Т. Н. Ле-ван, Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. 339 с. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/23134>. (дата обращения: 16.03.2020). Текст: электронный.

3. Онлайн-университет социальных наук. URL: <https://edu.dobro.ru/> (дата обращения: 01.04.2020). Текст: электронный.

4. #МыВместе. URL: <https://мывместе2020.рф/> (дата обращения: 06.04.2020). Текст: электронный.

УДК 378

Третьяков А.Д.

Tretyakov A.D.

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

*Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg
tretjakovnat@mail.ru*

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
РАБОТНИКОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Аннотация. Показаны результаты анкетирования среди работников университета по выявлению уровня физической активности. Предложены меры коррекции выявленной гиподинамии.

Annotation. The results of the survey among university employees to identify the level of physical activity are shown. Measures of correction of the detected hypodynamia have been proposed.

Ключевые слова: уровень физической активности, рекомендации по снижению гиподинамии.

Keywords: level of physical activity, recommendations for reducing hypodynamia.

В наше время часто у людей разных возрастных групп с различным родом занятий встречается такая проблема как гиподинамия. Гиподинамия (греч. *hupo* — под, ниже; *dynamis* — сила) — низкая физическая активность. Гиподинамия может быть вынужденной, например, в связи с заболеванием, либо связана с малоподвижным образом жизни. В настоящее время гиподинамию называют «болезнью цивилизации», так как она распространена повсеместно. Жизнь в городах, автоматизация труда и развитие средств коммуникации привели к резкому уменьшению физической активности.

С целью изучения уровня физической активности взрослого населения нами было проведено анкетирование. Респондентами выступили работники Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург).

В исследовании приняли участие 45 человек. Основную массу опрошенных составили женщины разных возрастов: до 30 лет — 25%, от 31 года до 50 лет — 60 %, от 51 года и старше — 15%.

На вопрос об уровне артериального давления голоса респондентов распределились следующим образом: пониженное давление — 20%, нормальное давление — 75%, высокое давление — 5%.

На вопрос имеют ли респонденты избыток в весе голоса разделились поровну 50% опрошенных ответили положительно и 50% — отрицательно.

На вопрос курят ли опрошенные, 100% ответили отрицательно. А вот алкогольные напитки 75% опрошенных употребляют, но редко. 25% ответили что категорично не употребляют алкоголь.

30% опрошенных соблюдают режим питания, 70% — не соблюдают.

В целом малоподвижный образ жизни ведут во внерабочее время 15% опрошенных. Для 65% респондентов характерна умеренная физическая активность. 10% опрошенных указали на высокую физическую активность, включающую занятия спортом либо наличие значительных физических нагрузок. При этом, из числа участвующих в исследовании только 25% посещают спортивные комплексы.

На вопрос какова физическая активность в ваше рабочее время голоса поделились поровну: 50% – сидячая работа, 50% – работа, при которой приходится много ходить.

На вопрос считают ли респонденты, что необходимо увеличить уровень физической активности 60% опрошенных ответили положительно.

Таким образом, большинство опрошенных были люди среднего возраста с нормальным артериальным давлением, не курящие, и редко употребляющие алкоголь. Мало кто соблюдает из респондентов режим питания и это, скорее всего, связано с тем, что большую часть времени им приходится проводить на работе. Также мало кто из них посещает спортивные залы, при этом половина из респондентов заявили что имеют избыток в весе. Большинство из них ведут во внерабочее время умеренную физическую активность. Большинство респондентов хотят увеличить свою физическую активность.

Таким образом, уровень физической активности работников Российского государственного профессионально-педагогического университета можно оценить как средний, который, несомненно, следует увеличить.

В силу недостаточности свободного времени на посещение фитнес-центров и спортивных залов можно порекомендовать сотрудникам разновидности изометрических гимнастик. Выполняя всего нескольких упражнений изометрической гимнастики в день можно поддерживать свое тело в прекрасной форме, даже если вы ведете малоподвижный образ жизни. Эти упражнения пробивают и разгоняют энергетические пробки и застои. Энергия начинает правильно циркулировать. В процессе занятий такого рода мышцы не растут, однако их крепость, а так же крепость связок и сухожилий возрастают значительно, качественно меняется уровень их тренированности.

Данные виды гимнастик удобны тем, что почти незаметны посторонним, а потому их можно делать практически в любом месте нахождения. Методика выполнения данных упражнений основана на сильном напряжении мышц, т.е. упражнения изометрической гимнастики построены так, чтобы мышцы испытывали максимальное напряжение в течение короткого времени, но при этом не растягивались. Суть изометрической гимнастики – на максимальном усилии в течение короткого времени пытаться растянуть, подвинуть, приподнять в принципе нерастягиваемый, неподвижный, неподнимаемый объект. Затраты времени на гимнастику – 5-10 минут в день, из которых собственно упражнения занимают 30...90 секунд. Однако, положительные изменения (улучшение тонуса и нарастание силы), достигнутые в результате изометрических упражнений, сохраняются дольше, чем при длительных тренировках динамического характера.

Основной целью изометрических упражнений является увеличение физической силы. Но, в отличие от других видов силовых упражнений, изометрические, в первую очередь, направлены на развитие сухожилий.

УДК 37.013;613

Третьякова Н.В., Федоров В.А.
Tretyakova N.V., Fedorov V.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург
Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg
tretjakovnat@mail.ru*

НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТНОШЕНИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГЕТЕРОГЕННЫХ ГРУПП В ОРГАНИЗАЦИЯХ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
RESEARCH DIRECTIONS FOR HETEROGENEOUS STUDY
GROUPS IN SECONDARY VOCATIONAL AND HIGHER EDUCATION
ORGANIZATIONS

Аннотация. Дано понимание того, что адаптация системы профессионального ориентирования и профессионального обучения к потребностям различных категорий лиц, в том числе обучающихся, относящихся к гетерогенным группам и имеющих особые образовательные потребности находится в стадии формирования. Показаны основные направления исследований в отношении обучающихся гетерогенных групп: образование одаренных детей; образование детей мигрантов; образование детей с низким уровнем социально-психологической адаптации. Констатируется факт отсутствия достаточных и полноценных исследований в отношении организации образовательного процесса с данными категориями обучающихся в организациях среднего профессионального и высшего образования.

Annotation. It is understood that the adaptation of the vocational orientation and vocational training system to the needs of different categories of persons, including students belonging to heterogeneous groups and having special educational needs, is in the process of being developed. The main areas of research on heterogeneous learning groups are shown: the education of gifted children; Education of migrant children; education of children with low levels of socio-psychological adaptation. It is stated that there is a lack of sufficient and complete research regarding the organization of the educational process with these categories of students in the organizations of secondary vocational and higher education.

Ключевые слова: направления исследований в отношении обучающихся гетерогенных групп в системе профессионального обучения; образование одаренных детей; образование детей мигрантов;