

так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Таким образом, двигательная активность первостепенной задачей, которой является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, должна быть неотъемлемой частью жизни, тем более в условиях самоизоляции.

Библиографический список:

1. Горелов, А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 28-33.

2. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19. [Электронный ресурс] // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Режим доступа:

https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения 07.04.2021). Текст: электронный.

3. Пермяков, О.М. Физическая активность как фактор повышения уровня здоровья обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкирский государственный университет, 2020. С. 170-172.

УДК 378.18

Полищук С.С., Феоктистова М.В.

Polischyuck S.S., Feoktistova M.V.

Иркутский государственный университет путей сообщения,

Иркутск, Россия

Irkutsk State Transport University,

Irkutsk, Russia

kaf-tipmsm@yandex.ru

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИРГУПС В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

EXPERIENCE IN ORGANIZING ENVIRONMENTAL ACTIVITIES IN IRGUPS DURING THE PANDEMIC

Аннотация. Представлен опыт организации экологической деятельности эко-отрядом «КПСС» ИрГУПС в период пандемии в 2020 г. Эко-активисты эко-отряда в непростой год приняли участие в 50 различных эко активностях, из них в 15 эко-акциях на территории

Иркутской области. Итогом такой проведенной работы стала победа эко-отряда «КПСС» в конкурсе «Делаю для мира», организатором которого выступил благотворительный фонд «Подари Планете жизнь».

Abstract. The article presents the experience of organizing environmental activities by the eco-group "TPSS" IrGUPS during the pandemic in 2020. Eco-activists of the eco-group took part in 50 different eco-activities in a difficult year, including 15 eco-actions in the Irkutsk region. The result of this work was the victory of the eco-group "TPSS" in the contest "I do for the world", organized by the charity foundation "Give the Planet Life".

Ключевые слова: экологическое волонтерство, факультет «Строительство железных дорог» (ФСЖД), команда Полищука Сергея Сергеевича («КПСС»), ассоциация «зелёных» вузов (АЗВ), здоровый образ жизни, благотворительный фонд «Подари Планете жизнь» (БФ ППЖ).

Key words: environmental volunteering, faculty of "construction of railways", team Polishchuk Sergei Sergeevich («TPSS»), association «green» universities (AGU), healthy lifestyle, Charity Foundation «Give Life to the Planet».

Несмотря на сложный эпидемиологический 2020 год [1], как для нашей страны, так и для стран мира в целом, экологический отряд «КПСС» ИрГУПС был активным участником различных экологических мероприятий на территории г. Иркутска и Иркутской области. За свою пятилетнюю историю экологическим отрядом накоплен большой практический опыт экологического добровольчества [2-7]. Отряд делом, а не словом, показывает свою активную жизненную позицию в сохранении природы и озера Байкал на территории Иркутской области и за его пределами. Студенты-волонтеры за время существования отряда приняли участие более чем в двух ста различных экологических акциях и мероприятиях и не собираются останавливаться на достигнутом. Информация об эко-отряде «КПСС» частично представлена в статьях [2-7], а основные сведения о нём представлены на рис.1. Что касается приобретенного опыта по тематике данной статьи, то можно сделать вывод о том, что при правильной и продуманной организации экологического вида деятельности и соблюдении мер безопасности по

защите здоровья, в частности органов дыхания, можно успешно проводить экологические акции в период пандемии.

Общие сведения об эко-отряде «КПСС»

Год создания 2015 г. В 2018 г. экологический отряд ФСЖД получает официальное название эко-отряд «КПСС»

Символика Есть логотип, флаг, девиз и гимн

Команда проекта Преподаватели и студенты ФСЖД

С кем мы сотрудничаем

1. БФ «Подари Планете Жизнь» с 2015 г., директор фонда Еремеева Н.С.
2. ИРЭО «Мой Байкал», с 2018 г., рук. Николаева Н.П.
3. Ассоциация «Большая Байкальская тропа» с 2015 г., рук. Чубакова Е.
4. Ассоциация «Защитим Байкал вместе» с 2018 г., рук. Бутакова Т.
5. Общероссийский фронт (ОНФ) с 2017 г., рук. Апанович С.И.
6. Ассоциация Зелёные вузы России, рук. Тихонова И.

Мы в соц сетях

Внешний сайт ИрГУПС <https://www.irgups.ru/culture/50/KPSS>
 Ссылка на сайт <https://seasib.ru/index.php>, Форум Экология Байкала
https://www.instagram.com/kpss_irgups
<https://www.facebook.com/kpss.irgups/>

Рисунок 1 — Общие сведения об эко-отряде «КПСС» ФСЖД ИрГУПС

Ни для кого не секрет, что проблемы экологии стоят на повестке многих стран мира, а в нашей стране даже реализуется национальный проект «Экология». Процессы изменения климата, неразумное потребление ресурсов, всевозрастающее количество отходов достигли своего апогея и требуют коллективного решения людьми, как в мировом масштабе, так и в отдельно взятой стране. Природа, к сожалению, не ждет и будущее нашей Планеты в руках каждого из нас, каждый ответственен за свои действия и главное в этом процессе, начать с себя. Направление эко-просвещения, эко-образования сейчас становится основным трендом в процессе обучения, как в школах, так и в вузах. Большую часть таких мероприятий можно проводить дистанционно, без вреда для здоровья участников, например, участвуя в квестах от АЗВ [5]. Отметим приоритетные цели эко-отряда в экологическом направлении: развитие экологического добровольчества и образования в транспортном вузе в направлении устойчивого развития; борьба с изменением климата; сохранение водных экосистем и экосистем суши; чистая вода и санитария; ответственное потребление и бережное производство.

Благодаря накопленному опыту, хорошей организации в эко-отряде, в 2020 г. активисты эко-отряда приняли участие более чем в 50 эко-мероприятиях, 15 из которых были эко-акциями. Риск заразиться COVID-2019 был, но команда соблюдала меры безопасности. С другой

стороны, как бы сложно нам не было, проблемы экологии остаются для нас в приоритете. Основные проведенные акции за 2020 г. показаны на рис. 2 и 3 и представлены в СМИ [8].

Акции с ИРЭОО «Мой Байкал», в 2020
<https://vk.com/mbaikal>

Эко-отряд КПСС участвовал с другими волонтерскими командами региона

22-28 июня участие в «Празднике Чистоты». Малое море, п. Бугульдейка, озеро Байкал. От КПСС- 6 студентов, 2 преподавателя. Общие итоги: собрано около 200 мешков мусора, участие в очистке мраморного карьера <https://vk.com/club119167477> <https://seasib.ru/viewtopic.php?p=957#p957&t=873> <https://youtu.be/232H4p19T0g> <https://youtu.be/knS6w0skfxU>

4 июля «Чистая Ангара». Набережная р.Ангара, г. Иркутск. От КПСС- 9 студентов. Общие итоги: собрано 8000 кг мусора <https://vk.com/club119167477>

25 июля «Чистая Ангара». пляж на Якоби, г. Иркутск. От КПСС- 2 студента, 2 преподавателя. Общие итоги: собрано 500 кг мусора. <https://vk.com/club119167477> <https://vk.com/mbaikal> https://vk.com/podari_planete

5-9 августа участие в «Празднике Чистоты». Энжалук, Республика Бурятия, озеро Байкал. От КПСС- 5 студентов, 1 преподаватель. Общие итоги: собрано около 922 мешков мусора https://vk.com/wall-93149482_1248

Рисунок 2 — Акции с ИРЭОО «Мой Байкал» в 2020 г.

Значимым событием для команды в 2020 г. была уборка несанкционированной свалки и леса от мусора с последующей его сортировкой по фракциям вблизи п. Бугульдейка на «Празднике Чистоты», организованном ИРЭОО «Мой Байкал», а затем мраморного карьера с группой иркутского блогера и эко-активиста Егора Лесного, совместно с другими волонтерами и организациями, поддержавшими «Праздник Чистоты». Участница эко-акции Феоктистова Маргарита, студентка второго курса ФСЖД ИрГУПС, эко-активистка «КПСС», вдохновившись эко-акцией, получила грантовую поддержку на разработанный проект «Чистая Бугульдейка - Чистый Байкал» в сумме 315 тыс. руб при поддержке Федерального агентства по делам молодежи. Реализация проекта запланирована в мае - июне 2021 года.

Акции с благотворительным фондом
«Подари Планете Жизнь», 2020
https://vk.com/podari_planete

Эко-отряд КПСС принял участие в нескольких акциях с БФППЖ

22 мая 2 ППС от КПСС в составе 50-ти добровольцев приняли участие в выкопке и подготовке саженцев сосны для ежегодной городской посадки в г. Иркутске. Было выкопано 3000 саженцев сосны. https://vk.com/wall52191437_6401 https://vk.com/wall-52191437_6414
https://vk.com/wall-52191437_6434

3-5 июля Полищук С.С. принял участие в проекте «Три души» на Ольконе
https://vk.com/wall-52191437_6664 https://vk.com/wall-52191437_6733
https://vk.com/wall-52191437_6620

С января по апрель 2020 эко-отряд принял участие в конкурсе «Скажи мусору нет!»
<https://d8.irkups.ru/irkups/news/volontery-irkups-stali-luchshimi-v-rayonnom-reytinge-po-shoru-vtorsyrga>

24-27 сентября участие в лесовосстановительном лагере на Хамар-Дабане, район Выдрино, вблизи реки Снежная, поселок Новоснежная /
<https://www.instagram.com/p/CfXBY7XpPj0/>

Рисунок 3 — Акции с БФ ППЖ в 2020 г.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что несмотря на COVID-2019 и введение режима самоизоляции, руководители и студенты активисты эко-отряда «КПСС» находили возможность принимать участие в экологических акциях и мероприятиях в регионе. Участие в таких мероприятиях требует постоянной физической активности волонтеров, которая в свою очередь способствует повышению у них иммунитета, оздоровлению организма, сопротивлению организма вирусам и бактериям. Длительная нагрузка, а зачастую на эко-акции волонтерам приходится трудиться от 6 до 8 часов в течении трех дней на свежем воздухе, способствует выработке в организме «гормонов счастья» дофамина, эндорфина, серотонина и окситоцина. Жизнь в движении делает участников волонтерских акций более здоровыми и выносливыми.

Волонтеры эко-отряда «КПСС» любят свой край и готовы прикладывать свои усилия в дело сохранения природы. Приведенный в статье опыт организации экологической деятельности ИрГУПС в период пандемии на территории Иркутской области может послужить примером для популяризации и тиражирования «зелёного» волонтерства в вузах нашей страны во благо России и планеты в целом. Наши дружеские пожелания: в первую очередь начните с себя и мир начнет меняться! Мир сам не спасется!

Кульминацией нашей активной экологической деятельности за прошлый год стала победа в конкурсе «Делаю для мира» в номинациях «Лучшее сообщество» и «Лучшая мужская роль» от БФ ППЖ [9] (см. рис.4). В нем мы стали дважды лауреатами. Такое признание

вдохновляет студентов и руководителя на новые «зелёные» свершения и желание ещё больше сделать в экологическом направлении для страны.



Рисунок 4 — Дипломы лауреатов

Библиографический список:

1. Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20210311/pandemiya-1600645817.html> (дата обращения 2.04.2021).
2. *Полищук, С.С., Янковская, Н.В.* Экологическое добровольчество как форма патриотического воспитания специалиста транспортного вуза. [Электронный ресурс]/Социально-педагогические технологии в социализации будущего профессионала: материалы III Всероссийской научно-практической конференции представителей академической науки и специалистов-практиков в области воспитательной деятельности в высшей школе (Хабаровск, 26–27 сентября 2019 г.) / под ред. Ю.А. Тюриной. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2020. –С.97-104.
3. Экологический отряд "КПСС". [Электронный ресурс]. URL: <https://www.irgups.ru/culture/SO/KPSS> (дата обращения 22.01.2021).
4. *Полищук, С.С., Серикова, А.А.* Роль экологического отряда «КПСС» ИрГУПС в воспитании молодежи/ С.С. Полищук, А.А. Серикова // Культура. Наука. Образование.- 2019. - №2 (51).
5. *Полищук, С.С., Мурадян, М.А., Макарова, А.И.* Опыт участия эко-отряда «КПСС» в треке от ассоциации «зелёных» вузов России/ С.С. Полищук, М.А. Мурадян, А.И. Макарова //Культура.Наука. Образование.- 2020. - №3 (56).
6. *Полищук С.С., Вшивков А.О., Добрынин Л.С., Носонова О.А.* Формирование личности волонтера факультета «Строительство железных дорог» в проекте «Вместе мы сила». /С.С. Полищук, А.О. Вшивков, Л.С. Добрынин, О.А. Носонова // Проблемы и пути развития профессионального образования. Сборник статей

Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 15–18 апреля 2019. – С. 292-296.

7. Серикова А.А., Винник А.Д., Полищук С.С. Экологический отряд КПСС иркутского государственного университета путей сообщения и его участие в экопросвещении молодежи/ А.А. Серикова, А.Д. Винник, С.С. Полищук//Эколого-правовая культура: основы формирования в интересах устойчивого развития Прибайкалья: материалы научно-практической конференции, Иркутск, 30 мая 2019 г.- Иркутск: ВОСТСИБПЕЧАТЬ, 2019.- С.110-112.

8. В экологический отряд по зову души [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ogirk.ru/2021/3/3/v-jekologicheskij-otrjad-po-zovu-dushi/> (дата обращения 2.04.2021).

9. В Иркутске проходит «Зеленый конгресс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.irk.ru/news/20210322/partner/> (дата обращения 2.04.2021).

УДК: 159.9.075.5

Попова М.В, Андрюхина Т.В.
Ророва М.В., Andruhina T.V.
МАОУ СОШ №30, г.Екатеринбург
МАОУ СОШ № 30, Yekaterinburg
24.10.1993m@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH
DISABILITIES

Аннотация: Представлены проблемы ослабленного здоровья детей в общеобразовательной школе. Показано, как проведенная работа поможет специалистам в сфере физической культуры проводить занятия привлекая детей с различными заболеваниями и расширять возможность своевременной корректировке здоровья.

Abstract: The problems of poor health of children in general education schools are presented. It is shown how the work carried out will help specialists in the field of physical culture to conduct classes involving children with various diseases and expand the possibility of timely health correction.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье.

Keywords: therapeutic physical culture, health.