



***Физическая культура, спорт и
здоровье студенческой молодежи
в современных условиях:
проблемы и перспективы развития***

Екатеринбург 2021

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Материалы
Региональной студенческой научно-практической конференции

7 апреля 2021 года

Екатеринбург
РГППУ
2021

УДК [796.011.3-052.63+378.037.1+378.17](082)

ББК Ч511.642я431+Ч448.009.5я431

Ф50

Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. 289 с.

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников Региональной студенческой научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития» (г. Екатеринбург, 7 апреля 2021) по следующим направлениям:

- проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов
- психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи
- теоретико-методологические подходы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности студентов.
- социально-экономические проблемы современного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров.
- медико-биологические аспекты физической культуры

В работе конференции приняли участие студенты, магистранты, аспиранты, молодые ученые, преподаватели высшего и специального профессионального образования, тренера детских спортивных школ, представляющие города Екатеринбург, Челябинск, Сургут, Тюмень, Шадринск, Курган, Волгоград, Магнитогорск, Ташкент. Сборник включает работы разного уровня квалификации и глубины исследования.

В материалах сохранено авторское изложение, в связи с чем, редакция не несет ответственности за возможные неточности.

Редактор сборника – Ольховская Е.Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет».

© ФГАОУ ВО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2021
© Коллектив авторов

СОДЕРЖАНИЕ

Аванесян Ю.Ю., Миронова С.П. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.....	7
Акишина А.М., Кетриш Е.В. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях.....	10
Бойко Н.Э., Ханевская Г.В. История, проблемы, перспективы российского спорта.....	14
Брево Е.С., Ольховская Е.Б. Физическая культура людей с ограниченными возможностями здоровья.....	17
Валиева А.Р., Сапегина Т.А. Проблема оптимизации здоровья студенческой молодежи.....	23
Вестник Д.Т., Ивакина К.А. Физическая культура студента как часть общей культуры будущего специалиста.....	26
Ганина С.П. Адаптивная физическая культура студентов.....	30
Гимгин Н.С. Физическое воспитание в укреплении и сохранение здоровья студенческой молодежи.....	35
Головин Ю.Р., Миронова С.П. Методы исследования результатов физического воспитания.....	41
Давыдова А.М., Сапегина Т.А. Отдых как компонент здорового образа жизни студентов.....	46
Даутова Э.Р. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	49
Денисова М., Кетриш Е.В. Отношение студентов к здоровому образу жизни.....	53
Дрокина В.П., Ханевская Г.В. Возможности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании.....	57
Дубровина Е.А., Веденина О.А. Пилатес как способ исправления осанки и поддержания здоровья.....	62
Дунец И.С., Сапегина Т.А. Теоретико-методологические подходы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности студентов.....	66
Завгороднева Э.С., Веденина О.А. Здоровый образ жизни в представлении современных студентов.....	70
Зинина Д.В., Шурхавецкая Л.П. Регулирование спортивного волонтерского движения на международном и российском законодательных уровнях.....	75
Змеева Л.А. Бег как актуальный вид двигательной активности в самоподготовке студента.....	80
Илонов К.Ю., Пухов Г.С. Бег как средство оптимизации функционального состояния организма.....	85
Кабалина М.С., Миронова С.П. Влияние организации спортивно-массовых мероприятий на здоровье студенческой молодежи.....	91

Каримжанова Н., Байтураев Т.Д. Массовое спортивное движения в Узбекистане и его роль в формировании здорового образа жизни.....	95
Ковалева Д.Р., Пермяков О.М. Роль физической культуры в патриотическом воспитании обучающихся.....	99
Кондратьева С.А., Шурхавецкая Л.П. Современная база нормативно-правовой документации федерального уровня в физкультурно-спортивной отрасли.....	102
Копысова А.А., Пермяков О.М. Повышение уровня здоровья населения с помощью занятия большим теннисом.....	107
Кубасова А.Е., Ханевская Г.В. Патриотическое воспитание молодого поколения.....	109
Кузнецова А.А., Мишнева С.Д. Самостоятельные занятия по физической культуре как средство профилактики переутомления студентов при дистанционном обучении.....	113
Кузнецова А.В. Повышение двигательной активности студентов в период пандемии COVID-19.....	116
Кузнецова А.В., Пермяков О.М. Применение средств лечебной физической культуры в коррекции нарушений осанки у обучающихся.....	120
Курманбаева А.М., Капланова Т.В. Дыхательная гимнастика в период пандемии.....	123
Лаврикова Е.В., Павленко Е.П., Андреев Т.А. Влияние йоги на психологическое состояние студентов.....	127
Лазуков В.В., Мишнева С.Д. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте.....	131
Ланг В.С., Сапегина Т.А. Влияние плавания на оздоровление организма.....	136
Ларионова А.А., Ольховская Е.Б. Физическая культура как значимая часть здорового образа жизни современных студентов.....	140
Лоскутов В.А., Ольховская Е.Б. Состояние здоровья студенческой молодежи: факторы риска, пути оптимизации.....	144
Любимов А.В., Миронова С.П. Последствия пандемии для физической культуры и спорта.....	149
Лялин А.Е., Миронова С.П. Проблема посещаемости занятий прикладной физической культурой.....	152
Малышева А.К., Пермяков О.М. Роль психологической подготовки спортсменов.....	155
Мельников А.И., Ольховская Е.Б. Физическое воспитание бакалавра.....	157
Муйдинов Ш., Байтураев Т.Д. Изучения педагогических возможностей физической культуры.....	161
Муханина Е.В., Горелкин В.И. Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи.....	164
Наумов А.Г., Миронова С.П. Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов.....	168

Новицкая Н.М., Олькова З.В. Оптимизация режима дня студентов в контексте здорового образа жизни.....	172
Орлова П.А., Сапегина Т.А. Перспектива развития профессиональной физической подготовки студентов вузов.....	180
Пелевин Н.М. Проблемы физической подготовки современных студентов на примере железнодорожного вуза.....	183
Пономаренко А.Д., Ханевская Г.В. К вопросу о сохранении и укрепления здоровья студентов.....	187
Попова Т.Э., Пермяков О.М. Роль скандинавской ходьбы в повышении уровня здоровья людей пожилого возраста.....	191
Пылаева Ю. А., Ольховская Е.Б. Физическая культура студентов с ослабленным здоровьем.....	194
Радунцева А.В., Веденина О.А. Взаимосвязь физически активного образа жизни людей и продолжительности их жизни.....	201
Радунцева Е.В., Веденина О.А. Проблема доступности спортивной инфраструктуры для массового занятия спортом в России.....	204
Русева Е.А., Черноскутова Е.С. К вопросу о спортивных соревнованиях.....	208
Седых В.С. Правильная организация режима дня студентов транспортного вуза – важный фактор успешной учебной деятельности.....	213
Симакова Т.С., Сапегина Т.А. Студенческий спорт сегодня: значение и проблемы развития.....	217
Соловьева Е.А. Компетенции студентов транспортного вуза в области охраны собственного здоровья.....	220
Спасибо А.Е., Пермяков О.М. Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся.....	224
Тимофеева А.А., Веденина О.А. Гиподинамия как проблема современных студентов.....	226
Тихомирова М.М., Андреев Т.А., Павленко Е.П. Роль спорта в жизни студенческой молодежи.....	230
Тошева Д., Байтураев Т.Д. Профессионально-практическая физическая подготовка в учебных заведениях Узбекистана.....	235
Фадеева П.О., Ханевская Г.В. Инклюзия физического воспитания и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	239
Холиков Б., Байтураев Т.Д. Роль оздоровительной физической культуры в сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.....	243
Хорольская А.Р., Веденина О.А. Физическая культура как основополагающий фактор укрепления и сохранения здоровья студентов.....	248
Черепков К.С., Миронова С.П. Инновационные технологии в физической культуре и спорте.....	251
Черкасова Е.А., Ханевская Г.В. Мечта студентов: наш университет при создании всех условий.....	254
Чернов А.М., Стяжкин О.А. Инновационные подходы к укреплению здоровья студентов: стретчинг.....	259

Чернюк И.Ф., Ефименко Э.И. Физическая культура в жизнедеятельности студентов.....	262
Чечикова П.И., Капланова Т.В. Профилактика заболеваний у работников малоподвижных профессий средствами физической культуры...	266
Чучелина Е.С., Ольховская Е.Б. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история и современность.....	269
Шайбакова С.Н., Пермяков О.М. Профилактика развития нарушений осанки у студенческой молодежи.....	274
Щварцман А.И. Оптимизация физического воспитания в школе: гендерный подход.....	277
Эргашева Е., Байтураев Т.Д. Роль психологии в формировании здорового образа жизни.....	279
Юдин А.А., Сапегина Т.А. Здоровье современных студентов вузов...	284

**Отношение студентов к физической культуре
и здоровому образу жизни**

Студенты во время экзаменов могут забыть о чем угодно, лишь бы хорошо их сдать, это же чаще всего влияет на их самочувствие, что также приводит к получению не самых лучших оценок, к которым стремится студент. Мы предлагаем обратить внимание на некоторые несложные правила поведения во время подготовки к экзаменам, а также научиться применять их на протяжении всей жизни, что поможет сохранить здоровье.

В настоящее время, хоть и ведется пропаганда здорового образа жизни, не всегда и не все даже задумываются об этом. Студенты, которые готовятся к экзаменам, часто игнорируют проблему сохранения своего здоровья, потому что слишком увлекаются учебой. Не занимаясь своим физическим здоровьем в свободное от занятий время, они не понимают, что хорошо учиться можно только, если они здоровы, хорошо питаются, что, в конечном счете, помогает им лучше запоминать, получать хорошие оценки и быстрее обрабатывать информацию.

Здоровье – это богатство, взрослые с детства говорят это детям, но дети могут этого не понимать, но студенты должны осознавать и заботиться о своем здоровье во всех отношениях – это и питание, и физические упражнения, и здоровый образ жизни. Человек, не имеющий хорошего здоровья, не сможет потом наслаждаться своими успехами и материальными достижениями [1].

На всех жизненных этапах человека здоровье должно быть поставлено на первое место. Карьера, стремления и мечты – все это важно, но это можно достичь, если наше тело и ум здоровы. Напряженный график и растущая конкуренция могут стать препятствием для сохранения здоровья, но нужно работать над тем, чтобы сбалансировать свой жизненный график и здоровье.

Рассмотрим ряд условий, с помощью которых можно поддерживать здоровый образ [2].

1. Ложиться спать вовремя и спать достаточно.
2. Не перенапрягаться.
3. Пить достаточно воды.
4. Регулярно выполнять физические упражнения.
5. Питаться здоровой пищей.
6. Отказаться от вредных привычек.

Молодому человеку, чтобы восстановить энергию, нужно не менее семи-восьми часов спокойного и правильного сна. У студентов, большая часть работы связана с работой мозга, поэтому они нуждаются в крепком сне, чтобы работать лучше. Качество сна также имеет значение, поскольку оно напрямую связано со здоровьем. Важно рано ложиться спать, кроме этого:

- не есть много вечером и в течение дня;
- спать под теплым одеялом;
- не держать электронику в своей комнате;
- в комнате должно быть темно и тихо.

Во время подготовки к экзаменам студенты находятся в состоянии беспокойства и стресса, которые влияют на здоровье и самочувствие. Для управления стрессом необходимо:

- принять свои ошибки и простить себя за них;
- понять, что есть события, которые находятся вне контроля;
- быть настойчивым в своих чувствах или мнениях;
- сохраняйте позитивное отношение к жизни;

Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, питаться здоровой пищей, что поможет эффективно бороться со стрессом.

Пить достаточное количество воды считается важной привычкой в жизни человека, достаточное количество воды в день не только сохраняет гидратацию, но и вымывает избыток токсинов из организма.

Нездоровая пища вредит коже и здоровью. Здоровое питание не только помогает выглядеть сияющим снаружи, но и делает человека сильнее, избавляет от стресса, способствует более продуктивной работе. Плохая концентрация внимания, лень, разочарование и усталость – все это симптомы несбалансированного питания. Здоровый человек может лучше думать, лучше чувствовать и лучше учиться. Здоровая и сбалансированная диета очень важна для поддержания здоровья тела и, в конечном счете, здорового ума.

Физические упражнения также играют важную роль в поддержании здоровья студентов. Сидячая поза (за компьютером, учебниками) способствует развитию различных заболеваний шеи и позвоночника, так как неподвижная поза увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что может привести к дегенеративным процессам в мышцах и позвоночнике. Для предупреждения таких процессов и снижения гиподинамии, студентам необходимо регулярно делать зарядку или обширный комплекс упражнений с отягощениями, заниматься в тренажёрном зале.

Курение, алкоголь, стресс, тревога, гнев и т. д. все это не только приводит к печальной жизни, но и заставляет человека выглядеть нездоровым и скучным.

Сигаретный дым содержит угарный газ, который вытесняет кислород в коже, а никотин уменьшает жирный поток, оставляя кожу сухой и обесцвеченной. Курение также истощает многие питательные вещества, включая витамин С, который помогает защитить и восстановить повреждения кожи. Курение является причиной морщин на лице, это трудно исправить даже с помощью косметической хирургии.

Важно знать, что стресс вызывает химические реакции в организме, делая кожу более чувствительной и реактивной. Кроме этого, в состоянии стресса нервная система все время находится в состоянии тревоги. Это заставляет мозг быть чрезмерно активным, а тело вырабатывать гормоны (кортизол), который приводит к акне и другим проблемам с кожей.

Каждый человек может выстроить собственный путь к здоровому образу жизни, так как знает свою жизнь лучше, чем кто-либо другой.

Список литературы

1. Спорт – это жизнь! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.goosportetozizn123456789/home/fygle.com/site/> (дата обращения: 15.03.2021)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М., 2003.

Акишина А.М., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровый образ жизни студентов в современных условиях

Здоровье для человека бесценно, оно является основным условием и залогом полноценной жизни, позволяет нам решать задачи, преодолевать трудности, ставить перед собой цели и планировать свою деятельность. Здоровьем считается состояние полного физического, душевного и социального благополучия. На сегодняшний день существует множество факторов, определяющих его: генетика, экология, медицина, образ жизни, климат и т.д., обычно их классифицируют по социальным, экономическим, экологическим, наследственным и медицинским основаниям. Понятие «здоровый образ жизни» и его аббревиатуру «ЗОЖ» знает каждый. К нему относятся такие показатели как: режим труда и отдыха, режим питания, организация сна и двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура сексуального и межличностного общения, а также психофизическая регуляция организма.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от его образа жизни, остальные 45-50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18–20% –генетическая предрасположенность и 10% – медицина).

Сегодня здоровый образ жизни среди студентов является особенно актуальной проблемой. Это связано с тем, что большие учебные и психоэмоциональные нагрузки, а также вредные привычки снижают уровень их здоровья. В студенческом возрасте остро встают вопросы малоподвижного образа жизни, табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, которые оказывают пагубное влияние на состояние здоровья. К сожалению, в современном мире многие обучающиеся средних профессионально-образовательных и высших учебных заведений пренебрегают правилами здорового образа жизни. Такое предположение можно сделать на основе анализа статистических данных, которые утверждают, что около 70% студентов – курят [0], такой же процент подростков и молодежи, по данным МВД РФ, хоть раз употребляли наркотические вещества [0], 42% молодых людей в возрасте до 39 лет страдают ожирением [0]. Такие высокие показатели негативно влияют на состояние здоровья всего населения, уровень их жизни, заболеваемости, а также на рождаемость и смертность страны. На сегодняшний день существует множество программ, проектов и акций, связанных с популяризацией здорового образа жизни среди молодежи: «Здоровые города», «Здоровая Россия», «Сочи – город, свободный от курения», «Тихий Дон – здоровье в каждый дом», «Здорово живешь, молодежь!» и т.д. Именно они позволяют формировать стремление к ЗОЖ, профилактике заболеваний, отказу от вредных привычек. В России, как утверждают социологи, идет трансформация общественных ценностей. Исследования показали, что для российского человека здоровый образ жизни и спорт несомненно важны. Данное суждение подтверждается ежедневным поведением граждан, в том числе студентов – пробежки по утрам, катание на лыжах, самокатах, езда на велосипедах, закаливание, регулярные занятия фитнесом и спортом, отдельное питание, ежедневное потребление фруктов и овощей, снижение количества сахара и соли в пище и т.д. Одной из ведущих составляющих ЗОЖ является двигательная активность, обеспечивающая человеку нормальное функционирование всех органов и тканей. Она способствует улучшению

сердечной, дыхательной, пищеварительной, выделительной и кровеносной систем организма, снижает риск развития таких болезней как инсульт, диабет, рак, гипертония, способствует нормальному обмену веществ, а также развитию личности в целом. Недостаток или отсутствие двигательной активности негативно влияет на состояние здоровья – физическое, психологическое, социальное и эмоциональное. Доказательством данного суждения стали последствия пандемии COVID-19, связанные прежде всего с нарушениями работы дыхательной системы у переболевших, длительным дистанционным обучением и чрезмерным сидением за компьютером, как следствие снижение зрения. Также большое влияние оказало закрытие парковых зон и фитнес-центров. Состояние здоровья многих студентов ухудшилось из-за отсутствия движения, появились боли в спине и суставах, пропал мышечный тонус, чувствовался упадок сил, участились эмоциональные срывы, возникло прогрессирование сутулости и искривления осанки. Помимо этого, большое количество студентов в связи с малой двигательной активностью в этот период значительно прибавили в весе.

Здоровый образ жизни в студенческом возрасте является важной составляющей дальнейшей жизни человека. Именно в этот период формируются и закрепляются привычки, отношение к себе, своему здоровью. Важны все составляющие ЗОЖ – сон, питание, водно-солевой баланс, витамины, физическая активность и т.д. Также стоит отметить, что студентам, как будущим родителям, важно задумываться о здоровье потомков, ведь оно во многом будет зависеть от образа жизни родителей. Для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно и здорово ему необходимо соблюдать несколько условий здорового образа жизни, которые выделяет Росстат: отсутствие курения, ежедневное потребление овощей и фруктов, адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю), употребление алкоголя не более 168 гр. чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 гр. для женщин, а также нормальное потребление соли (не более 5 гр. в сутки) [0, 0].

Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека, его привычек, физической активности, режима труда, отдыха и т.д. Соблюдение основных правил здорового образа жизни позволяют студентам полноценно развиваться как физически, так и умственно. В современном мире существует множество программ по пропаганде ЗОЖ, которые нацелены на улучшение состояния здоровья человека за счет отказа от курения, алкоголя и наркотиков, ведь именно эти проблемы на сегодняшний день являются наиболее актуальными. Студенческий возраст – один из определяющих периодов формирования личности, и от того, какой образ жизни будет вести человек, зависит дальнейшее развитие всей страны, прежде всего это связано с показателями смертности и заболеваемости населения. Нельзя не отметить, что сегодня многие студенты уделяют большое внимание физической культуре и спорту, что, безусловно, оказывают положительное влияние на их здоровье. Сбалансированное питание, сон (не менее 7 часов в день), физическая активность (не менее 20 мин в день) – три «кита» здоровья. Пренебрежение какой-либо составляющей повлечет за собой нарушение работы всего организма в целом.

Список литературы

1. Малоподвижный образ жизни распространился среди молодежи // Сайт Российской газеты. rg.ru. URL: <https://rg.ru/2019/12/02/chetvero-iz-piati-podrostkov-v-mire-lisheny-reguliarnoj-fizicheskoy-aktivnosti.html>
2. Сколько в России курильщиков // Сайт statistika.ru. URL: <http://statistika.ru/zdr/skolko-v-rossii-kurilshchikov.html>.
3. Статистика россиян с избыточным весом // Сайт gazeta.ru. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2018/07/09/11831305.shtml>.
4. Статистические данные по наркомании // Сайт statistika.ru. URL: http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html.
5. Число ведущих здоровый образ жизни россиян // Сайт rbc.ru. URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca>.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

История, проблемы, перспективы российского спорта

В данной работе будет рассмотрена история российского спорта в целом, проблемы, с которыми сталкивается спорт в течение своего развития, и обсудим пути их решения. Также нужно рассмотреть значимость здорового образа жизни.

Спорт – это безусловно, неотъемлемая часть нашей жизни, конечно, многие пренебрегают им в своей жизни, однако с физической активностью, мы сталкиваемся постоянно, и поэтому важно осознавать значимость спорта для своей жизнедеятельности. У нас, в России, спорту уделяется огромное внимание, что определенно отлично, ведь крайне много людей пренебрегают им, или попросту не находят в себе достаточной мотивации для того чтобы начать заниматься каким-либо видом спорта. И в целом здоровый образ жизни должен пропагандироваться повсеместно, люди должны задумываться о своем здоровье, и находить время для спорта в любой жизненной ситуации.

История же спорта в России в целом, берет своё начало ещё в далеком прошлом, когда только шло становление культуры проведения Олимпийских игр. Одними из первых спортивным игр в России были: городки, лапти, лыжи, сани, и даже кулачные бои, в которых всегда участвовали толпы людей, как зрителей, так и непосредственных участников боев, получалось, конечно зрелищно, и, наверное, весело. В кулачных боях всё доходило до того, что в драках участвовали компании людей, улицы, и даже целые города, вот настолько масштабным было данное движение. В наши дни, кулачные бои вернули свою былую популярность, например, появились такие организации кулачных боев как: Hardcore Fighting Championship, Top Dog Fighting Championship, Punch Club, Bare Knuckle Fighting Championship. Конечно, всё происходит более цивилизованно и никаких драк целыми городами не происходит, и вообще кулачные бои, в наше время, гордо называют спортом

джентльменов. Вернемся к теме истории спорта в России, помимо кулачных боев, популярными в России постепенно стали такие виды спорта как: академическая гребля, лыжные гонки, катание на коньках, санях и верховая езда. Наверное, самое активное развитие спорта в России начало происходить во времена власти Петра первого, ведь именно в его правление в школах официально ввели дисциплину «Физическая культура». И именно с этого момента физическое воспитание стало, важнейшим предметом в школах. Физическая культура в те времена включала в себя такие составляющие как: стрельба, танцы, гимнастика и фехтование. Позже в районе девятнадцатого века начали появляться частные школы, в которых одним из главных направлений было физическое воспитание. Постепенно начали открываться стрелковые тиры, ипподромы, манежи, где и простолюдины, и аристократы могли совершенствовать свое мастерство в спортивных искусствах. И благодаря иностранным гостям, начали появляться различные спортивные издания, писались учебные пособия по различным видам спорта, начали строиться спортивные площадки, и так спорт становился всё более доступным для всех слоёв общества. Известные ученые, поэты начали активно пропагандировать спорт, в своих произведениях и научных работах. Приблизительно к концу девятнадцатого века, спортивные секции и клубы уже стали занимать свою нишу в обществе [2]. В 1894 году русский народ начал готовиться и к олимпийским играм, примерно в это же время свою известность в России приобрели такие виды спорта как: фигурное катание, атлетика, хоккей, бокс, футбол. И Россия постепенно в сознании всего мира стала спортивной сверхдержавой. К концу девятнадцатого века начали появляться уже и механические виды спорта, то есть мото и велоспорт. Так же стала очень популярна борьба, и популярность она приобрела благодаря таким величайшим людям как Иван Поддубный, Иван Заикин. В начале двадцатого века спорт стал набирать обороты популярности среди студентов, и примерно там же произошел резкий толчок в развитии спорта в России. Начали проводиться футбольные турниры на местных и региональных уровнях, а в 1913 году уже

появился официальный спортивный комитет в России, который был ответственен за то, чтобы спорт в России продолжал развиваться и набирать обороты уже на мировом уровне. Постепенно российские спортсмены начали выходить на международные уровни, распространяя влияние российского спорта по всему миру [1].

Если посмотреть на историю становления спорта в России, кажется, что всё идёт безоблачно и стремительно успешно, без проблем не обходится. И главными проблемами в российском спорте на сегодня является недостаточная финансовая поддержка спорта со стороны государства. Спорт вроде и является неотъемлемой частью жизнедеятельности в России, но несмотря на это с годами ему уделяется всё меньше и меньше внимания со стороны того же самого спортивного комитета России. Они, будто ошеломленные успехом двадцатого века, решили, что развиваться больше некуда, и потому российский спорт терпит медленную, но верную деградацию и депопуляризацию. Наряду с этим все российские спортсмены мирового уровня постоянно оказываются в гуще скандалов связанных с допинговой политикой спорта мирового уровня. Так, например, в 2019 году российским спортсменам и вовсе запретили участвовать в каких-либо крупных официальных спортивных соревнованиях. То есть России запретили участвовать в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы на целых четыре года, что, безусловно, нанесло не слабый удар по российскому спорту и репутации страны в целом. Но, не смотря на все эти невзгоды, российский спорт все ещё имеет большие перспективы в своем развитии, но для начала, конечно, нужно разобраться с проблемами допинг контроля и финансирования спорта в России.

Мы считаем, что настоящий спорт должен быть вне политики, и он должен быть направлен в первую очередь на объединение людей и у российского спорта есть все перспективы и возможности для того, чтобы восстановиться от ударов судьбы описанных выше, и начать развиваться ещё стремительнее, чем было в двадцатом веке.

Список литературы

1. Трескин А.В., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. М., 2013.

2. Андреева К.Т., Тучапский Э.Ю., Соколов Т.А. Российский спорт. От элитных забав к первым олимпийским играм. М., 2018.

Брево Е.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая культура людей с ограниченными возможностями здоровья

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями становятся её активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Россия относится к странам с самыми высокими темпами роста численности инвалидов. Поэтому перед нашим государством крайне остро стоит проблема адаптации данной группы населения, создания условий для достойной жизни людей с физическими недостатками.

Все чаще и чаще в средствах массовой информации, в общении с представителями различных политических и общественных организаций мы слышим слово реабилитация: реабилитационный центр для трудных подростков, реабилитация инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, психологическая реабилитация и т.д., и т.п. Принято законодательство, требующее оказание услуг инвалидам в таких областях, как образование, реабилитация и здравоохранение, физическая культура и спорт. Министерство физической культуры и спорта РФ координирует всю работу по развитию спорта для инвалидов.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе. Занятие физической

культурой с инвалидами во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности, социальной занятости и достижений.

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, но и благоприятно воздействует на психику, воздействует на физическую сферу инвалидов и опосредованно через нее на эмоциональную и интеллектуальную сферы.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическая культура способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно связь инвалидов с окружающим миром, что лежит в основе развития его психических взглядов и организма в целом.

Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики инвалидов. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая.

Одним из путей привлечения инвалидов с определенными отклонениями по здоровью в активную социальную жизнь и профессиональную деятельность, создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации является физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

Физическая культура ставит своей целью не только улучшение состояния здоровья инвалидов, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния. Целью физической культуры является адаптация инвалидов в социуме и трудовой деятельности.

Средства системы физического воспитания инвалидов должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами с учетом особенностей каждого инвалида. Необходимы специальные

упражнения по коррекции и компенсации для инвалидов, испытывающих значительные трудности при движении координации и сохранения равновесия.

К числу наиболее распространенных врожденных пороков развития относятся: дефекты зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата и нередко эти пороки сочетаются. При слепоте и глухоте задерживается развитие навыков общения, нарушаются формирование предметных представлений и развитие эмоциональной сферы. При дефектах зрения и слуха основная роль принадлежит стимуляции развития остаточного слуха и зрения.

Применение физических нагрузок различного содержания в профилактических, коррекционных и тренировочных целях двигательной сферы инвалидов должно быть реализовано преподавателем на основе руководства следующими закономерностями:

- глубокое знание функционального состояния нервной системы инвалидов;

- физические нагрузки различного характера, применяемые локально и интегрально в профилактике и коррекции двигательной сферы студентов с патологией, в каждый момент проведения занятий должны быть оптимальными с учетом функционального состояния их нервно-мышечной системы и системы внутренних органов.

Оздоровительное действие физических упражнений связано с систематическими и существенными по объему и интенсивности нагрузками, что предъявляет повышенные требования к физиологическим системам организма инвалидов с ограниченными возможностями. Применение систематических нагрузок способствует развитию компенсаторных механизмов, восстановлению способности к манипулятивным действиям. Профессиональная деятельность и социальная активность инвалида в значительной степени определяется физическим состоянием и функциональными возможностями организма.

Чтобы проанализировать процесс реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями с помощью занятий оздоровительно-

реабилитационной физической культурой, в первую очередь необходимо понимать, какими социальными, эмоциональными и экономическими последствиями оборачиваются те или иные нарушения здоровья, что представляет собой реабилитационный процесс, какую он преследует цель; какие направления входят в него и почему.

Разнообразие психофизических особенностей и нарушений развития зрения, слуха, ДЦП существенно затрудняет контроль уровня физической подготовленности инвалидов. В качестве комплексного подхода для определения уровня физической подготовленности инвалидов можно применять тестирование.

При должной степени точности измерений оно позволяет, во-первых, получить исходные данные, служащие отправной точкой использования педагогических воздействий и уточняющие их характер, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности инвалидов, обеспечивающие успешное решение коррекционно-развивающих задач в процессе физического воспитания, в-третьих, контролировать эффективность процесса коррекции, оперативно управлять им.

Реализация принципа единства диагностики и коррекции как одного из ведущих в методике физической культуры требует не только учета структуры нарушений развития, правильной интерпретации исходного своеобразия возможностей лиц с особенностями психофизического развития, но и постоянной оценки в процессе физкультурно-педагогической деятельности состояния их двигательных функций и способностей.

Выработка рационального способа выполнения теста формируют у инвалидов представления о собственных возможностях и механизмах их реализации, обеспечивает необходимые условия коррекции нарушений двигательной деятельности.

Эффективность физических занятий обусловлена структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью занятий, индивидуальным подходом к выбору физических упражнений. При ДЦП

уделяют внимание не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению, речи и другим обнаруженным проблемам со здоровьем. Профилактическая задача заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Психологические задачи являются важными составляющими направления физкультуры для инвалидов. Нередко встречается асоциализация человека не столько из-за какого-либо отклонения в здоровье, сколько по причине неуверенности в собственных силах, неумении взаимодействовать с другими людьми.

В зависимости от вида заболевания, следует выбрать наиболее эффективный метод или дозировано совмещать и закреплять словесную информацию наглядным примером. Средства физической культуры в реабилитации инвалидов с отклонениями по здоровью выбирают разные.

В связи с этим важно, чтобы тестирование физической подготовленности являлось компонентом системы диагностических, коррекционных, методических, организационных мер, предпринимаемых педагогом для оказания дифференцированной помощи инвалидам, носило системный характер и протекало в органической взаимосвязи с решением оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач физического воспитания. Процесс тестирования следует рассматривать как неотъемлемые, взаимосвязанные с другими частями коррекционно-развивающего процесса, поскольку они позволяют влиять на уровень психосоматического здоровья инвалида, создавать благоприятные условия для рационализации двигательной деятельности.

Это возможно только в случае комплексности и целостности педагогических воздействий, их ориентации на каждого инвалида с подбором способов и сроков реализации в соответствии с его двигательными, дидактическими и психологическими особенностями. Двигательный опыт, в свою очередь, является необходимым условием для формирования социального

опыта, благодаря которому индивид осваивает определенную систему норм и ценностей, позволяющих ему взаимодействовать внутри общества.

При тестировании следует использовать систему облегчающих понимания учебной задачи, способствующих технически правильному выполнению контрольного испытания, стимулирующих достижение максимального результата, формирующих у инвалидов положительные эмоции.

Тенденция к повышению объективизации методов контроля, достижению большей глубины и высокой степени их достоверности зависят от психофизического состояния инвалидов. Важнейшие положения этого процесса касаются единства системы диагностических, коррекционных, организационных мер, предпринимаемых преподавателем для оказания дифференцированной помощи студенту в решении оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач физического воспитания.

Таким образом, активизация деятельности инвалидов в области физической культуры и спорта, несомненно, будет способствовать гуманизации нашего общества, изменению его отношения к этой социальной группе населения, и поэтому имеет большое социальное значение.

Список литературы

1 Адалсон К.В., Чесноков А.С. Здоровый образ жизни и физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2014. 236 с.

2 Беляев Н.Ю. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Новосибирск: СибАК, 2019. 24 с.

3 Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. М.: Наука, 2015. 423 с.

4 Дубровский В.И. Врачебный контроль и лечебная физкультура. М.: МИА, 2016. 597 с.

5 Елифанов В.А. Медицинская реабилитация. М.: Мед-пресс, 2015. 327 с.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема оптимизации здоровья студенческой молодежи

Для того чтобы говорить о проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов, в первую очередь, нужно разобраться, что такое здоровье и почему здоровье студента имеет особую социальную значимость.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Нет никаких сомнений, что улучшение качества питания, а также устранение различных факторов риска, таких как вредные привычки, недосып, переедание, сидячий образ жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1].

Здоровье современного студента – это индикатор общественного развития, отражение социально-экономического благополучия трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, а также компонент благосостояния. Здоровье этой категории населения чрезвычайно важно для всего человечества.

На сегодняшний день нельзя не заметить низкий уровень здоровья и функционального состояния студентов вузов. Увеличивается рост различных простудных и вирусных заболеваний, выявляются заболевания сердечнососудистой и дыхательной системы. Постоянно растет число студентов, занимающихся в подготовительной и специальной медицинских группах. С чем же это может быть связано?

Доказано, что рост заболеваемости происходит из-за понижения общего уровня физического развития. К сожалению, здоровый образ жизни среди молодежи – это редкость, так как многие, почувствовав независимость от родителей, начинают употреблять алкоголь, курить, и даже принимать наркотики. Количество физической активности, безусловно, существенно снизилось, особенно в период пандемии, так как большую часть своего времени студенты проводят за компьютером [2]. Вследствие чего стали среди молодежи

чаще встречаются заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом и зрительной системой. К сожалению, большинство студентов отдают предпочтение перекусам, точнее различным бургерам и выпечке. В перерывах между парами, они могут перебить или даже заменить полноценный обед шоколадкой, жевательной резинкой или сигаретой. Следовательно, о здоровом и сбалансированном питании, в котором содержится достаточное количество белков, жиров, углеводов и необходимых для жизнедеятельности витаминов, не может идти и речи. Также ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью.

Весь период обучения связан с высоким психоэмоциональным и умственным напряжением. Стипендии чаще всего не хватает даже на питание, поэтому многие вынуждены идти работать. Вследствие этого эмоциональное напряжение повышается, свободного времени на полноценный сон и отдых не хватает, а это, в свою очередь, существенно сказывается на состоянии здоровья.

Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов. В результате исследований было доказано, что из 100% образа жизни студентов на сон приходится 24-30 %, на питание – 10-16 %, на физическую активность – 15-30 %. Вследствие такой организации увеличивается число заболеваний. А так как это происходит на протяжении нескольких лет обучения, то это существенно сказывается на состоянии здоровья студентов [3].

В третьем десятилетии 21 века проблема сохранения здоровья населения стала еще более актуальной, чем когда-либо. Современная эпидемиологическая ситуация внесла многие изменения в нашу повседневную жизнь. Новый режим жизнедеятельности выявил массу положительных моментов. Вынужденная изоляция позволила нам задуматься о наших привычках. Многие студенты

стали выделять больше времени на полноценный отдых, заниматься саморазвитием, уделять должное внимание гигиене. Во время карантина все большее количество людей пользовались различными фитнес приложениями и носимыми устройствами, которые следят за физической активностью. Однако система ограничений в большей мере отрицательно сказалась на состоянии студентов из-за сидячего образа жизни (в четырех стенах), переедания, нарушения режима дня и стрессовых ситуаций [4].

Здоровый образ жизни во многом зависит от самого студента, а именно от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, учитывая столь немалое количество негативных для организма факторов, современному студенту нелегко сохранять и укреплять здоровье. Следовательно, одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания студентов; создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками; создание системы мотивирования молодежи к ведению здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях; создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание; формирование интереса к здоровому образу жизни, формирование умений, связанных с организацией распорядка дня – все это может поспособствовать укреплению и сохранению здоровья современных студентов вуза. Привлечение студентов к всевозможным мероприятиям, направленным на укрепление здоровья, во внеучебное время, безусловно, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина. // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 572-575. – URL: <https://moluch.ru/archive/91/19414/>

2. Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>.

3. Гальченко И.Е. «Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов» URL: Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов (myuniversity.ru)

4. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192-192; URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075>

Вестник Д.Т., Ивакина К.А.

Магнитогорский государственный технический университет им. Носова Г.И.,
г. Магнитогорск

Физическая культура студента как часть общей культуры будущего специалиста

В наиболее общем понимании культура рассматривается учёными как многомерное явление, включающее совокупность знаний, умений, навыков, направленных на воспроизводство, сохранение, самосовершенствование и саморазвитие человека. Она воплощается в определённых нормах жизни, поведении, мышлении, практических действиях, обычаях, традициях и т.д. Зачастую выделяют духовную и материальную, внутреннюю и внешнюю культуру, культуру отдельного человека или общества.

Во всём этом своеобразии как бы обособленно выстраивается физическая культура личности. Это не говорит об её отстранённости в жизни общества, а скорее характеризует отношение к ней современного человека, особенно в нашей стране [1].

Физическая культура личности формируется в прямой зависимости от общей культуры человека и общества в целом. В современных условиях оба эти понятия изменились и в большей степени характеризуются массовой

культурой, которая присуща простому обывателю. Об этом в частности свидетельствуют социологические исследования. Большинство взрослых россиян ограничивают свой досуг телевизором (28%), на втором месте следует такой показатель как чтение книг (14%). Занятия физической культурой и спортом оказались внизу рейтинга [2].

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте» под физической культурой понимается «составляющая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

Наиболее интересным является вопрос значения физической культуры для студенческой молодежи, как неотъемлемого компонента в процессе не только роста и развития человека, но и входе его социализации, становления профессиональной деятельности и её совершенствования.

Важным моментом является обращение пристального внимания на вопросы физического воспитания и здорового образа жизни в системе высшего профессионального образования. По данным Министерств просвещения и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. Растет число студентов, освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, их количество с 2014 по 2019 год в целом по стране увеличилось с 7,7 до 31,2 %, а в некоторых регионах до 50% соответственно.

Однако наилучшим образом соответствовать высоким требованиям современности в большинстве случаев может только здоровый человек. Поэтому основной целью образовательного процесса по физическому воспитанию студентов должна быть ориентация их на активное формирование физической культуры личности будущего специалиста. При таком подходе физическая культура выступает как составная часть общей культуры и профессиональной культуры студента.

Профессиональное становление личности в процессе обучения в высшем учебном заведении и овладения выбранной профессией представляет особый интерес и позволяет выделить профессионально – личностный компонент ориентации на здоровый образ жизни, а, следовательно, и формирование личности, ориентированной на высокие профессиональные достижения. При этом особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье посредством формирования собственного здорового образа жизни [4].

В здоровом образе жизни человека, профессиональном долголетии и мобильности специалиста заинтересованы общество, государство, организации – работодатели и в первую очередь он сам. Все названные субъекты сходятся в понимании того, что формирование здорового образа жизни человека происходит в течение всего его существования, а формирование здорового образа жизни специалиста – первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период обучения в ВУЗе. Особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье, поддерживать хорошую психологическую и физическую форму посредством формирования собственного здорового образа жизни [3].

Одной из причин отсутствия чёткой позиции физической культуры в жизни человека, можно назвать непонимание её ценности и значения молодым поколением. К сожалению, большинство современных студентов рассматривают физическую культуру в вузе как предмет, по которому надо любым способом получить зачёт.

Основной целью физической культуры студентов можно назвать формирование у молодого специалиста общественно необходимых индивидуальных качеств личности, которые развиваются в процессе обучения параллельно с совершенствованием интеллекта, усвоением социального опыта и т.д. Особая роль физического воспитания состоит во всестороннем развитии личности студентов и проявляется по трем основным направлениям. Во-

первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья. Во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза. В-третьих, физическое воспитание содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Хотелось бы отметить, что своевременная и правильная мотивация формирования физической культуры личности как всего общества в целом, так и отдельно молодого специалиста является одной из главных задач, реализуемой в рамках государственной молодёжной политики. Чёткое определение значения физической культуры в обществе и пропаганда её во всех социальных категориях поможет нам сохранить нацию здоровой, а, следовательно, будет способствовать развитию социально-экономического прогресса страны.

Список литературы

1. Баранов В. А. Физическая культура в контексте общей культуры личности (социально – философский аспект) // Вопросы культурологи. – № 6 2009, С. 73-78.

2. Грузенкин В. И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – № 6, 2005, С. 61-62.

3. Столяренко А. М. Общая и профессиональная психология: учеб. пособие для средних профессиональных учебных заведений / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. С. 121-129.

4. Мищенко В. А. Роль здорового образа жизни в повышении профессиональной мобильности молодых специалистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1, 2009. С. 64-65.

Курганский институт железнодорожного транспорта, г. Курган

Адаптивная физическая культура студентов

На сегодняшний день наблюдается увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. За последние 10 лет число здоровых выпускников школ уменьшилось с 28,3% до 6,3% [3]. По мнению профессионалов, это связано с большим количеством факторов таких, как: проблемы экологии и экономики, условия труда и быта, а так же недооценкой роли физической культуры в воспитательной и оздоровительной деятельности. У студентов отсутствует должная и необходимая физкультурная образованность, что негативно сказывается на состоянии здоровья и развитие личности.

Физическая культура располагает множеством средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, которые угрожают здоровью человека. Но в настоящее время физическая культура в учебных заведениях представляет собой практически только физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств учащихся. Занятия физической культурой направлены на увеличение количественных задач (быстрее, выше, сильнее) воспитанию же у студентов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании уделяется очень мало внимания. Вопросы, касающиеся основ здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной работы с детьми и др. не рассматриваются в теоретическом курсе и тем более не подкрепляются на практических занятиях. Таким образом, физическая культура не полностью реализует образовательную, оздоровительную и профессионально-прикладную функции как учебная дисциплина в педагогическом вузе. Вследствие этого студенты не заинтересованы повышением уровня здоровья, увеличением активности в области оздоровительной деятельности.

В образовательных учреждениях необходимы реорганизация и совершенствование учебного процесса по физической культуре. Особое внимание необходимо уделить процессу преподавания физической культуры

студентам специальной медицинской группы, так как содержание занятий именно с этой категорией студентов всегда вызывает много вопросов и споров из-за неоднородности контингента. [2].

По этой причине для студентов специальной медицинской группы теоретический раздел по физической культуре должен быть значительно расширен, введены дополнительные темы занятий, имеющие оздоровительную и профессиональную направленность. Следует отметить, что из-за низкого уровня физического состояния студенты специальной медицинской группы не могут выполнять физические упражнения в течение всего занятия по физической культуре (90 мин.), так как они нуждаются в дополнительном времени на отдых, это влечет за собой нерациональное использование времени в ходе занятия. В связи с этим, была разработана и внедрена в практику лекционно-практическая форма занятий по физической культуре. Лекционно-практическими называются такие занятия, включающие в себя изложение практического материала (примерно 30-40 мин.) и выполнение практических заданий на основе изложенного материала.

При разработке данной программы занятия экспериментальной группы проводились следующим образом:

Проведение лекции (30 мин.). Поясняются ключевые определения и понятия данной темы, способы и ресурсы формирования конкретных способностей, характерные черты их развития у обучающихся с ослабленным физическим здоровьем, способы регулировки нагрузки в процессе выполнения упражнений, а также показания и противопоказания к выполнению различных упражнений при различных заболеваниях.

Практическая часть занятия проводится методом круговой тренировки. Для подготовки выполняются общеразвивающие упражнения в движении на месте. Затем группа разделяется на подгруппы по 8-10 человек, каждая подгруппа выполняет один из предложенных комплексов упражнений (каждый из комплексов содержит 6-8 упражнений). После выполнения всех комплексов

упражнений учащиеся все вместе переходят к выполнению упражнений на растяжку и увеличение подвижности суставов.

Программированный контроль знаний. В оставшееся время занятия студенты письменно отвечали на вопросы по пройденной теме.

Так же в ходе разработки данной программы проводилось наблюдение за контрольной группой обучающихся. В отличие от экспериментальной группы, обучающиеся контрольной группы прослушивали теоретический материал в ходе выполнения упражнений. Сравнительный анализ результатов тестирования теоретических знаний студентов по изучаемой теме показал, что в экспериментальной группе оценку «хорошо» получили 73,75% студентов; «удовлетворительно» – 21,42% студентов; «неудовлетворительно» – 4,83% студентов. В контрольной группе студенты показали следующие результаты: «хорошо» – 16,3% студентов; «удовлетворительно» – 18,4%; «неудовлетворительно» – 65,3%. Таким образом, существенные отличия результатов тестирования теоретических знаний студентов экспериментальной и контрольной групп показали эффективность лекционно-практического занятия [4].

В ходе схожего эксперимента проводился анализ сравнительных результатов уровня проявления двигательных способностей. У обучающиеся, разделенных на экспериментальную и контрольную группы в течение 4 месяцев физическая культура проводилась в форме лекционно-практического занятия (в экспериментальной группе выделена лекционная часть, а в контрольное – нет). По исходному уровню физической подготовленности группы не различались. После проведения эксперимента наблюдался прирост почти всех тестируемых показателей (поднимание туловища, сгибание рук в упоре лежа и лежа сзади, наклон вперед на гимнастической скамейке, бросок набивного мяча, приседания, бег и др.).

По итогам этих исследований можно сделать вывод о том, что применение лекционно-практических занятий по физической культуре вместо традиционных практических является результативным не только для усвоения

теоретических знаний в области физической культуры, но и при формировании моторно-двигательных способностей у студентов специальной медицинской группы.

При введении лекционно-практических занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы, ведущей целью которых является усвоение знаний на уровне их применения, необходимо учитывать особенности данной методики, заключающиеся в следующем:

1. Теоретический материал должен тщательно отбираться. Это должен быть основной (инвариантный) материал, необходимый для оперирования им в процессе решения познавательных задач на применение знаний на методико-практических занятиях.

2. Детальный отбор задач, заданий на применение усвоенных в ходе лекции теоретических знаний.

3. Четкая постановка целей и задач занятия перед студентами, вопросов и заданий, фронтальных и дифференцированных групповых.

4. Распределение учащихся (в случае если размер использованного материала, задач крупный) в подгруппы с целью исполнения неизбежных дифференцированных, направленных только лишь им, массовых задач присутствие добротном участии в заключении задач с целью иных компаний.

5. Сжатое, точное, структурное изложение преподавателем главного теоретического материала в первой части лекционно-практического занятия.

6. Обязательное конспектирование теоретических знаний, являющихся основой для решения задач во второй, практической части занятия.

7. Поддержка педагога – предварительная письменная (проектом, проблемами, руководящими предписаниями) а в трудных случаях некоторым подгруппам и непосредственная в решении поставленных задач.

8. Рассмотрение студентами итогов исполнения собственных задач, корректировка, добавок их сотрудниками и педагогом.

9. Анализ работы учащихся (весьма тактичная, благожелательная). Совет ы согласно использованию приобретенных познаний и умений в практике.

Важным направлением работы образовательных учреждений по изменению ситуации с состоянием здоровья детей и учащейся молодежи является внедрение в практику адаптивной физической культуры, включая её основные виды: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию и др.)

Главной целью АФК несомненно является формирование здорового образа жизни и привлечение в активную жизнедеятельность людей со значительными отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Но на пути к этой цели может возникнуть множество преград. Одной из них является, к сожалению, распространенное мнение среди населения и медицинских работников о том, что сильное отклонение в состоянии здоровья, хроническое заболевание и инвалидность должны сопровождаться резким уменьшением двигательной активности. Особенно сильно ограждаются от физических нагрузок дети и подростки, перенесшие заболевания, возникающие в результате недостаточной двигательной активности. Но с точки зрения физиологии таким детям необходима двигательная активность в лечебно-профилактических целях для упрочнения и сохранения здоровья.

Основной установкой АФК является то, что всем людям, особенно тем, кто имеет проблемы со здоровьем, необходима специально организованная двигательная активность. Несомненно, чем сложнее заболевание, тем курс АФК будет более индивидуален и адаптирован к потребностям инвалида [1].

Цель адаптивного физического воспитания – создание осознанного отношения к своим силам, твердой в них уверенности, готовности к действиям, преодолению требуемых нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. В ходе адаптивного физического воспитания в главную очередь уделяется внимание основному заболеванию, вторичных отклонений, выработке механизмов осуществления жизнедеятельности.

Адаптивная физическая рекреация помогает получить удовольствие, радость от движения и основана на игровых методах. Она позволяет проявить фантазию, воображение и творческий потенциал. Большое значение в области

адаптивной физической рекреации занимают занятия экстремальными видами физической активности. Такие занятия особенно популярны среди подростков и молодежи, они позволяют удовлетворить глубинную потребность в риске и поиске новых впечатлений.

Также не стоит упускать из вида теоретические занятия по АФК, где обучающиеся приобретают познания о нормальном функционировании организма, о видах и типах заболеваний и о мерах их предупреждения, способах преодоления и профилактики.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа /Автор составитель О. Э. Аксенова//Под общей редакцией С. П. Евсеева –СПб, СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.

2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) //Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. – С. 37-41.

3. Гостев Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: Материалы I науч. -практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – С. 127–134.

4. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения его обществом и личностью //Теория и практика физической культуры, 1997. – № 6. – С. 10-15.

Гимгин Н.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание в укреплении и сохранение здоровья студенческой молодежи

С самого начала своего появления человек всегда зависел от двух основных свойств своего организма: физических способностей тела и способности быстро принимать решения и адаптироваться. Работая на пределе

возможностей благодаря двум этим вещам, человек смог выжить и создать цивилизацию. С течением времени в деятельности человека всё больше преобладала умственная активность, а физическая уходила на второй план. Однако, различные исследования показывают, что здоровье мозга и его работа непосредственно зависит от здоровья всего организма в целом [1]. Так что же понимается под термином «здоровье» и почему на сегодняшний день проблема его сохранения становится всё острее?

Здоровье – нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [3]. Исходя из этого, рассуждая над проблемой сохранения и укрепления здоровья современных людей, а конкретнее студентов, мы должны рассматривать здоровье как комплексную проблему, состоящую из нескольких.

В 2020 году мир потрясла пандемия коронавирусной инфекции COVID-19. Все организации, в частности образовательные учреждения, старались переходить на удалённую работу. Рассматривая обучающихся вузов, проблема их здоровья встала очень остро. Студенты вынуждены большую часть своего времени проводить в положении сидя за компьютерами. Вследствие неправильной организации своего рабочего места, например, плохая освещённость или неудобный стул, и малой подвижности у обучающегося начинают развиваться искривление позвоночника, туннельный синдром конечностей рук, близорукость и многие другие проблемы, которые негативно влияют на физическое здоровье и мешают комфортной работе и жизни. Также из-за отсутствия двигательной нагрузки деградирует мышечная система.

Следующей проблемой обучающегося является неправильное питание. Современная молодежь всё чаще питается фастфудом в течение учебы или между дел, всё реже уделяя внимание правильной и горячей пище. У молодых людей всё меньше времени на готовку и употребление сбалансированной, разнообразной и полноценной пищи, богатой различными витаминами и

питательными веществами. Некоторые студенты, проживающие в общежитиях, не умеют следить за своим рационом, так как за них это делали родители до поступления в вуз. При отсутствии контроля за тем, что употребляет в пищу студент, могут развиваться различные болезни желудочно-кишечного тракта, авитаминоз, ухудшение общего состояния организма и т.д.

Еще одной проблемой, которая касается не только студентов, являются вредные привычки: курение табачных и содержащих никотин веществ, употребление алкогольных напитков, употребление наркотических веществ. Это самая часто обсуждаемая проблема в масштабах социальной жизни, которую может увидеть каждый. Злоупотребление данными вещами чревато самыми разными проблемами со здоровьем, а что самое главное, проблемами с психикой. Употребляя вещества, которые вызывают различную зависимость и привыкание, человек нередко может стать социально-опасным индивидуумом, что может вредить здоровью не только данного человека, но и окружающих его людей.

Причины отсутствия внимания у студентов за своим здоровьем могут быть разными. Рассмотрим высказывания тех, кто не занимается спортом, коих подавляющее большинство. Самыми популярными мнениями можно выделить такие:

– «мне нормально, у меня ничего не болит» – человек еще не столкнулся с какими-либо проблемами в своем организме, либо еще не заметил их;

– «а зачем?» – у человека отсутствует цель в сохранности своего здоровья, и он не осознает важность этого;

– «я живу ради удовольствия» – человек осознает, что его образ жизни негативно влияет на его организм, однако удовольствие он ставит главным;

– «мне некогда» – у человека в приоритете другая деятельность, к примеру работа, а также неверно составлен распорядок деятельности, в котором нет места для заботы о своём здоровье.

Резюмируя эти и другие высказывания, мы пришли к выводу, что в столь молодом возрасте, будучи на пике своей активности и взросления организма,

люди просто не ощущают дискомфорта, так как молодой организм спокойно справляется с различными проблемами (если не рассматривать проблемы средней и выше тяжести, хронические заболевания): быстро восстанавливается, регенерируется, быстро удаляет различные шлаки и токсины, а также имеет хороший метаболизм. Человек либо не осведомлен о накопительном эффекте различных заболеваний, либо осведомлен, но считает, что его это не коснется.

Отсутствие знаний о здоровом образе жизни и о позитивном влиянии физической активности не позволяет человеку продуктивно строить свое здоровье как главную составляющую всех аспектов его жизнедеятельности. Главным источником формирования осознанного отношения к своему здоровью на протяжении всей жизни, на наш взгляд, является своевременное и качественное физическое воспитание человека.

Цель исследования – изучить фактические проблемы и выявить роль физического воспитания современной молодежи для укрепления и сохранения здоровья.

Для анализа сложившейся ситуации определим причины, которые влияют на осознанное формирование здоровья студентов.

Первая заключается в том, что молодой человек в расцвете сил, живущий без проблем со здоровьем не считает, что именно ему нужна забота о здоровье, так как он не видит и не ощущает в этом нужды.

Второй проблемой, более глобальной для личности, являются его общество и социумы, в которых он находится, и связана больше с различными наркотическими веществами, вызывающими зависимость (этанол, никотин, каннабиноиды и др.).

Человеку свойственно желание подражать кому-либо и доминировать: в детстве это родители, глядя на которых, ребенок набирает жизненный опыт; в школе сверстники, на фоне которых хочется выделяться; а в студенчестве влияют различные факторы уже более комплексно во всевозможных вариациях. Также на подражание сильно влияет информационное поле, а в которое входят

всевозможные средства массовой информации, телеканалы, телепередачи, а в нынешнее время большую роль играют социальные сети и кинематограф.

Решение проблем в сложившейся ситуации нам видится в следующих положениях.

Первым и главным инструментом является правильное воспитание молодёжи. Начиная с детского сада и до самого института необходимо прививать всем поколениям не только важность и нужность следить за своим здоровьем, но также объяснять почему это выгодно для них. Если брать в расчет нашу страну, то трудно не заметить, что развиваются различные направления в спорте, в активном досуге, а последние годы хорошо продвигается и деятельность психологов, которая сильно важна для здорового психического состояния каждого человека.

Человек должен осознанно подходить к заботе о своём здоровье. Многие люди жалеют о том, что они не заботились в молодости о себе, в связи с чем их преследуют различные проблемы со здоровьем. Поэтому нужно работать именно над тем, чтобы молодежь относилась к спорту и физической культуре как к инвестиции в своё будущее, в котором нет проблем, мешающих спокойно работать и жить. Также в реалиях удалённой работы необходимо проводить различные мероприятия и беседы, направленные на увеличение двигательной работы и ознакомления базовых знаний биомеханики и анатомии студентов в рамках физической культуры. Также хорошим инструментом является поощрение студентов за различные спортивные достижения.

Следующим решением является контроль за оборотом различных легальных и нелегальных наркотических веществ, контроль за пропагандой в массовой культуре. В нынешнее время метод «черное и белое», когда показывают, что хорошо, а что плохо, уже не работает. Все знают, что курить сигареты и пить алкоголь плохо, но всё равно это делают, поэтому людям нужно ненавязчиво объяснять и показывать не только то, к чему приводит употребление вредных веществ, а то, к чему наоборот приводит здоровый образ жизни.

Также необходимо делать спортивный досуг более доступным для взрослых людей. Не все могут позволить себе платные абонементы в спортивные залы, тем более студенты, а в спортивные комплексы нередко затруднительно попасть. Человек устроен так, что чаще движется от простого к сложному, поэтому для него проще и доступнее купить алкоголь или табак, нежели самоорганизоваться и заниматься самостоятельно, либо преодолеть те трудности с доступом в спортзал.

Чаще про здоровье – это про спорт и не зря, ведь физические занятия способствуют улучшению обмена веществ, укреплению мышечного корсета, увеличению силы, эстетическому преобразованию. Спортсмен всегда более устойчив к различным испытаниям в повседневной жизни и подвержен меньшему риску травматизма, а также имеет более устойчивую психику [2].

Здоровье – это не про какое-то время, а про всю жизнь. Спорт и забота о своем организме должны идти рядом с человеком на протяжении всей жизни, поэтому задача каждого человека в обществе состоит в том, чтобы стараться поднимать общий уровень оздоровления населения, так как даже маленький ребенок, увидев спортсмена со снарядами, может заинтересоваться спортом. При продолжительной работе за компьютером нужно давать отдых глазам, делать разминку, хотя бы 10-15 минут. Физические упражнения хорошо увеличивают приток крови к мозгу, что наоборот сделает тебя продуктивным. Также хотя бы две-три часовые тренировки в неделю хорошо помогают отвлечься от рутинных и жизненных невзгод, что положительно влияет на психическое здоровье.

Обучаясь в вузе и сталкиваясь с некоторыми проблемами сохранности здоровья, которые только накапливаются, я могу сказать, что физическое воспитание молодежи в решении проблем сохранения и укрепления здоровья студентов будут актуальны всегда. Систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание и правильно составленный режим труда и отдыха помогут избежать непоправимых последствий в профессиональной деятельности и пагубного влияния на здоровье человека автоматизированного пространства бытовых и социальных условий.

Список литературы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). М.: 2016. 256 с.
2. Мурахов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. М.: Общество «Знание» Украины, 2018. 159 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. 132 с.

Головин Ю.Р., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Методы исследования результатов физического воспитания

Теория физического воспитания является синтетическим разделом науки о физической культуре, объединяющим в себе педагогическую, психологическую, физиологическую науки. Физическое воспитание определяют как органичную часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека. Для нашего исследования важно понятие метода. Определяя понятие метода, обратимся к научной литературе, «метод – это совокупность правил, приемов и лежащих в их основе идей, принципов, с помощью которых упорядочивается, делается целенаправленной познавательная деятельность человека» [2, с.34]; метод – это способ познания, изучения, исследования явлений природы и общественной жизни, способ достижения какой-либо цели, решения задачи [1]. Выделяют три группы метода познания: эмпирические методы, теоретико-эмпирические методы, теоретическое исследование. Для физической культуры классификация методов обособлена, наиболее четко описаны четыре: «организации и проведения исследований в опытных группах; сбора и анализа текущей информации; получения и анализа ретроспективной информации; математической обработки результатов исследования» [2, с.35]. Так можно подметить, что общие методы

научного познания здесь перетекают в частные в связи со спецификой области. Практический опыт в теории физического воспитания также демонстрирует специальность методов научного исследования и анализа результатов самого воспитательного процесса. Практика мониторинга физического развития детей позволяет выделить критерии или требования к методике исследования. Первый критерий является классическим в научной рациональности – целеполагание, то есть адекватность данного метода научным задачам. Второе требование – стойкость методики к факторам побочно города, то есть свойство отражения состояния, вызванного только экспериментом. Другие требования: избирательность явлений посредством психофизиологических закономерностей; ёмкость метода; воспроизводимость метода.

В границах теории физического воспитания изученность методов исследования результатов воспитательного процесса довольно узка и если имеет представление в научных трудах, то часто сумбурное. Постараемся обозначить в перечислении эти методы в связи с данным направлением далее.

Самым часто используемым, но трудоёмким методом является метод анализа научно-методической литературы или метод изучения литературных источников. В основе данного метода лежит аналитическое осмысление теоретической литературы. Такая литература должна быть содержательна с точки зрения актуальности данных об изучении поставленной на повестку проблемы. Нулевым этапом в рамках метода является составление библиографии содержательно, аннотационно, синопсисно соответствующей теме исследования. «Большую помощь для целенаправленной работы в этом плане могут оказать соответствующие каталоги, которые подразделяются на три основных вида алфавитный, систематический и предметный» [3, с.20]. Первый этап изучения характеризуется ознакомлением с базовыми понятиями и их возможными трактовками. Второй этап – ознакомление с другими исследованиями, публикациями по данной теме. Последний этап – компиляция и консолидация собранного материала. Синтез находится вне данной этапизации. «Изучение литературы необходимо для более четкого

представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований» [3, с. 22].

Другой метод сбора данных опирается на архивную документацию, название его аутентично: «Анализ документальных материалов». Для теории физического воспитания такими материалами могут быть, например, дневники тренировок, статистика по диагностике физического развития детей дошкольного возраста, результаты инспекции, сводные протоколы спортивных организаций или ДЮСШ. Анализ архивной информации по достоверности высок, так как предполагает сбор чистых фактов с минимальным использованием комментариев. Для такого типа материалов характерно обширность и семантическая сложность.

Безусловно, здесь подходит и метод педагогического наблюдения, так как само физическое воспитание есть категориальная часть педагогики. Наблюдение как научный метод – это целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие педагогических явлений, в процессе которого исследователь получает конкретный фактический материал. Основная функция наблюдения состоит в избирательном отборе сведений об изучаемом процессе в условиях прямой и обратной связи исследователя с объектом наблюдения. Содержание педагогического наблюдения ориентировано на задачи исследования. Видов педагогического наблюдения несколько: непосредственное (исследователь наблюдает за объектом, участвующим в развитии педагогического явления), открытое (при осведомленности объекта о ходе наблюдения за ним), непрерывные (отображающее явление в завершённой его картине), дискретные (деление явления на этапы и исследование главных звеньев), монографическое наблюдение (исследование ряда явлений с установлением гипотетических связей и закономерностей). Эти виды рассматриваются только в контексте физического воспитания, в случае общего

метода наблюдения выделяют четыре группы, вытекающих из логики процесса: непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое. Трудность метода состоит в его субъектности. В теории физической культуры наиболее прочные позиции держит классическая классификация Б.А. Ашмарина, согласно которой существует два вида педагогического наблюдения: проблемное и тематическое. «Проблемное наблюдение направлено на несколько взаимосвязанных педагогических явлениях, составляющих в совокупности одно из определяющих направлений в исследовании предмета» [2, с.39].

В теории физического воспитания также можно выделить метод экспертного оценивания или метод получения экспертной информации. Метод подразделяется на несколько подвидов:

- Метод комиссии – дискуссионный анализ проблемы и её тенденций, перспектив решения;
- Метод суда – создание в экспертном консилиуме групп положительно относящейся к тенденции и отрицательно относящихся;
- Метод мозгового штурма – выдвижение нестандартных идей.
- Метод Дельфи – анонимное анкетирование не взаимосвязанных и не контактирующих экспертов.

Наиболее надёжными методами исследования результатов физического воспитания являются метод нормирования и оценки и метод математико-статистической обработки. Метод оценки и нормирования имеет алгоритм: регистрация – ранжирование – шкалирование. Оценка здесь определяется как универсальная мера успешности в выполнении задачи/задания. Оценка достоверности отличий усредненных показателей происходит при применении коэффициента Стьюдента [5, с.4]. Квалификационное оценивание как процедура выполняет три основных задачи: 1. Сопоставление достижений разных участников; 2. Сопоставление достижений в разных задачах; 3. Нормирование по градациям шкалы. Наиболее подходящим и эффективным для исследования результатов физического воспитания методом из разряда математико-статистических является шкалирование по выбранным точкам.

Данный тип шкалирования за фундамент берет заведомо известные параметры распределения: средний и стандарт. Наиболее точный результат эта методика даёт при работе с результатами ГТО, мировым табелем о рангах спортсменов.

Остальные методы сродны представленным выше, но основываются более на медицинских и физиологических показателях. Это так называемые биомеханические методы. Сюда относят: киноциклографию (определение кинематических характеристик движения объекта), динаметрия (выражение уровня подготовленности в силовых показателях), миография (измерение биопотенциалов человека), акселерометрия (измерение ускорений как динамического центра масс). Медико-биологические методы исследуют состояние функциональных систем организма в ходе тренировок и занятий физической культурой. Здесь корректно говорить об УЗИ, кардиологических исследованиях и различных функциональных пробах.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС. – 1978 – С. 18-20.

2. Белоус В.А., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие. СПб: СПбГУИТ-МО. – 2005. – 72 с.

3. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л.В.Капилевич – Томск: Томск, 2012. – 144 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

5. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко – «Высшая школа». – 2015 – с. 52.

Отдых как компонент здорового образа жизни студентов

Здоровый образ жизни – это особый образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека, от которой зависит качество и продолжительность жизни, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия, в конечном счете, определяются уровнем здоровья [1].

Молодежь как социальная группа занимает особое место в обществе, ведь студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием [2]. Поддержание здоровья нацелено не только на увеличение продолжительности жизни и профилактику заболеваний, но и на рост работоспособности человека, улучшения его морального состояния и настроения, развитие креативности, что тоже является невероятно важной частью профессиональной деятельности и положительно влияет на качество жизни человека его удовлетворенность ею.

Вести здоровый образ жизни крайне важно людям всех возрастных групп. Но особенно сильно в этом нуждается организм молодежи. В студенческие годы, когда людям приходится почти ежедневно сталкиваться со стрессом, высокими умственными нагрузками, проводить много времени в сидячем положении, при том, что времени на отдых и развлечения часто не хватает из-за огромного объема работы или неумения правильно распоряжаться временными ресурсами.

Состояние здоровья и самочувствие студентов во многом определяется образом жизни, который они ведут, поэтому ЗОЖ так важен в молодежной

среде. Здоровый образ жизни состоит из множества важнейших компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Принято выделять следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- полноценный отдых;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Студентам бывает сложно придерживаться полноценного здорового образа жизни, и активное внимание обычно они уделяют лишь нескольким компонентам, игнорируя другие. Так, например, в данной социальной группе имеет место распространенность вредных привычек, пренебрежение пассивным отдыхом, нездоровое питание и частый стресс [3].

Отдых – состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация); время, свободное от работы. Отдых является базовой потребностью организма, необходимой для его нормального и полноценного функционирования.

Обычно под отдыхом подразумевается смена деятельности с учебной или трудовой на деятельность, направленную на восстановление сил. Для организма крайне важно чередовать работу и отдых, и особенно хорошо это сказывается на состоянии человека, если это делается по определенному режиму. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается ритм функционирования организма, создающий оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Отдых человека бывает двух основных видов: активный и пассивный.

Пассивный отдых подразумевает отсутствие активной двигательной деятельности и является наиболее важным для здоровья. В первую очередь речь идет о сне, выполняющем следующие основные функции:

- органы и мускулатура получают передышку;
- организм восполняет энергетические ресурсы;
- во сне активно идут процессы связывания и нейтрализации токсинов;
- происходит запоминание, формирование долгосрочной памяти, закрепление новых навыков;
- улучшается состояние иммунитета, так как именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток.

Оптимальным количеством сна является 7-8 часов непрерывного ночного сна. Пренебрежение крайне отрицательно скажется на здоровье: изменение настроения, беспокойство, ухудшение памяти и концентрации внимания, усталость, ослабление иммунитета, набор веса, высокое кровяное давление, хронические заболевания, такие как диабет и болезни сердца, повышенный риск ранней смерти – это перечень лишь самых распространенных последствий постоянного недосыпа, который сильно распространен в студенчестве.

Также к пассивному отдыху относится спокойный досуг. Например, чтение книги, просмотр фильма, принятие ванны, готовка – все это в той, или иной степени способствует восстановлению сил организма и эмоционального равновесия, но несет гораздо меньше пользы для организма, чем сон, поэтому при недосыпе или просто сильной усталости стоит делать выбор в пользу сна, вместо пассивного досуга.

Активный отдых – способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела. Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь видами спорта.

Во время активного отдыха организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, укрепляются мышцы и сердечно-сосудистая система,

улучшается настроение, вносится разнообразие в жизнь и человек может получить новые впечатления и отвлечься от всего плохого. Также важен активный отдых в наименьших масштабах – разминка в течение рабочего дня или небольшая нагрузка вечером в виде пешей прогулки, пробежки или занятием фитнесом, поможет почувствовать себя лучше и получить прилив сил.

Таким образом, студентам очень важно соблюдать режим дня и спать достаточное количество часов, чтобы сохранить не только здоровье, но и хороший уровень самочувствия и работоспособности организма, а активный досуг станет хорошим способом разнообразить свою жизнь с пользой для здоровья и снять стресс.

Список литературы

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – Т.2. – №8 – С. 126-142.

2. Гендин А.М., Сергеев М.И. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность // Теория и практика физической культуры – 2007. – № 7. – С. 15-19.

3. Платонов В.А. Основы здорового образа жизни студента // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики – 2003. – Т.3. – №1 – С. 241-241.

Даутова Э.Р.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Достаточно суровые условия современной жизни требуют более развитых физических и социальных возможностей индивида. Комплексное совершенствование физических способностей студента при помощи организованной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) обеспечивает сосредоточение всех внутренних ресурсов

человека на выполнение желаемых задач, повышает уровень работоспособности, укрепляет здоровье. Мышечная масса составляет от 47 до 50% массы тела взрослого человека. В следствие антропогенеза от функций мышечной активности стала зависеть структура, функции и в целом жизнеспособность систем организма, в связи с чем он имеет мгновенную реакцию на снижение двигательной активности, и на слишком тяжелые, непосильные для организма физические нагрузки [3].

Одной из основных целей работы образовательного учреждения является формирование здорового образа жизни студента с устойчивой внутренней мотивацией на последующую научную, техническую, социально-культурную деятельность, способного создавать и созидать [1].

Две основные формы организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов: группа регламентированных государственными программами форм, которые реализуются за счет средств бюджета государства или учащихся, и самостоятельные (самодетельные) формы организации физической активности студентов.

Основными требованиями при самостоятельной подготовке по дисциплине «Физическая культура и спорт» является обязательное знание механизмов получения тренировочного эффекта и соблюдение правил проведения занятий. Важны как теоретические знания, так и владение навыками самоконтроля и самоподготовки. Кроме того, значимую роль играет самостоятельный подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря [5].

Кроме формирования активного и здорового образа жизни немаловажной целью самостоятельной работы студенческой молодежи по физическому воспитанию становится развитие и совершенствование основных физических качеств организма, которые помогают самоутверждению личности в обществе, дают уверенность в своих силах, обеспечивают стремление к эстетическому идеалу телесности человека.

В функции самостоятельной работы студентов входит: более полное усвоение изучаемого теоретического и практического курса дисциплины «Физическая культура и спорт»; формирование навыков использования методов самооценки работоспособности, функционального состояния, физического развития; способность применять в обыденной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные упражнения [2].

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- 1) поиск и изучение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) составление комплексов упражнений, направленных на развитие различных физических качеств организма;
- 3) подготовку к практическим занятиям в качестве задания от преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях по физическому воспитанию);
- 4) подготовку к сдаче контрольных нормативов;
- 5) создание индивидуальной программы упражнений необходимых для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Еще одной отличительной чертой самостоятельной физической подготовки является зачастую отсутствие четкой и обоснованной мотивации при выборе форм самостоятельных занятий. Как правило выбор происходит случайным образом («за компанию» с приятелями, удобное расписание или симпатизирует преподаватель), гораздо реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Главные мотивации самостоятельной физической подготовки:

- улучшение состояния здоровья, корректировка недостатков физического развития;
- повышение основных функциональных способностей организма;
- овладение требуемыми в будущей профессиональной деятельности умениями и навыками;
- активный отдых;

– достижение отличительных спортивных результатов [4].

Таким образом, приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом – одно из самых главных этапов в формировании и поддержании здорового образа жизни. Вместе с масштабным совершенствованием регламентированных государственными программами форм занятий физической культурой, значимую роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и обучение студентов имеют прочную взаимосвязь. Степень крепости здоровья студента, определяет продуктивность его освоения основных образовательных программ. В случаях плохого состояния здоровья главная цель обучения теряет смысл и ценность.

Задаваясь целью успешной адаптации студенческой молодежи к условиям обучения, сохранения и укрепления здоровья за время обучения, необходимо формировать здоровый образ жизни и осуществлять стабильную двигательную активность, что обеспечивается за счет систематических занятий физическими упражнениями. Для того, чтобы достичь главной цели обучения в вузе, и в перспективе пользоваться спросом на рынке труда, будущему специалисту требуется быть не только профессионально компетентным, но и умело владеть своим телом на физическом, психофизическом и психическом уровне. Ответственная и сознательная самостоятельная подготовка по физической культуре, подкрепленная стабильной мотивацией, достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями в организации собственной физкультурной деятельности помогает достичь профессионально значимых и личностно ориентированных целей жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. 51 с.
2. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 68с.

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н. Таранник, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 72с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2001.

5. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.

Денисова М.О., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Отношение студентов к здоровому образу жизни

Каждое государство заинтересовано в формировании и сохранении здоровой, крепкой нации, чтобы люди могли осуществлять разные виды деятельности для улучшения качества и уровня своей жизни. Человек, который наполнен энергией и жизненной силой, без психических и физических нарушений способен на высоком уровне выполнять трудовые задачи и обеспечивать себя и свою семью необходимыми благами.

В последнее время у общественности наблюдается повышение интереса к теме здорового образа жизни. Многие люди стали больше уделять внимания своему здоровью. В летний период можно заметить, что на уличных площадках различные категории населения осуществляют разного рода двигательную активность. Конечно, и в зимний период человек, который заинтересован в поддержании и укреплении своего здоровья найдет для этого возможности. Это могут быть прогулки на улице, катание на лыжах, коньках, занятия в крытых спортивных сооружениях, утренняя гимнастика, водные процедуры и т.п. В данной статье нас интересует то, как студенческая молодежь относится к здоровому образу жизни.

Прежде всего, мы разберем само понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни - это рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья молодого поколения в 50-55% случаях оказывает их образ жизни. Влияние на образ жизни человека могут оказывать следующие факторы: характер питания, вредные привычки, отсутствие двигательной активности, нервно-психическое состояние, экология, климатические факторы, режим работы и отдыха.

Во время студенчества предъявляются высокие требования к органам и системам человека из-за особенностей учебного процесса. Студентам приходится много времени проводить сидя, выполняя различные задания, изучая тот или иной материал. Нередко им приходится сочетать не только учебу, но и работу. В таких условиях организм испытывает высокую степень загруженности и в данном случае не стоит забывать о своем здоровье. Из определения «здоровья» следует, что для его поддержания и достижения необходимо стремиться к душевному, социальному и физическому благополучию. На занятиях физической культурой в образовательных учреждениях говорят о важности соблюдения здорового образа жизни, но многое зависит и от осознанности самих занимающихся. Студенческой молодежи необходимо уделять достаточно внимания и времени восстановлению своих сил и энергии, так как жизнь в быстром темпе, недосыпы, постоянные стрессы могут отрицательно сказаться на их организме и приведут к эмоциональному истощению и выгоранию.

В статье Ёлгиной Л.С. и Очировой И.М. «Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи» говорится о том, что за время обучения в вузе здоровье студентов в большинстве случаев ухудшается [3]. Происходит это потому, что сами студенты не принимают особых мер для укрепления и

улучшения своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят его на второе место после образования. Анализируя эти данные, можно сказать о том, что студенческая молодежь осознаёт важность здорового образа жизни, но редко применяет усвоенные знания на практике. Это может происходить по ряду причин:

- недостаточная мотивация;
- множество соблазнов современного мира;
- недостаточно средств на рациональное питание;
- недостаточно времени на эффективную организацию рекреационной деятельности;
- слаборазвитая инфраструктура физкультурно-оздоровительной сферы в месте проживания;
- негативное влияние круга общения человека;
- неумение рационально организовать режим работы/учебы и отдыха.

Перечисленные причины могут негативно сказаться на формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Никто кроме самого человека не сможет осознать ценность и важность собственного здоровья, что для его сохранения, поддержания и укрепления необходимо не только знать теорию, но и применять её на практике. Часто молодые люди думают о том, что их организм ещё очень молод, способен перегрузки и стрессы переносить без последствий. Но, каждое действие имеет своё последствие и необходимо начинать заботиться о себе, своем физическом, духовном и социальном благополучии как можно раньше.

Мы можем заметить увеличение числа фитнес-центров, спортивных площадок, тренажерных залов, оздоровительных комплексов и других спортивных сооружений для общего посещения. Появляется множество социальной рекламы по борьбе с вредными привычками, проводится пропаганда здорового образа жизни. Для того чтобы каждый человек пришел к пониманию необходимости соблюдения здорового образа жизни, следует продолжать проводить мероприятия, направленные на его популяризацию.

Рекламные видеоролики и плакаты различных организаций физкультурно-оздоровительной направленности вселяют в сознание людей мысли о правильном питании, спортивном теле, активном отдыхе и стиле жизни, делая это современной и неотъемлемой частью жизни любого человека. Через эти каналы продвижения происходит формирование культуры здорового образа жизни людей, в том числе и студенческой молодежи. Стоит отметить, что важными элементами пропаганды здорового образа жизни у студентов являются также: лекции, беседы, семинары, листовки. Но, необходимы и новые интерактивные формы, и методы популяризации здорового образа жизни. Это могут быть: различные дворовые игры, уличные флешмобы, массовые зарядки, специальные квесты и другие мероприятия. Эффективность таких методов будет заметна только в том случае, если они будут целенаправленные, плановые и непрерывные.

Список литературы

1. Воронова А.А. Здоровый образ жизни и студенческая молодежь / А.А.Воронова, Е.Р. Каледина // Материалы секционных заседаний 59-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2-х томах / Ответственный редактор И.Н. Пугачев. 2019. Издательство: Тихоокеанский государственный университет (Хабаровск).

2. Демидова И.Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И.Ф Демидова // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. С. 65-67.

3. Ёлгина Л.С. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи / Л.С. Ёлгина, И.М. Очиров // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве. Материалы международной научно-практической конференции / ответственный редактор Н.С. Антонова. 2017 Издательство: Бурятский государственный университет имени Доржибанзарова (Улан-Удэ).

Дрокина В.П., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Возможности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании

Главным условием для национального и индивидуального развития служит физическое воспитание. Существует множество проблем, с которыми сталкивается физическое воспитание, и самая важная из них – это его непонимание со стороны общественности в целом и органов образования в частности.

Не понимая реальной концепции физического воспитания, люди до сих пор говорят о нем в терминах упражнений, физической подготовки, физической культуры, спорта, гимнастики и т.д. Даже педагоги и администраторы образования, не всегда обращают внимания на возможности физического воспитания.

Не принимая во внимание существенный вклад, который физическое воспитание вносит в физическое, умственное, нравственное, социальное и эмоциональное воспитание ребенка; они принимают во внимание только поверхностно один аспект физического воспитания, а именно развитие навыков в играх, спорте и т. д. Как только концепция физического воспитания будет правильно, тщательно и наиболее целесообразно истолкована для людей в целом и руководителям системы образования, другие его проблемы решатся сами собой.

Современная теория физического воспитания в его современном понимании шире и значительнее. Без сомнений это способствует укреплению физического здоровья, но помогает и в развитии психического и эмоционального здоровья и социальных качеств, которые очень важны для каждого человека. Оно дает энергию, необходимую всем. Физическое воспитание не ограничивается определенными тренировками и постоянными упражнениями, но подчеркивает важность физической подготовки. Физическое

развитие и умственное развитие тесно связаны между собой. Локк подчеркивал: «здоровый дух в здоровом теле – это краткое, но полное описание счастливого состояния в мире».

Килпатрик определил его как «способ обучения посредством двигательной активности и связанных с ней переживаний, и его предметом в первую очередь являются способы поведения". Способное и умное руководство во время игр может направлять и помогать детям развить желаемый способ поведения по отношению к своим товарищам по команде, противникам, официальным лицам, зрителям. Помогает в решении проблем, возникающих во время игр, это решение основано на разуме, а не на предрассудках и эмоциях.

Согласно модульной комиссии, «физическое воспитание – это не просто упражнения или серия регулируемых упражнений. Оно включает в себя все формы физической активности и игры, которые способствуют развитию тела и ума», – считает Комиссия Котари. «Физическое воспитание способствует не только физическому воспитанию, физической подготовке, но также и физической работоспособности, умственной активности и развитию определенных качеств, таких как настойчивость, командный дух, лидерство, терпимость к дисциплине, подчинение правилам, умеренность в победе и уравновешенность в поражении». Физическое воспитание – это полноценный образовательный процесс, а не просто правильно спланированные и проведенные мероприятия; оно имеет законное право на включение его в общую схему образования.

Мотивация к занятиям физическими упражнениями, желанием вести здоровый образ жизни, физически развиваться и совершенствоваться актуальными становятся вопросы о необходимости разработки новых подходов к процессу физического воспитания.

Чаще всего изменения в системе физического воспитания проходят с использованием инновационных технологий. Большинство из них призваны решать задачу привлечения молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом. Традиционная система организации физического

воспитания в вузах нуждается в перестройке, которая даст возможность лучше реализовать ценностный потенциал физкультурно-спортивной активности студентов.

Современные процессы в системе физического воспитания диктуются новыми социально-экономическими условиями, социальными запросами общества. Осознание нужды изменений в отношении человека к внешним информационным воздействиям, ускорит формирование стимула университетской молодежи к занятиям физическим воспитанием. Хотя в последнее время ученые и направили свои усилия на обновление и отбор путей создания культуры здоровья молодежи, но вопрос внесения инновационных технологий в систему физического воспитания еще ждет своего исследования и усовершенствования.

Именно опыт Польских университетов и исследование достижений в этой сфере откроют нам пути совершенствования учебно-воспитательной системы.

Совершенствование образования в России нуждается в активном поиске новых форм, методов и средств обучения, направленных на совершенствование учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающей молодежи к жизни в условиях рыночной экономики. «В современных условиях учебно-воспитательный процесс студентов должен быть направлен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной инициативной, творческой и здоровой личности» [1].

Важным также является соблюдение принципа самостоятельности, который, по мнению известного польского педагога В. Оконя, включает постулаты активности и сознания. Ученый считает, что «надо учитывать, как все проявления природной склонности молодежи к самостоятельной деятельности, так и сознательное создание оптимальных условий для развития самостоятельности в деятельности и мышлении учащихся молодежи» [3].

Российский исследователь М. Мусакаев, говоря об улучшении физического воспитания студенческой молодежи, утверждает, что самым важным является блок связей между объектами и субъектами физического

воспитания. Так, информационные связи позволяют осуществлять обмен информацией между педагогами и студентами [2]. Сегодня одним из наиболее эффективных каналов такого обмена становятся информационные сайты университетов. В этом контексте считаем целесообразным обратиться к опыту польских университетов.

Организируют процесс физического воспитания в стандартных вузах Польши отдельные структурные подразделения – Студиум физического воспитания и спорта – SWFiS (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu), ежегодно готовящие широкий спектр предложений по спортивным, тренировочным и оздоровительным занятиям в пределах занятий по физическому воспитанию для молодого поколения. Занятия по физическому воспитанию проводятся также как спортивные секции при SWFiS Академическим Спортивным Союзом – AZS (Akademicki Związek Sportowy).

В Польских вузах введена интернет-система USOS – Университетская система расчета студентов (Uniwersytecka System Obsługi Studiów), предоставляющая информацию о занятиях по физическому воспитанию, секциях, спортивных клубах, условиях записи на них, количествах мест в группах, расписаниях занятий, условиях получения зачета или аттестации, новостях и т.д. (только запись в USOS позволяет зачисления семестра по физическому воспитанию) [4].

Создание специальных веб-страниц, объясняющих вопросы основания процесса физического воспитания в вузах повышает качество процесса формирования физической культуры обучающихся.

В большинстве инновационных разработках, введенных в стандартных университетах Польши, предлагаются актуальные виды спорта, особенно новые, а иногда и экстремальные, которые очень интересны молодежи. И все это для того, чтобы сделать процесс физического воспитания стройным, оптимальным, плановым и эффективным. Таким образом, внедрение инноваций в организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию позволяет изменить отношение молодого поколения к личному здоровью.

Вовлечение обучающихся к занятиям благодаря информационным технологиям, предоставление самостоятельности в этом вопросе ведет к:

- появлению творческой активности;
- самовыражению;
- утверждению достоинства личности.

Новейшие технологии в организации учебной и воспитательной работы могут не только повысить эффективность учебного процесса, но и усилить мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, вести здоровый образ жизни, физически формироваться и совершенствоваться. Интернет-ресурсы должны быть доступны как обучающемуся, так и педагогу. Эффективность применения такого положительного опыта во многом зависит от активности и желания преподавателей российских вузов использовать многообразие педагогического инструментария, подключать прогрессивные информационные технологии, непрерывно совершенствовать учебно-воспитательный процесс.

Список литературы

1. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 5. – С. 33-35.

2. Мусакаев М.Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры / М.Б. Мусакаев // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 5. С. 8-12.

3. Оконь В. Введение в общую дидактику / В. Оконь. М.: Высшая школа, 1990. 382 с.

4. StudiumWychowaniaFizycznego i Sportu UW [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.wfisport.uw.edu.pl/index.php>

Пилатес как способ исправления осанки и поддержания здоровья

Рассматривая тему здорового образа жизни и сохранения здоровья молодежи, стоит рассмотреть исходное понятие здоровья, которое звучит как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», из чего мы можем сделать вывод, что физического укрепления здоровья и наращивания мышечной массы недостаточно, чтобы быть «здоровым человеком».

Стоит отметить, что осанка – правильная поза во время стояния, сидения, ходьбы и работы – напрямую связана со здоровьем человека. Учеными-физиологами доказано, что невозможно пребывать в состоянии «здоровья», если у человека имеется существенное искривление позвоночника. Позвоночник – центральная система организма человека, отвечающая за положение тела в пространстве. Во взрослом возрасте осанка человека регулируется мозгом неосознанно, самостоятельно, то есть во время формирования осанки стоит обращать внимание на то, сутулится ли ребенок или нет, потому что позже организм привыкнет к подобному положению в пространстве и будет бессознательно возвращаться в это положение [2].

На наш взгляд, необходимо рассмотреть виды осанки человека. Первый – нормальная осанка, когда человек легко передвигается, меньше устает. При таком положении тела нагрузка равномерно распределяется, что предохраняет от проблем с суставами и межпозвоночными дисками. Реже встречается второй вид осанки – выпрямленная, при которой изгибы позвоночника выражены минимально, но есть риск бокового искривления позвоночника, что влечет за собой недостаток кислорода, поступающего в легкие. При третьем виде осанки – сутуловатой осанке – шейный отдел позвоночника вогнут сзади, спина полукруглая. Чаще всего таким искривлением позвоночника страдают дети, так как мышцы шеи недостаточно развиты и не могут полноценно удерживать

тяжелую голову, непропорциональную телу. Такое нарушение может быть выражено физическими факторами: неправильным положением во время сидения, недостатком физической активности, а также психологическими факторами, например, неуверенностью, которая влечет за собой искривление позвоночника [3]. При кифотической осанке живот выпячен, колени находятся в полусогнутом состоянии, а плечи сведены вперед. Чаще всего такой вид искривления происходит из-за неправильной физической нагрузки. И последний вид осанки – лордотическая осанка, признаками которой являются выпяченный вперед живот и отведенное назад туловище. Получается так, что центр тяжести смещается вперед и прогиб в пояснице становится слишком большим. Чаще всего подобное искривление возникает в результате лишнего веса.

Многие взрослые люди твердят, что невозможно изменить осанку во взрослом возрасте, преподнося это как пожизненный приговор, но мы поговорим о способах исправлении осанки, ведь в этом деле важно увидеть причину возникшей проблемы и начать действовать. В большинстве источников говорится о таких способах «излечения» от сутулости и искривления осанки, как правильное положение во время сна и твердая ровная поверхность, а не мягкая удобная кровать, в которую хочется провалиться после тяжелого рабочего дня. Также стоит регулярно лежать на валике, который помогает «проминать» проблемные участки, расслабляя мышцы спины, избавляя их от напряженности [1]. Такая ежедневная процедура не помешает и здоровому позвоночнику. Помимо этого, нужно следить за осанкой во время рабочего процесса за компьютером. Важно выбрать правильную высоту стула, хорошее освещение и периодичность разминок-тренировок, чтобы держать организм в тонусе. Утренняя зарядка также будет полезна в борьбе с искривлениями позвоночника.

Конечно, все вышеперечисленные способы избавления сутулости можно использовать в повседневной жизни, но это скорее рекомендации для поддержания хорошей осанки, а не для ее исправления. Предлагаем обратиться

внимание на такой вид физической активности как пилатес. Первооткрывателем этого чудодейственного способа преодоления сутулости был Джозеф Пилатес, в честь которого и был назван этот тип фитнеса. Он говорил: «Десять уроков – и вы почувствуете себя лучше. Двадцать занятий – и вы будете лучше выглядеть. Тридцать занятий – и вы получите совершенно новое тело». Одним из самых важных достоинств такой практики является то, что любой человек, любого возраста, пола и телосложения может заниматься не только в тренажерном зале, но и дома. Возможность травм при правильном выполнении упражнений и чувствовании своего тела сведена к минимуму. Во время занятий есть возможность не только улучшить осанку, но и разогнать кровообращение и метаболизм, улучшить координацию, укрепить мышцы спины, пресса, а также улучшается подвижность суставов [4]. Но стоит помнить, что все упражнения необходимо выполнять медленно, плавно, концентрируясь на правильности выполнения.

Существует концепция, которая говорит о том, что пилатес учит тело двигаться правильно, так как нервная система достаточно гибка, чтобы перестроиться на нужный лад, приспосабливаясь к изменяющимся условиям. В процессе заучивания упражнений, во время правильного их выполнения мозг и тело запоминают то, в каком состоянии нужно находиться организму и мышцам, превращая все упражнения в привычные для тела, другими словами, это – энграмма мышечной памяти.

Рассматривая основные принципы пилатеса, стоит, во-первых, обратить внимание на то, что тренировка направлена на проработку глубоких мышечных слоев, то есть на мышечный корсет. Соединяя тренировку глубоких мышц с их растягиванием, можно добиться хорошего результата – исправления осанки. Важно помнить, что пилатес – это не только синтез растяжения и нагрузки мышц, но и концентрация, благодаря которой достигается гармония тела и духа. Правильное, спокойное дыхание также помогает расслабить разум и улучшить координацию движений. Еще одним важным принципом является центрирование – возвращение «каркаса прочности», то есть в процессе

упражнений укрепляется центр тела – позвоночник, избавляя человека от риска развития болезней. Основной методикой выполнения упражнений является переход из одного положения (упражнения) в другое – нет никаких пауз, остановок, передышек; мышцы задействованы на протяжении всей тренировки. Но самый важный и незаменимый принцип – постоянность. Невозможно преуспеть в этом виде физической нагрузки без регулярных тренировок – минимально 3 раза в неделю.

При всех упражнениях нужно помнить про положение грудной клетки и позвоночника. «The BOX» – грудная клетка во время занятий должна расходиться, легкие раздуваться, привнося в организм большой приток кислорода. «The SPINE» – позвоночник должен быть прямым, но расслабленным, лопатки сведены вместе сзади и опущены вниз.

Таким образом, можно сделать вывод, что свое тело можно и нужно менять, выполнять физические упражнения для достижения желаемого результата, оздоровления и омоложения организма. Пилатес – один из самых безопасных и вместе с тем эффективных способов растяжки мышц и исправления нарушений осанки, являющейся важной составляющей организма здорового человека. Не стоит забывать заботиться о себе и своем теле, ведь как говорил Г. Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

Список литературы

1. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников (пособие для учителей и школьных врачей) / И.Д.Ловейко. – М.: Просвещение, 1970. 95 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001. 232 с.
3. Хиетала В., Пономарев Н.И. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы (тезисы докладов Международного Конгресса, Москва, 24 – 28.05.98.). – М.: ФОН, 1998. – С. 537–539.
4. Хомякова Н. Правильная осанка – залог здоровья. // Навигатор. – 2003. – № 45.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Теоретико-методологические подходы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности студентов

Несмотря на невероятное развитие нашего общества, самых разных его аспектов вокруг нас, как и технологий, так и современного мира в целом, некоторые вопросы остаются актуальными и сегодня. Острота выбранной мною темы, до сих пор обсуждается многими умами в образовательной сфере, а также и в сфере физической культуры. Целью моего исследования стали инновационные подходы в организации спортивной деятельности студентов. Задачами станут, как и определение связей между всеми вариантами физкультурной деятельности, так и обучение, и воспитание студентов, и прививание здорового образа жизни.

В своей работе, я попытаюсь ясно изложить ход своих мыслей и поделиться своим мнением, затронуть текущую обстановку в стране и мире, а также ответить на выше указанные вопросы, ссылаясь на проверенные научные статьи и журналы с конструктивными доводами и примерами.

Инновация, а также и организация в области в организации физкультурно-оздоровительной деятельности – это внесённое новшество, которое обеспечивает продуктивный рост эффективности всех процессов, которые востребованы в области физической культуры и ее методологических подходов. А сами занятия физическими упражнениями, несут в себе одни положительные свойства – они помогают развитию дисциплины, уверенности, настойчивости и способствуют формированию здорового тела. Таким образом, нам необходимо создавать и придумывать способы организации массовой физкультурно-оздоровительной деятельности для молодых людей. Здесь нужно учитывать проблему снижения здоровья с студентов, а также потерю их интереса к улучшению физического состояния, вместе с этим учитывать то, что технологии привлекают больше внимания к неподвижному образу жизни

нежели чем к активному. Таким образом, переход системы образования на новый уровень требует от специалистов новых идей, в том числе и в физическом воспитании. Оперативный внос комплексного подхода в учебный процесс к физическому воспитанию студентов предполагает использование инновационных обучающих технологий. Как мне кажется, сейчас и в текущий период времени во всех университетах пытаются организовать учебный процесс таким образом, чтобы он формировал и помогал будущей реализации учащегося. Правильно организовать учебный процесс помогает преподавателю соблюдение следующих пунктов: держание в уме потенциала студентов, их возможностей; общая взаимосвязь нравственного, здорового и физического воспитания; использование оздоровительного и общеразвивающего направления с учетом уровня физической подготовленности учащихся, в том числе и освобожденных студентов.

Занятия следует строить так, чтобы занимающийся мог найти в этом занятии что-то любимое для себя, возможно, некий элемент тренировки или даже вид спортивной деятельности, спортивную игру. Чтобы добиться этого, преподаватель должен уметь задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы обучающиеся, основываясь на собственный опыт, могли делать правильные выводы. Такие методы, на самом деле, могут и будут работать при организации оздоровительных занятий, но это еще не все, ведь впереди нас ждут новые открытия, к которым нам предстоит быть готовыми в любой момент.

Необходимо упомянуть о составлении и организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Основными формами проведения физкультурно-оздоровительной работы со студентами педагогического вуза становятся: учебные занятия по физическому воспитанию в соответствии, предмет «Физическая культура», кружки и секции по видам спорта, группы оздоровления, группы повышения общефизической подготовки, организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и так далее. [1, с.2]. Таким образом, можно сказать, что весь формат занятий имеет устойчивую форму,

которая почти не меняется с годами, поэтому стоит пересмотреть основной подход и найти такой, который бы ухватил внимание студентов.

Упоминая новшества в нашем образовании и в спортивно-массовой деятельности невозможно не упомянуть обеспечивающие нам связь и удобства информационные технологии, которые уже успели войти в каждую сферу нашей жизни, не упустив и область занятий физической культурой. Таким образом, мы приходим к тому, что сфера образования стоит на пороге нового и ставит своей целью реализацию таких задач, как развитие у обучаемых системности мышления; способствование развитию индивидуальных способностей; помощь в закреплении новых навыков и умений. Подразумевается, что сейчас, почти все вузы имеют у себя во владении технологии, такие как: компьютеры, проекторы, телевизоры и различные дисплеи и серверы. Так, используя технологии в составлении занятий, мы можем сформировать новое знание или даже обеспечить творческий рост преподавателям и главное – оптимизации учебного организационного процесса. Так, например, система Таймлайн, используемая в РГППУ удобна для составления занятий и расписания так и для преподавателя так и для студентов, хотя, не всегда идеальна.

Применение данных нам информационных технологий в обучении, помогает преподавателям организовать учебный процесс на гораздо более высоком уровне, при этом обеспечивая более полное понимание получаемой информации, а также повышение интереса у студентов к формированию здорового образа жизни. Таким образом, повышенное внимание к технологиям сможет привести и к повышенному вниманию к массовой оздоровительной деятельности [1].

В придачу с этим, компьютерные и информационные технологии используются как помощник составления и контроля нового и старого учебного материала (складирование общих знаний, методов); так же помогает в диагностировании о статусе здоровья учащихся и их уровне физической подготовки.

Однако, вместе с практическими занятиями, предмет «Физическая культура» включает в себя большой объем знаний и теоретического материала. Но аудиторных часов бывает недостаточно, чтобы в полной мере освятить материал, поэтому применение компьютерных технологий позволяет эффективно решать данную и уже существующую проблему, решая почти все ее аспекты. А еще, как мне кажется, решая проблему теоретико-методологических подходов к организации занятий [1].

Стоит учесть, что учащиеся студенты зачастую используют технологии не совсем для того, чтобы подготовиться к спортивным или оздоровительным занятиям, а скорее для того, чтобы расслабиться или занять себя на время, но, тем не менее, это можно изменить и придумать такой подход, который привлечет внимание молодого поколения к массовому оздоровлению. Но с другой стороны, у технологий однозначно есть много плюсов. Например, мы – освобожденные студенты, готовим рефераты, доклады и презентации благодаря технологиям и даже в нелегкий период дистанционного обучения в связи с обстановкой и эпидемией коронавируса, мы могли разрабатывать упражнения и комплексы для разминок и физкультминуток в соответствии с нашим уровнем физической подготовки и так же высылать их в Таймлайн. Это ли не отличный пример организации?

Так, использование компьютерных технологий в организации не только укрепляет интерес студентов, но и в трудные времена может стимулировать желание к занятиям спортивно-массовой деятельности, как мы убедились за долгое время нахождения на дистанционной форме обучения.

Подводя итоги моей работы, я прихожу к выводу, что несмотря на то, что обстановка вокруг нас меняется с невероятной скоростью, мы можем использовать все доступные нам умения, возможности и технологии с целью облегчить организацию таких занятий. Обеспечить людей необходимыми теоретико-методологическими подходами, а главное – сформировать здоровый образ жизни среди молодого поколения и привить любовь к спорту.

Список литературы

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие. – Режим доступа: URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf

Завгороднева Э.С., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровый образ жизни в представлении современных студентов

Здоровый образ жизни – один из важнейших вопросов современного образования, особенно для студентов педагогических специальностей.

Обучение в высшем учебном заведении – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к психике и физиологическим функциям студентов. При поступлении в университет у абитуриентов происходит нарушение некоего «жизненного стереотипа». Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит внутреннее и физическое состояние учеников. Здоровье студентов, к сожалению, с каждым годом становится все хуже и хуже. Безусловно, на это влияет множество факторов, которые сопровождают современных студентов ежедневно [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) теряет свой авторитет среди людей школьного и студенческого возраста. Основная причина данного недостатка находится в системе образования. Отсутствие «физкультминутки», разминки до занятий, достаточного количества часов физической культуры в неделю значительно влияет на здоровье молодого поколения. Например, для множества студентов пары по физической культуре являются единственным «двигателем» здорового тела и организма в целом. Недостаток света и частота взаимодействия с «гаджетами» во время занятий и после них зачастую приводят к резкому ухудшению зрения. Также во время дистанционного

обучения большая часть обучающихся проводила за электронными носителями более восьми часов в сутки. Дефицит свежего воздуха, имеющий место в связи с отступлением от правил СанПиН, часто приводит к мигреням и вирусным заболеваниям учащихся (например, по графику СанПиН следует проветривать помещения не менее одного раза в 1 час, при условии, что в помещении отсутствуют обучающиеся).

Несмотря на активную агитацию к ведению здорового образа жизни по всему миру, молодое поколение часто натывается на вредные привычки, которые общество также активно выносит в массы. Опираясь на статистику по Свердловской области, можно утверждать, что доля несовершеннолетних с диагнозом «потребление наркотических средств и психотропных веществ с вредными последствиями» составила 3,3% (АППГ 4,15%) [1]. Хотя и в сравнении с ситуацией в других регионах страны процент является относительно маленьким, однако очень плохо, что даже такое количество молодых людей подвергает себя огромной опасности, употребляя наркотические вещества.

Учитывая физиологические потребности организма, можно сказать, что главными составляющими здорового образа жизни студента являются:

- режим дня и состояние здоровья человека;
- правильное питание, соблюдение определенных диет (при заболеваниях) и отношение к питанию;
- влияние двигательной активности и закаливания;
- отказ от вредных привычек [4].

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества, а также основная цель физического воспитания. Физическое воспитание – часть общего воспитания, направленная на укрепление здоровья, гармоническое развитие организма человека, один из показателей состояния физической культуры в обществе.

В процессе обучения в учебном заведении физическое воспитание считается одним из основных направлений ЗОЖ. Содержание физического

воспитания – совершенствование человеческого тела, что важно для движения, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, в целом для защиты здоровья человека [6].

В процессе физического воспитания в вузе решаются следующие вопросы:

- оздоровительные: укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение высокой работоспособности, что важно не только для физического, но и для ментального состояния студента;

- образовательные: формирование спортивных умений и навыков, приобретение знаний в области физической культуры, которые могут пригодиться в будущем;

- воспитательные: формирование моральных и волевых качеств, которые определяют внутренний мир и поведения человека.

Таким образом, спортивно-оздоровительное направление воспитания в вузе включает в себя конкретные воспитательные цели и задачи: формирование системы знаний об анатомо-физиологических особенностях функционирования человеческого организма, психических свойствах и процессах, мерах по обеспечению безопасности жизнедеятельности; воспитание потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом; формирование знания о влиянии факторов окружающей среды на здоровье; предупреждение и профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма и курения; повышение уровня интереса и ответственности у молодых людей за свое здоровье.

При организации физического воспитания студентов учитываются возрастные проблемы (адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания), высокая психоэмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи.

Можно выделить следующие ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, агитация за ведение ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль со стороны дирекции университета).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и конкурсов, культурно-массовые и досуговые формы работы).

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и обеспечение своевременной помощи) [5].

Важнейшей характеристикой здорового образа жизни студента является его направленность. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. ЗОЖ во многом зависит от жизненных ценностей студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта и сознания. Следовательно, в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор каждым студентом культуры ЗОЖ, опираясь на индивидуальные потребности человека, ведь для каждого понятие здорового образа жизни разное. Самооценка человека так же играет роль в определении его отношения к здоровью, проблемы с само-принятием могут значительно повлиять на здоровье человека, университет так же может проводить мероприятия по данному направлению, например, психологические тренинги [3].

Нельзя не отметить тот факт, что, несмотря на проблемы молодого поколения с вредными привычками, на данный момент можно увидеть огромное желание подростков вести здоровый образ жизни и заботиться о своем организме. На просторах интернета можно найти множество сообществ, где студенты из разных учебных заведений объединяются, чтобы рассказать о вреде зависимостей народу и продвигают ЗОЖ в массы. Например, в 2019 году студенты из разных университетов и колледжей Екатеринбурга объединились на площади с плакатами о здоровом образе жизни, где рассказывали о

настоящем вреде никотина и наркотических веществ, а также активно взаимодействовали с публикой и агитировали людей задуматься о своем здоровье. Опираясь на подобные примеры, можно сказать, что стремление к здоровому образу жизни у современных студентов явно присутствует, и более того, все чаще выходит в массы.

Список литературы

1. О наркоситуации в Свердловской области за 2020 год. Городской округ Верхняя Пышма. [Электронный ресурс]. URL: <http://uo1.aiwoo.ru/site/item?id=2994> (Дата обращения: 20.03.2021).

2. Паначев В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011 г. – С. 67-71.

3. Шибкова В.П., Симонов С.Н. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi/viewer> (Дата обращения: 20.03.2021).

4. Репников И.А., Сметанин А.Г. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Актуальные исследования. - 2020. - № 4. - С. 59-61 .

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2003. 480 с

6. Белкова И.Ю., Чухрова М.Г. Стратегические принципы и педагогические условия формирование здорового образа жизни студентов // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 197-199.

Зинина Д.В., Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Регулирование спортивного волонтерского движения на международном и российском законодательных уровнях

Актуальность. Сегодня волонтерское движение затрагивает различные сферы общества. Сюда входят социальная поддержка и защита граждан, содействие укреплению мира, дружбы и согласия между народами, содействие деятельности в сфере образования, науки, культуры, искусства, просвещения, охрана окружающей среды и защита животных, содействие деятельности в области физической культуры и спорта и многое другое.

Каждый человек в мире должен иметь возможность добровольно посвящать своё время, талант, энергию другим людям или сообществам посредством индивидуальных и коллективных действий, без ожидания финансового вознаграждения [1].

В нашу эру глобализации и постоянных перемен, мир становится более сложным и более взаимозависимым. Поэтому добровольчество является способом, посредством которого в обществе поддерживаются и усиливаются такие человеческие ценности, как забота и помощь. Люди реализуют свои права и ответственность членов общества, одновременно с процессом познания нового, совершенствования своей жизни, раскрытия своего полного человеческого потенциала. Устанавливаются связи, которые независимо от различий способствуют тому, чтобы жить в здоровых, устойчивых сообществах, работать вместе над созданием инновационных решений общих проблем и построением общей судьбы [1].

Цель исследования – изучить правовые нормы международных актов и Федеральных законов Российской Федерации в области спортивного добровольчества.

Задачи исследования.

1. Определить субъект волонтерства, а также его основные признаки, статус иностранных граждан как волонтеров, осуществляющих соответствующую деятельность на территории Российской Федерации.

2. Установила особенности осуществления волонтерской деятельности на основании гражданско-правового договора и без такового.

Методика и организация исследования. Анализ источников права.

Результаты работы. В Российской Федерации принят ряд нормативно-правовых актов, затрагивающих такую сферу волонтерства, как спортивное волонтерское движение [2,3,4,5].

В 1 ст. 2 Федерального закона от 11.08.1995 N 135-ФЗ устанавливает такую цель благотворительной деятельности, как содействие деятельности в области физической культуры и спорта (за исключением профессионального спорта), участия в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг физическими лицами [2].

Субъектом любого волонтерского движения являются волонтеры.

Добровольцы (волонтеры) – физические лица, осуществляющие добровольческую (волонтерскую) деятельность в целях, указанных в п. 1 ст. 2 настоящего Федерального закона, или в иных общественно полезных целях [2].

Законодатель дает иное определение добровольца (волонтера), являющегося частью спортивного волонтерского движения:

добровольцы (волонтеры) – граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность [3].

Понятие волонтера также определено в ст. 2 Федерального закона от 07.06.2013 N 108-ФЗ. Волонтеры – граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, заключившие с FIFA, дочерними организациями FIFA или Оргкомитетом "Россия-2018" гражданско-

правовые договоры об участии в мероприятиях либо заключившие с UEFA, Российским футбольным союзом. Или локальной организационной структурой гражданско-правовые договоры об участии в мероприятиях UEFA Евро 2020 путем применения своего опыта, знаний, умений без предоставления указанным гражданам и лицам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность, за исключением возмещения расходов, понесенных при исполнении гражданско-правовых договоров [4].

Исходя из этих определений, следует выделить несколько квалифицирующих признаков спортивного волонтера: гражданство, определённые цели волонтерской деятельности, добровольность, безвозмездность и личный характер деятельности, выполнение работ или оказание услуг в рамках гражданского договора или без такового.

Раскрывая пункт «гражданство», можно отметить, что на основании нормативно-правовых актов волонтерами могут быть как граждане Российской Федерации, так и иностранные граждане, и лица без гражданства.

В ст. 7 и ст. 10 Федерального закона устанавливается, что иностранные граждане и лица без гражданства, заключившие гражданско-правовые договоры об участии в мероприятиях UEFA Евро 2020 и прибывающие в Российскую Федерацию по 31 декабря 2020 года включительно в качестве волонтеров. Осуществляют въезд в Российскую Федерацию и выезд из Российской Федерации на основании обычных гуманитарных виз. Иностранцы граждане и лица без гражданства, принимающие участие в мероприятиях в качестве волонтеров, вправе осуществлять соответствующую деятельность на территории Российской Федерации без получения разрешений на работу.

Таким образом, законодатель предусматривает и придает значение более конкретному раскрытию отдельных вопросов в нормативно-правовых актах, связанных с волонтерством.

Определённые цели добровольческой деятельности основываются на том, что спортивное волонтерство является видом благотворительной деятельности

и осуществляется путём участия в организации или проведении физкультурных и спортивных мероприятий. Участие в торжественных церемониях открытия и закрытия спортивных мероприятий. Оказание транспортных услуг по перемещению спортсменов и необходимого оборудования. Оказание языковых услуг иностранным спортсменам и гостям. Уборку спортивных сооружений и специально подготовленных для проведения соревнований территорий. Поддержание порядка в период проведения мероприятия, помощь болельщикам.

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ допускает выполнение работ или оказание услуг волонтером в рамках гражданско-правового договора [3].

В законах, посвящённых конкретным спортивным событиям, называется субъектный состав таких договоров.

Так, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ волонтер и Оргкомитет «Сочи 2014» заключают гражданско-правовой договор об участии в организации и (или) проведении Олимпийских игр и Паралимпийских игр [5].

Вывод. Таким образом, дальнейшее развитие отечественного законодательства должно исходить из признания разных форм добровольческой деятельности:

1. Без заключения договора (чаще всего при разовых акциях или оказании волонтерской помощи индивидуально);
2. С заключением устного гражданского договора (в частности, при оказании помощи индивидуально в определённый период времени);
3. С заключением письменного гражданского договора (в случае выдачи волонтеру спецодежды, парадной формы, возмещения расходов на проезд, питание и в иных случаях).

Волонтеры, несомненно, участвуют в организации и проведении мероприятий на безвозмездной основе, однако ч. 1.1., 1.2. ст. 20 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ устанавливает, что организаторы физкультурных или спортивных мероприятий определяют условия и порядок предоставления

добровольцам (волонтерам) компенсационных выплат. Оплата стоимости питания, проезда, проживания, условия и порядок предоставления спортивного снаряжения, оборудования, спортивной и парадной формы. Т.е. организаторы мероприятий должны обеспечить волонтеров определенными материальными благами для осуществления ими наиболее эффективной волонтерской деятельности [3].

Подводя итоги анализа законодательства, регулирующего отношения в сфере спортивного волонтерского движения, следует отметить, что данные правовые нормы разработаны на достаточном уровне. Однако, на наш взгляд, необходимо дальнейшее создание и развитие нормативно-правовых актов, устанавливающих правила и основные положения осуществления волонтерской деятельности, в том числе в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Всеобщая декларация добровольчества (Провозглашено на XVI Всемирной Конференции Добровольцев Международной Ассоциации Добровольческих Усилий (IAVE), Амстердам, январь, 2001 г., Международный Год Добровольцев)

2. Федеральный закон от 11.08.1995 N 135-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" // «Российская газета», N 159, 17.08.1995.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // «Парламентская газета», N 178-180, 14.12.2007.

4. Федеральный закон от 07.06.2013 N 108-ФЗ (ред. от 17.02.2021) "О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // «Российская газета», N 124, 11.06.2013.

5. Федеральный закон " от 01.12.2007 N 310-ФЗ (ред. от 28.06.2014) "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI

Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // «Парламентская газета», N 174-176, 11.12.2007.

Змеева Л.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Бег как актуальный вид двигательной активности в самоподготовке студента

Одна из главных проблем студентов, оказавшихся запертыми в замкнутом помещении на целый день, лишенных возможности подвигаться между парами – это стресс и тревожность. Кортизол-гормон стресса, который вырабатывается у человека утром независимо от его рода деятельности, не расходуется в процессе рабочего дня, а накапливается в организме. Результатом такого образа жизни является ухудшение не только морального состояния человека, но и физического, а также снижение работоспособности [2].

Итак, определившись с тем, что спорт нам необходим не только для поддержания здоровой формы, но и эмоционального состояния. Следующий вопрос: какую форму занятий выбрать, чтобы она была универсальна для большего количества людей.

Из всего многообразия видов физической активности бег, на наш взгляд, является самым простым и доступным видом спорта, не требующим особого инвентаря.

Однако большинство студентов недооценивают влияние бега и доступность его применения в самоподготовке.

Цель нашего исследования – обоснование применения физического упражнения бег на средние и длинные дистанции как актуальной физкультурной деятельности в самоподготовке студента.

Учитывая, что занятия в зале становятся не доступны в связи с эпидемиологической обстановкой, то в качестве активного отдыха самыми актуальными становятся занятия бегом на улице.

Во-первых, это бесплатно. Не надо платить за занятия в зале и использование инвентаря. Для занятия под открытым небом можно использовать стадион, оборудованную зону в парке или лесную тропинку знакомую вам.

Во-вторых, природа помогает и восстановить силы, и дать заряд бодрости и вдохновения на долгое время, и победить стресс и хандру. Сидя целый день в помещении, нам так не хватает свежего воздуха и простора. А сколько положительных эмоций можно получить, наслаждаясь волшебными видами природы. Современная одежда, обувь и инвентарь помогают справляться с любыми погодными условиями. Как говорят в Норвегии: «Нет плохой погоды, а есть плохая одежда».

Рассмотрим основные достоинства бега.

1. Бегать можно где угодно. На сегодняшний день достаточно много спортивных площадок и стадионов, парков, скверов, где не будет мешать транспорт;

2. С помощью беговой нагрузки можно прекрасно бороться со стрессом, так как работа практически все группы мышц способствует активному выбросу гормонов;

3. Длительная равномерная физическая нагрузка в беге на длинные дистанции помогает сбросить лишний вес, укрепить сердечно-сосудистую систему, развить выносливость и силу воли.

В тоже время, как и в любом другом виде спорта, в беге случаются и травмы. Характерные из них – повреждение связок и суставов, боль в мышцах [3]. Однако, если соблюдать технику бега и технику безопасности, выполнять разминку перед занятиями и заминку после, правильно подобрать обувь и место проведение занятий, то можно избежать получение травм.

Бег не будет вреден для здоровья, если научиться бегать правильно и провести предварительную подготовку. В этом может помочь грамотный наставник в лице преподавателя по физической культуре в вузе. Тогда вы сможете умело и сознательно сделать бег частью своих регулярных тренировок.

Естественно, начинать бегать нужно плавно и постепенно. Не нужно работать на износ и в первый день бежать пять или десять километров. Лучше всего бежать в своем комфортном темпе, без отдышки и умеренной частоте сердечных сокращений.

Примерное содержание самостоятельного занятия для начинающих может быть следующим. Ходьба в сочетании с бегом по кругу 400 м продолжительностью 30–40 минут, где на одном круге необходимо выполнить ходьбу 100 м – бег 200 м – ходьба 100 м. Так можно продолжать заниматься до тех пор, пока не почувствуется, что это дается легко (примерно, в течение 3-4 дней). Затем постепенно уменьшаем время ходьбы и увеличиваем время бега [1].

Увеличение дистанции позволит развить выносливость, поможет в работе на своим психологическим состоянием.

Мышцы должны восстанавливаться, поэтому нужно делать дни отдыха, чтобы не было болевых ощущений и, чтобы мышечная ткань восстанавливалась. В противном случае, мы можем испытывать боль, работать будем не на сжигание жира, а на уменьшение мышечной ткани, что не является желаемым результатом труда [1].

После каждой тренировки необходимо сделать заминку, которая также поможет нам облегчить процесс восстановления.

Оптимальный план занятия физическими упражнениями студента с использованием оздоровительного бега может выглядеть так: 15 минут общеразвивающих упражнений, 40 минут бег по стадиону или пересеченной местности и 10 минут расслабляющих и дыхательных упражнений. 40-45 минут бега будет достаточно для того, чтобы отвлечься от ежедневной рутины и зарядения положительными эмоциями. Бега больше, можно

перетренироваться и эффект будет уже противоположным. Итого, необходимо потратить около одного часа на укрепление своего здоровья и улучшение настроением.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста [1].

Но стоит помнить о противопоказаниях к бегу: нельзя бегать людям, страдающими лишним весом (более 100 кг при росте 180 см), хроническими заболеваниями, с особенностями заболеваниями сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы. Им стоит начать свой спортивный путь с менее активных видов спорта. В любом случае, перед началом занятий любого вида спорта стоит проконсультироваться с врачом, чтобы правильно выбрать нагрузку.

Следует также соблюдать основные принципы успешной тренировки в беге:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, то есть понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;
- бегом следует заниматься систематически, то есть соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

– нужно заниматься непрерывно и длительно, то есть строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

– сочетать бег с другими физическими упражнениями;

– оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, вода;

– соблюдать при этом правила личной гигиены [3].

Во время прогулок или пробежек на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда недостаточно содержится в загрязнённой атмосфере улиц больших городов или в душных

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия, то есть проводить самоконтроль. Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. В него должны входить такие данные, как: сон, аппетит, желание заниматься бегом, пульс, масса тела и общее самочувствие после бега. Они подскажут, насколько эффективно вы используете свои силы [3].

Список литературы

1. Активный отдых (студента и лиц умственного труда) / Сост. Е.В. Харламов, С.В. Ходарев, Ю.А. Сидоренко. Ростов н/Д, 2011. 120 с.

2. Гормональное расписание дня URL:
<https://www.vashezdorovie.dp.ua/2019/08/09/gormonalnoe-raspisanie-dnja/> (дата обращения 22.03.21).

3. Техника безопасности во время бега URL:
<https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/> (дата обращения 15.03.21).

Тюменский государственный нефтегазовый университет, г. Тюмень

**Бег как средство оптимизации функционального состояния
организма**

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н.С. Илларионов выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности;
- удовольствие от самого процесса бега;
- стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация);
- следование моде на бег (эстетическая мотивация);
- стремление к общению;
- стремление познать свой организм, свои возможности;
- мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи.

Однако, по наблюдениям автора, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Немецкий психолог Шелленбергер отмечает следующие причины недостаточной физической активности населения:

- недостаточная осведомленность о пользе занятий (40% населения);

- отсутствие интереса к занятиям (47%);
- предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62%);
- лень (57%);
- отсутствие информации о возможности занятий;
- проблема свободного времени;
- неверие в свои возможности ("все равно ничего не получится").

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников: адреналина и норадреналина.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. "Выбивание психологического стресса физическим" – так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний – независимо от их причины. Согласно данным К. Купера, полученным в Далласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время, и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом.

В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства (В.П. Мищенко, 1988). При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий – от 2 до 20 лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов (Г.А. Лобань, 1986), что способствует снижению заболеваемости. При анализе трудоспособности и частоты заболеваний рабочих и служащих предприятий г. Полтавы оказалось, что у людей, занимающихся оздоровительным бегом, количество дней нетрудоспособности снизилось в среднем с 18,1 до 1,2 в год (Л.И. Губка, 1986).

Члены Смоленского клуба любителей бега со стажем занятий более 3 лет практически не подвержены простудным заболеваниям. А у служащих японской газовой компании в Токио, занимающихся оздоровительной физкультурой, количество дней нетрудоспособности составляет 1,5 в год, в то время как у работников, не занимающихся активно физкультурой, 11 дней. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и "насосной" функций сердца, росте физической работоспособности. При обследовании 580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет было обнаружено, что основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ) не отличались от данных молодых здоровых людей. Даже такой важнейший показатель, как коронарный кровоток, отражающий степень развития НЕС, у пожилых людей не был снижен. У начинающих любителей оздоровительного бега только за 8 недель занятий отмечено увеличение сократимости миокарда и производительности сердца, в результате чего физическая работоспособность по тесту PWC170 возросла на 30%. Эти изменения сопровождались увеличением коронарного кровотока и снабжения миокарда кислородом более чем на 25% (Е.А. Пирогов, 1985).

С помощью новейших исследований (эхокардиография) установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка (за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки), которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Причем эти изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, характерному для спортсменов. Такой вариант

адаптации к тренировочным нагрузкам является оптимальным с точки зрения функциональных возможностей организма и поддержания стабильного уровня здоровья (А.Г. Дембо, 1989). В отличие от патологической гипертрофии миокарда, увеличение массы левого желудочка сопровождается расширением просвета коронарных артерий, капилляризацией миокарда, увеличением кровотока и способности сердечной мышцы усваивать кислород. Многочисленные исследования на животных показали, что тренировка на выносливость приводит к капилляризации миокарда и усилению миокардиального кровотока за счет образования новых капилляров. Так, у собак, выполнявших принудительную тренировку в беге на тредбане (по 1 ч в день), через 6 месяцев было отмечено значительное увеличение суммарной площади поперечного сечения коронарных артерий по сравнению с нетренированными животными. Более того, имеются данные об увеличении коллатерального (обходного) кровообращения и коронарного кровотока у собак с экспериментальным инфарктом (при перевязке левой нисходящей коронарной артерии) после курса беговой тренировки. Он обнаружил выраженное увеличение миокардиального кровотока у 4 (из 7) породистых собак с экспериментальным инфарктом после выполнения тренировочной программы в беге на тредбане.

Усиление коронарного кровотока сопровождалось увеличением сократительной и "насосной" функций сердца. По данным Всесоюзного кардиологического центра, после выполнения 12-месячной реабилитационной программы (ходьба и бег) у пациентов наблюдалось увеличение ударного объема с 70 до 80 мл; это позволило увеличить аэробную производительность (МНЮ с 22 до 27 мл/кг). В результате многолетних занятий оздоровительным бегом у больных, перенесших инфаркт миокарда, этот показатель увеличивается до уровня, характерного для нетренированных мужчин, – 30 мл/кг, а при интенсивной тренировке – до 35 мл/кг. Руководитель реабилитационного центра в Торонто профессор Кауапад (1979) у постинфарктных больных, прошедших длительную тренировку в беге на

сверхдлинные дистанции, отмечал увеличение МПК с 20 до 50 мл/кг – уровень выносливости, позволяющий пробежать марафонскую дистанцию за 4 ч. Эти данные свидетельствуют об огромной роли тренировки на выносливость для восстановления физической работоспособности.

Под влиянием тренировки на выносливость снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта.

Весьма эффективной в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1 ч в день), что соответствует расходу энергии 300-400 ккал – в зависимости от массы тела. Дополнительный расход энергии за 2 недели составит в этом случае не менее 3500 ккал, что приведет к потере 500 г жировой ткани. В результате, за 1 месяц тренировки в оздоровительной ходьбе (без изменения пищевого рациона) масса тела уменьшается на 1 кг.

Группа американских ученых наблюдали женщин, масса тела которых была в среднем на 80% больше нормы. В течение 2 месяцев они занимались оздоровительной ходьбой (по 2 ч в день со скоростью 5 км/ч) без ограничения пищевого рациона. После окончания эксперимента было отмечено снижение массы тела в среднем со 100 до 93 кг.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему.

Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2-3 раза: с 50 до 100-150 мл/мин. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. Положительные результаты использования бега в сочетании с ходьбой получены Ш.Ш. Араслановым (1983) у больных с дискинезией желчных путей; в этом случае особенно эффективен бег в сочетании с брюшным дыханием. В результате вибрации внутренних органов,

возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Кабалина М.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние организации спортивно-массовых мероприятий на здоровье студенческой молодежи

Условия жизни в современных городах, с одной стороны, являются максимально комфортными, с другой – наносящими едва ли не столько же вреда, сколько и пользы. Небольшие островки парковых зон, скверов опоясаны автодорогами и окружены бетонными зданиями.

Из-за малоподвижного образа жизни люди, в том числе, студенческая молодежь, привыкли отдыхать в огромных, душных торговых центрах,

предпочитая их относительно тихим паркам, скверам и лесопарковым зонам. Нервно-эмоциональное напряжение как следствие темпа современной жизни часто приводит к существенным нарушениям регуляции основных физиологических функций организма, а вместе с ними и к болезням [1, с. 2]. Недостаток кислорода ведет к гипоксии, пониженному содержанию кислорода в организме, вследствие чего происходит нарушение когнитивных процессов, необходимых для эффективного обучения. Ухудшение самочувствия непременно сказывается на психике студента, проявляясь в нестабильности эмоционального состояния, затрудняющего взаимодействие с другими людьми.

Снятию нервно-эмоционального напряжения и укреплению здоровья способствуют занятия спортом, польза от которых возрастает в условиях, максимально приближенных к естественным т.е. природным. Таким образом, необходима особая спортизация, интегрированная с концепциями о благотворном влиянии организации спортивно-массовых мероприятий в парках, скверах и лесопарковых зонах. Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [2, с. 10].

Спортивно-массовые мероприятия широко распространены среди студенческой молодежи, которых привлекает их разнообразие.

Необходимо и важно изменить место их проведения – организовать учебный процесс и внеучебную спортивную деятельность студентов в парках, скверах и лесопарковых зонах.

Чем же это будет полезно? В первую очередь – кислород. Во время интенсивной физической активности организм человека потребляет до 15 литров кислорода в час. Почему именно парки, скверы и лесопарковые зоны? Деревья, благодаря фотосинтезу, существенно снижают концентрацию вредных веществ, содержащихся в выхлопных газах автомобилей. Таким образом, обеспечивается не только необходимое количество потребляемого студентами кислорода, но и улучшается его химический состав (рис. 1). Ландшафт, в

котором преобладают естественные цвета и формы, будет способствовать снятию нервно–эмоционального напряжения, вызываемого обилием объектов неестественной конфигурации. Снижение уровня техногенного шума и концентрации запахов химического происхождения так же способствует стабилизации и улучшению функционирования психических и когнитивных процессов.

ПОГЛОЩЕНИЕ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА РАЗНЫМИ ПОРОДАМИ ДЕРЕВЬЕВ



Рис. 1. Улучшение химического состава воздуха

Данные факторы благоприятно скажутся не только на учебной деятельности студентов, но и на их здоровье в целом, улучшая качество жизни.

Физическое и психологическое здоровье организма человека – залог его эффективной жизнедеятельности. А так как человек биосоциален, ему необходимо находиться не только в условиях социума, но и в естественных для него природных условиях, чему способствует времяпрепровождение в парках, скверах и лесопарковых зонах.

Одной из распространенных форм спортивно–массовых мероприятий для студенческой молодежи должна стать организация туристических выездов за пределы крупных населенных пунктов, либо в различные санатории и лагеря. Не исключена организация различных оздоровительных программ, спортивных соревнований, учебно-исследовательской деятельности. Проведение подобных мероприятий способствует комплексному восстановлению психического и физического здоровья студента, расширению кругозора, активной рефлексии и

улучшению навыка взаимодействия с другими людьми, что важно для любой сферы деятельности человека.



Рис. 2. Уровень шума

Обеспечение эффективной комплексной реализации образовательной, воспитательной и здоровьесформирующей функций процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных уроков – первый шаг к формированию принципиально нового отношения студенческой молодежи к своему здоровью и способам его сохранения, а так же к экологической ситуации в стране и ее влиянии на человека [1, с. 10].

Организация массовых мероприятий в парках, скверах и лесопарковых зонах, как часть вышеупомянутого процесса, будет способствовать закреплению данного подхода к организации спортивно–физкультурной деятельности среди студенческой молодежи. Со временем подобная спортизация станет частью культуры и образа жизни большого процента населения страны, основой для сохранения и улучшения здоровья, качества жизни следующих поколений.

Список литературы

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – Москва: ФК и С., 2011. – 176 с.

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А. А. Передельский, И.В. Манжелей и др. – Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

Каримжанова Н., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Массовое спортивное движения в Узбекистане и его роль в формировании здорового образа жизни

В целях обеспечения здорового образа жизни за счет вовлечения всех слоев населения в занятия физической культурой и спортом, предотвращения различных социальных недугов на научной основе разработана национальная модель массового спортивного движения на основе единой трехсторонней модели. ярусная спортивная система.

Национальная модель массового спортивного движения основана на следующих принципах:

- обеспечение здорового образа жизни и укрепление генофонда нации за счет вовлечения всех слоев населения в ежедневные занятия спортом;
- с учетом возраста, жизненных навыков, образования, социального положения, возможностей, условий самостоятельного передвижения населения;
- все звенья модели целостны и логически связаны;
- разработка систем их взаимодействия на основе четкого определения функциональных целей каждого звена модели;
- поставленная в модели функциональная цель влияет на функциональную цель по обеспечению здорового образа жизни среди населения и имеет цепной цикл;
- при реализации функционального назначения модели высококвалифицированные студенты с высоким уровнем любви к своей Родине.

Основная функциональная цель первого блока – формирование у дошкольников первичных навыков физической активности изначально в семье, детском саду и по соседству; развивать в детях умение заниматься спортом каждый день, внедрять этот необходимый и увлекательный инструмент с помощью различных игр; создание научно-практической основы системы, которая может активно мобилизовать детей в соответствии с их возрастом и желанием, и ее широкое внедрение по всей стране.

Функциональное назначение этого блока будет реализовываться через Министерство народного образования, хокимияты, развитие детского спорта, фонды «За здоровое поколение», «Махалля» и другие организации.

Функциональная цель второго блока – укрепить базовые навыки физической активности учащихся более шести национальных средних школ на занятиях и соревнованиях по физическому воспитанию и обеспечить их физическое здоровье, пробудив в них любовь к спорту; Повышение интереса школьников к спорту через спортивные соревнования «Умид нихоллари», школьные и внешкольные спортивные секции; определение способностей учащихся к занятиям спортом, направление талантливой молодежи в детско-юношеские спортивные школы, специальные детские и юношеские спортивные школы и спортивные колледжи олимпийского резерва, обеспечение их участия в этапных соревнованиях; сделать физическое воспитание и спорт повседневной необходимостью для школьников.

Министерство народного образования, Министерство культуры и спорта, хокимияты, Национальный олимпийский комитет, Детский спорт Узбекистана развития, эта функциональная цель будет достигаться через фонды «За здоровое поколение», «Махалля» и другие организации.

Функциональное назначение третьего блока – демонстрация физических возможностей студентов в системе профессионального образования; Обеспечение активного участия студентов в спортивных соревнованиях «Баркамол авлод», ставших повседневной потребностью занятий физической культурой и спортом; Воспитание молодежи, занимающейся спортом, ведущей

здоровый образ жизни, стремящейся к духовному и физическому росту, в том числе членов национальной сборной и кандидатов в члены.

Эта функциональная цель достигается через Министерство культуры и спорта, хокимияты и Национальный олимпийский комитет, Фонд развития детского спорта Узбекистана, Здоровое поколение, Фонд Махалли и другие.

Функциональное назначение четвертого блока – дальнейшее углубление опыта и навыков студентов высших учебных заведений в системе общего среднего и среднего специального профессионального образования по спорту на Универсиаде; укрепление физического и психического здоровья студентов, в том числе развитие высококвалифицированных спортсменов.

Реализация этой функциональной цели была поставлена через Министерство высшего и среднего специального образования, Министерство культуры и спорта, хокимияты, Национальный олимпийский комитет и другие организации.

Функциональная цель пятого блока – удовлетворение потребностей специалистов в системе образования через физкультурно-спортивное движение, производственную и социальную сферу через спортивные соревнования, семейные и другие игры, а также укрепление здорового уровня жизни в обществе; путем постепенного прохождения спортивно-оздоровительного движения и вовлечения своих детей в физическое воспитание родителей, которые сделали спорт повседневной необходимостью, сформировав в них основные основы спорта. Через Федерацию профсоюзов и хокимиятов, Министерство культуры и спорта, развития детского спорта, Фонд «За здоровое поколение», «Махалла» и другие организации. Порядок проведения ежегодных спортивных соревнований «Умид нихоллари», игр «Баркамол авлод» в нечетные годы и соревнований Универсиады в мае и июне в качестве заключительного этапа в мае и июне с целью привлечения в республику студентов всех уровней образования в короткие сроки. времени. начали вводить. Последовательная передача соревнований от третьего поколения ко

второму и от первого к первому позволила постепенно апробировать механизмы управления этой модели на практике.

Введенная в стране новая одно-трехуровневая система в мире явилась поворотным моментом в массовом развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Эта система привела к популяризации массового спорта в образовательных учреждениях:

- организованные разрозненные, несвязанные и нецелевые соревнования на земле;

- формирование спортивных обществ «Студент» и «Молодежь» в системе образования и развитие таких видов спорта, как плавание, легкая атлетика и тяжелая атлетика, количество которых сокращается из года в год;

- сформирована база данных талантливых спортсменов в области спорта, изящный вид спорта художественная гимнастика включен в программу соревнований и получил широкое развитие в регионах;

- центральные стадионы, общежития и другие объекты в Наманганской, Джизакской, Ферганской, Бухарской, Хорезмской, Андижанской, Ташкентской областях и более 30 районов реконструированы или реконструированы в соответствии с мировыми стандартами;

- вызвали появление высококвалифицированных спортсменов по волейболу, баскетболу, гандболу и другим видам спорта в общеобразовательных, средних специальных, высших учебных заведениях и их участие в командных соревнованиях в высших лигах, а также возобновление соревнований по этим видам спорта по всему миру. страна;

- привлечение специалистов спортивных федераций и школ высшего спорта к спортивным соревнованиям молодежи стало фактором формирования в нашей стране главных судей и судейских бригад;

– объединили усилия региональных администраций и профильных министерств образования и спортивных организаций для привлечения студентов к спорту.

Целенаправленное развитие физической культуры и спорта на образовательном этапе, восстановление материально-технической базы спорта на необходимом уровне, новые виды спорта.

Список литературы

1. Абу Али ибн Сина. Книга спасения // В кн.: Антология мировой философии. Москва: Педагогика, 1974. С. 730.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001. Тошкент. б.25-27
3. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001. Тошкент. б.45-47
4. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 . Тошкент. б.34-37
5. Хайруллаев М. Абу Али ибн Сино.-Тошкент, Абдулла Кодирий, 2001. 103 с.

Ковалева Д.Р., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль физической культуры в патриотическом воспитании обучающихся

За последнее время в нашей стране возникла проблема формирования гражданских и патриотических ценностных ориентиров личности. Особенно явно это проблема видна среди молодого поколения. Исторический опыт дает понять, что без патриотизма нельзя создать сильную державу. Высокий уровень патриотического сознания должен стать важным фактором гражданской консолидации и повышения конкурентоспособности России в геополитических условиях. Между тем многонациональный характер российского общества, специфика его территориально-административного деления, различие в политическом и социально-экономическом положении регионов бросают вызов

существующей системе патриотического воспитания, которая уже не отвечает современным социальным реалиям и не всегда учитывает особенностей менталитета современной молодежи. Одними из причин, блокирующих патриотические чувства подрастающего поколения, являются низкий уровень жизни, отсутствие институционального доверия, социальное неравенство и инертность [1].

У значительной части современных обучающихся наблюдается деформация патриотических чувств, культуры поведения и моральных норм. Для таких молодых людей свойственны абсолютно негуманные качества личности: цинизм, жесткость, озлобленность, насилие, безразличие, неуважительное отношение к истории народа, героям отечества и их трудовым подвигам, безнравственность и потеря духовно-нравственных ориентиров. Все эти факторы отрицательно влияют на патриотическое и нравственное воспитание студентов.

Сегодня в российском обществе назрела острая потребность в развитии у молодежи идей активной гражданской позиции, инициативного поведения и практического гражданского соучастия. Помимо семьи как главного социального института, ответственного за социализацию и воспитание молодежи, важнейшими посредниками в социализации молодых людей становятся учебные заведения. В связи с этим актуальным остается проблема осуществления патриотического воспитания среди студенческой молодежи.

Патриотическое воспитание – это процесс воздействия на молодёжь с целью осознанного ею восприятия исторических знаний о лучших традициях своего народа, его героической борьбе, подвигах, талантах, знание символов государства. Воспитание в молодежи патриотизма, общественным сознанием воспринимается не только в привитии таких ценностей, как любовь и уважение к Родине, но и воспитание в целом, борьбу с наркотиками и алкоголем, труд на благо государства, заботу о людях, военную службу, организацию досуга молодежи [2].

Патриотическое воспитание в современных условиях рассматривается как важнейшая часть общегражданской культуры и воспитания, и как одна из основ духовно-нравственного объединения общества, защиты прав и свобод личности.

Все вышеперечисленные негативные процессы, характеризующиеся в деформации морали, отсутствии патриотических чувств, искаженном восприятии культуры и истории и происходящие в сознании большинства современных молодых людей объясняются ослаблением военно-патриотической воспитательной, образовательной и просветительской работы в образовательных учреждениях.

На протяжении последних десятилетий, в России наблюдалось снижение показателей уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи. По данным медицинских осмотров, более 80 % обучающихся непригодны к военной службе, 60-70 % имеют слабую физическую подготовленность и отклонения в состоянии здоровья. Они не могут выполнить контрольные нормативы по физической подготовке. Низкий уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся объясняется недостатком должной спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузах, направленной на укрепление, сохранение здоровья и на увеличение показателей физической подготовки [2].

Работа по патриотическому воспитанию молодежи связана и с их физическим развитием, ведь будущие граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Физическая культура закладывает в человеке основы сознательного поведения, стремления к здоровому телу и духу, она является носителем индивидуальных общественных ценностей и основ патриотического сознания,

продвигает идеи серьезного отношения к своему здоровью и физическому развитию. Физическая культура, при систематическом подходе, также благотворно влияет на психическое здоровье, снижает риск ментальных нарушений, уменьшает показатель депрессивных настроений и идей.

Несомненно, соблюдение основ здорового образа жизни, с помощью регулярных занятий физической культурой, способствует формированию у студенческой молодежи патриотизма. Занимающиеся физической культурой не оставляют в своей жизни место для наркотиков, табака и алкоголя. Это способствует укреплению в молодом сознании правильных ценностных установок.

Список литературы

1. Алиева С. Т., Магомедова З. И. Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях // Педагогические науки. – 2012. – С. 1-6.

2. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2009. – С. 52-57.

Кондратьева С.А., Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Современная база нормативно-правовой документации федерального уровня в физкультурно-спортивной отрасли

Актуальность. Спорт является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Занятия физической культурой и спортом повышают физические показатели человека, укрепляют здоровье, воспитывают характер, делают человека сильным и выносливым, поднимают настроение.

В современном мире больший упор делается на исследование самого спорта, а именно на изучение различных его видов, создание новых комплексов упражнений, практику их комбинаций между собой, а также на дополнительные знания, которые способствуют развитию физических

показателей: изучение техники выполнения упражнений, важности и необходимости спортивного питания, спортивного инвентаря.

Но следует отметить, что спортивно-оздоровительная отрасль является социальным институтом, который должен опираться в первую очередь на нормативно-правовую базу. Правовая сфера физической культуры и спорта базируется на определенных законах и нормативно-правовых актах, которые и формируют законодательство Российской Федерации. Поэтому, в данной работе мы отразили основные нормативно-правовые акты, отвечающие за правовое регулирование данного вопроса.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта имеет огромную значимость в функционировании данной отрасли, но при этом остается малоосвоенным.

Цель исследования. Изучение основных законов, подзаконных актов, затрагивающих вопросы и содержащих в себе нормы, касающиеся физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. Анализ источников права.

Результаты работы. Изучение нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта на федеральном уровне стоит начинать в иерархической последовательности по уменьшению юридической силы.

Таким образом, на первое место среди нормативно-правовых актов, безусловно, встанет Конституция Российской Федерации [1], поскольку она имеет высшую юридическую силу и является первоисточником всех правоотношений в государстве.

Следующими в иерархии по юридической силе выступают федеральные законы, которые обеспечивают наиболее точное и системное регулирование определенной группы общественных отношений. К таким законам относится Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], который детально регулирует вопросы физической

культуры и спорта. Данный Федеральный Закон можно назвать основным актом, регулирующим правоотношения в данной сфере.

Следующими по юридической силе в иерархии находятся подзаконные акты, регулирующие правоотношения в физкультурно-спортивной отрасли. Среди них огромное значение имеют Указы Президента РФ. Одними из последних и важнейших можно указать следующие указы: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [3] и Указ Президента РФ от 28 июля 2014 г. N 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [4].

Также важнейшими нормативно-правовыми актами в спортивно-оздоровительной отрасли являются постановления Правительства Российской Федерации. Им была разработана федеральная целевая программа, направленная на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. Эта программа оформлена соответствующим Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы»» [5]. В данном постановлении определяется, что в развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт. Стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта - создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

Помимо органов общей компетенции, к которым относятся Президент Российской Федерации и Правительство Российской Федерации, существуют органы отраслевой компетенции, которые определяют более четкую и конкретную направленность развития физкультурно-спортивной отрасли и создают детальные акты в данной сфере. Такими органами являются

Министерство Спорта Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации. Они издают огромное количество актов, и каждый из них имеет свою конкретику. Среди таких актов можно выделить Приказ Минспорта России от 31.10.2017 N 946 «О коллегии Министерства спорта Российской Федерации» [6], Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля заболеваний на период до 2025 года" [7] и другие приказы.

Вывод. Изучив иерархию нормативно-правовых актов в физкультурно-спортивной сфере, можно отметить, что главную роль в системе источников регулирования спортивно-оздоровительных правоотношений занимают нормативно-правовые акты, издающиеся на федеральном уровне. Поскольку они являются основополагающими для остальных органов, имеющих компетенцию на издание нормативных актов в данной сфере (как на региональном, так и на местном уровне).

Важное место в системе нормативно-правового регулирования спортивно-оздоровительной отрасли выполняют акты специально уполномоченных органов исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта – Министерства здравоохранения, спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

Мы предполагаем, что необходимо уделять больше внимания развитию законодательства в сфере физической культуры и спорта, а именно увеличивать количество нормативно-правовых актов по более детальным и узким направлениям спортивно-оздоровительной отрасли, поскольку все вышеперечисленные акты регламентируют в основном общее и абстрактное регулирование значимых вопросов, не закрепляя их действие на практике.

Таким образом, можно подвести итоги и сказать, что законодательство, отвечающее за правовое регулирование вопросов физической культуры и спорта, оставляет за собой не малую часть во всей правовой системе Российской Федерации.

Список литературы

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 01.08.2014.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Российская газета», N 276, 08.12.2007.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // «Российская газета», N 68, 26.03.2014.
4. Указ Президента РФ от 28 июля 2014 г. N 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
5. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы»».
6. Приказ Минспорта России от 31.10.2017 N 946 «О коллегии Министерства спорта Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <https://www.garant.ru>, 03.11.2017.
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля заболеваний на период до 2025 года" // Официальный интернет-портал правовой информации <https://www.garant.ru>, 17.02.2020.

Копысова А.А., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Повышение уровня здоровья населения с помощью занятия большим теннисом

На данный момент, вопрос сохранения и укрепления здоровья населения является ключевым. Статистика показывает, что ежегодно происходит увеличение людей с различными заболеваниями. На сегодняшний день применяется множество оздоровительных форм двигательной активности, однако не все понимают их важность. Привлечение населения к занятиям классическими видами физической активности, утрачивает свою актуальность. Хорошей альтернативой может выступить такой вид спорта, как большой теннис. Ведь совершенно необязательно заниматься им на профессиональном уровне, данный вид спорта отлично подойдет для поддержания физического и ментального здоровья.

В настоящее время большой теннис приобрел популярность и распространение во всём мире. На крупные международные турниры собирается большое количество участников и зрителей. Сильнейшие игроки мира, выступающие на этих соревнованиях, физически хорошо подготовлены, атлетически сложены, обладают отличной реакцией.

Большой теннис определенно несет пользу для здоровья и считается одним из самых безопасных видов спорта. Теннис позитивно сказывается на расслаблении мышц, которые находятся в состоянии гипертонуса. Кроме того, при сильном, последовательном, частом напряжении мышц случается выработка эндорфинов, а это как мы знаем гормоны счастья, которые оказывают благоприятное воздействие на организм и даже продляют жизнь. Во время игры тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Теннис полезен не только со стороны анатомии, но и психологии – игра помогает сбросить мышечное и эмоциональное напряжение. Благодаря повышенной

концентрации в процессе, после – происходит резкое расслабление, это смена состояний и дает свой оздоровительный эффект [1].

О том, что большой теннис оказывает положительное влияние на организм человека, доказывают следующие факты:

- улучшается работа дыхательной системы;
- укрепляется иммунитет, организм закаливается и делается выносливым;
- во время занятий большим теннисом задействованы практически все группы мышц. Это позволяет формировать красивую гармонично развитую фигуру, не прибегая к различным упражнениям и занятиям на нескольких тренажерах для проработки разных групп мышц;
- повышается скорость реакции;

Однако в большом теннисе, как и в каждом виде спорта, чтобы не получить травмы необходимо соблюдать некоторые правила. К занятиям по теннису допускаются люди, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности [2].

Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта.

Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

Во время занятий большим теннисом, необходимо:

1. Соблюдать игровую дисциплину;
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды;
3. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
4. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
5. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;

б. Использовать исправное спортивное оборудование.

Таким образом, занимаясь большим теннисом можно сохранить и улучшить свое здоровье, достигнуть отличной спортивной подготовки и сформировать здоровое эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013 – 140 с.

2. Роутерт П., Ковач М. Анатомия тенниса. – Москва: Попурри, 2012. 24 с.

Кубасова А.Е., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург.

Патриотическое воспитание молодого поколения

Любое государство в мире стремится к воспитанию чувств патриотизма и гражданственности в своем народе. Патриотизм, как преданность своему Отечеству, неразрывно связан с приверженностью граждан страны общности друг с другом, совместному труду и взаимопомощи. Ещё старая народная притча об отце, учившем своих сыновей на примере веника, говорит нам об этой прописной истине. Прутья веника легко ломаются по отдельности, но соединенные вместе, они могут противостоять силе, которая стремится извне сокрушить их.

Люди – это, конечно, не прутьики. Каждый человек индивидуален. Поэтому, чтобы составить людскую общность, требуются более тонкие инструменты, нежели дратва или веревка. Теоретики государственного управления в разные века в разных странах применяли различные методы и системы воспитания молодого поколения в патриотизме. Это были и военные системы, и религиозные, и культурно-спортивные, и культовые, как крайний пример (послушание воле царя или императора).

Со времени свержения царской власти в нашей стране потребовалось найти или создать такую систему, которая отвечала всем критериям

патриотического воспитания, но не стирала бы личность отдельного гражданина в общности. И путь был найден. В СССР такой системой стал Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Идеологи Комплекса ГТО ставили своей целью выделить особое место и роль физической культуре и спорту в советском обществе. Комплекс ГТО, составлявший основу советской государственной системы физвоспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

В новой, постсоветской России вновь возникла проблема патриотического воспитания молодого поколения и ослабли патриотические чувства. Россия поменяла курс, и потребовались значительные усилия, чтобы не потерять из общества его молодых граждан.

Поэтому при Б.Н. Ельцине были сформированы «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте», а в 1999 году принят Закон. В Законе были закреплены принципы государственной политики, меры государственной поддержки отрасли. Появилась отдельная глава, посвященная пропаганде физической культуры и спорта.

Современная государственная политика России в области патриотического воспитания молодежи базируется на Комплексе ГТО. Российское законодательство в этой области ставит задачу массовости физкультуры и спорта, и их доступности каждому. Каждому гражданину с детства доступны различные виды физической активности. Родители целенаправленно отдают детей в спортивные секции. В детских садах, школах проводятся занятия физической культурой. Каждый ВУЗ имеет на своем попечении спортивный комплекс или стадион, на базе которых осуществляют деятельность различные спортивные клубы и секции.

Русская поговорка гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Возможности, открытые для граждан в участии в спортивных мероприятиях, – это действенные способы воспитать здоровый дух в здоровом теле общества,

когда его отдельные члены объединены единым стремлением. И при этом помогают, и содействуют друг другу в физкультурно-спортивных достижениях.

По мнению основоположника теории физического воспитания профессора А.Д. Новикова, любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности, и нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества. При регулярных тренировках развиваются не только двигательные навыки и физические качества, сам занимающийся ощущает прилив бодрости и легкости. Занятия в группе дают навыки коллективизма, чувство локтя. На занятиях физической культурой человек многократно встречается с условиями для проявления трудолюбия, настойчивости, решительности и для закалки характера. Главной целью физической культуры является подготовка многогранно развитых личностей, так как только такие личности могут стать составлять основу современного здорового общества в России.

В Федеральном законе “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощным механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Именно поэтому, благодаря широкой доступности спортивных сооружений и формированию потребности в здоровом образе жизни путем социальной рекламы, молодежь начала возрождаться в своих патриотических чувствах к Родине. Ведь в физкультурных мероприятиях и спорте существуют свои традиции и символы. Это: подъем флага, исполнение гимна, приветствие спортсменов, награждение победителей, музыкальное сопровождение – все это, безусловно, оказывает влияние на молодежь, формирует чувства гражданственности, гордости, чести, ответственности и коллективной ответственности [1].

Патриотизм, в общепринятом понятии, это нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь, привязанность к Родине, преданность ей и готовность к жертвам и подвигам ради неё. То есть духовно-нравственная ценность, присущая истинному гражданину.

И конечно, физкультурно-спортивные мероприятия не могут самостоятельно вполне решить задач патриотического воспитания. В комплекс подобных мер входят и социально-культурные и военно-исторические события. И важно, чтобы молодежь была вовлечена в подобную деятельность. Само общество, в лице военно-патриотических, спортивных, исторических клубов, организаций, должно позаботиться об этом.

Также значительная роль в воспитании молодежи лежит на образовательных учреждениях, а конкретно, на учителях, тренерах, общественниках, которые руководят физкультурно-спортивным воспитанием в школах, колледжах и ВУЗах. И в первую очередь необходимо видоизменить подход к обучению молодых людей, для того чтобы заинтересовать учеников.

Важным качеством преподавателя является личная любовь к своей Родине. А также умение передать эту любовь, пробудить в воспитанниках и проявить это важное качество по отношению к ученикам. В основе патриотизма лежит духовное самоопределение. Необходимо разъяснить ценность духовно-нравственных качеств и научиться сотрудничать, а не навязывать.

Поэтому в заключение можно сказать, что личный пример наставников играет важнейшую роль в воспитании патриотизма. И есть огромная потребность в организации обучения и снаряжении знаниями и навыками тех, кто сформирует патриотизм у молодых людей, – тренеров, преподавателей, наставников.

Список литературы

1. Физическая культура и патриотическое воспитание // Интернет ресурс:<http://rusbiathlon.ru/health/id25771/>

Самостоятельные занятия по физической культуре как средство профилактики переутомления студентов при дистанционном обучении

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Человеку необходимо развивать свои физические способности. В связи с дистанционным образованием учащиеся ведут малоподвижный образ жизни. Все время находятся дома за компьютером, либо телевизором, что приводит к увеличению напряжения зрительного аппарата, и к дефициту мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность учащихся неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья.

Целью данной работы является изучение форм и методик самостоятельных занятий по физической культуре при дистанционном образовании. Изучая многочисленные литературные источники, мы убедились, что большинство ученых свидетельствуют о том, что работоспособность студентов с каждым годом снижается. Главным фактором понижения работоспособности является нехватка физической активности. Умственные нагрузки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, приводит к тому, что у большинства нарушается обмен веществ, а это приводит к избыточности веса, повышению давления, проблемы с сердечно-сосудистой системой и связочно-суставным аппаратом, ухудшается зрение, что приводит к уменьшению сопротивляемости организма к различным заболеваниям и понижению иммунитета [2].

В научных статьях медицинских специалистов ОКБ Ханты-Мансийска о действии гиподинамии на здоровье, говорится о том, что малоподвижный образ жизни порождает нарушения работы организма. «Снижение тонуса стенок сосудов приводит к их дряблости, сосуды легко повреждаются. Наиболее повреждены таким изменениям вены. Возникают отеки, тяжести в конечностях - признаки нарушения венозного оттока. Следствием этого является варикозная

болезнь» – считает сосудистый хирург А. Папинен. Узнав о различных заболеваниях, возникает необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что приводит к увеличению работоспособности организма и ускорение процесса физического совершенствования. Основной частью обучения физической культуры является система знаний по проведению занятий. Без знания методики занятий физическими упражнениями, эффекта от выполнения проделанной работы не будет. Неправильное выполнение упражнений приводит к потере энергии или даже к более серьезным последствиям, травме [1].

Определенные виды спорта, связанные с двигательной деятельностью, способствуют поддержанию и укреплению здоровья, развитию определенных органов. Например, конькобежный спорт влияет на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д., а хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания.

Конкретные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Выделяют несколько форм самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение дня; самостоятельные тренировочные занятия [3].

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в утренние часы после пробуждения от сна. К комплексу утренней гигиенической гимнастике можно отнести упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, на выносливость. К таким упражнениям относится – длительный бег. Физическую нагрузку на организм повышать постепенно. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузку необходимо снижать для того, чтобы организм приходил в спокойное состояние.

Правильное выполнение гигиенической гимнастики приводит к улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и

дыхательной системы. Во время выполнения комплекса упражнений большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

В комплекс занятий в течение дня относятся: вводная гимнастика, физкультурные пауза и пятиминутки. Для более быстрого включения в работу применяется вводная гимнастика. Комплекс состоит из 8-9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

Занятия студентов связаны с длительным пребыванием за столом в сидячем положении. Для снятия утомления применяют физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2-2,5 часов работы мы начинаем ощущать усталость. В это время необходима пауза в работе. Следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем. Упражнения выполняются в течение 5 мин.

В заключении хочется порекомендовать физические упражнения проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Как сказал Аристотель: «Движение - это пища для клеток человеческого организма». Недостаток пищи приводит к печальным последствиям. Приобщение студентов к физической культуре является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни.

Список литературы

1. Беглов Б.В., Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных

организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / Б.В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. 19 с

2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 22-26

3. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.

Кузнецова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Повышение двигательной активности студентов в период пандемии COVID-19

31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) о вспышке неизвестной пневмонии в городе Ухань, провинция Хубэй. 11 марта 2020 года ВОЗ признала вспышку коронавируса пандемией – распространение заболевания в мировых масштабах.

Ограничения, введенные в связи с распространением коронавирусной инфекции, отразились на социальной, политической, экономической и культурной сферах жизни. Из-за пандемии COVID-19 большинство людей были вынуждены оставаться дома и вести сидячий образ жизни. Сейчас, после смягчения предпринятых год назад мер по снижению социальных контактов многие предприятия и организации все так же находятся в режиме удаленной работы, а образование в некоторых школах, колледжах и вузах имеет формат дистанционного обучения.

В таких условиях достаточно сложно поддерживать нормальный уровень двигательной активности, которая является важным фактором, влияющим на здоровье человека, как основное условие и залог полноценной жизни. Низкая

физическая активность это один из основных факторов риска заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия, стенокардия, психические расстройства. По данным ВОЗ физическая инертность является причиной рака молочной железы и толстой кишки (21–25% случаев), диабета (27%), ишемической болезни сердца (30%) [1, 3]. Риск смертности у людей недостаточно физически активных на 20–30% выше, чем у тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями [3].

На период пандемии проблема повышения двигательной активности в домашних условиях становится более актуальной.

Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении для поддержания работоспособности организма, совершенствования различных процессов жизнедеятельности и сохранения здоровья.

Одним из способов повышения физической активности является выполнение физических упражнений. Физическое упражнение является запланированным, структурированным, повторяющимся действием и направлено на улучшение или поддержание одного, или нескольких компонентов физической формы [2].

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в условиях самоизоляции, необходимо помнить, что достижение положительных результатов возможно лишь при соблюдении определенных условий, то есть дидактических принципов, на основе которых строится любой тренировочный процесс.

Принцип систематичности и последовательности предполагает заранее спланировать подбор упражнений и последовательность их выполнения, правильно распределить упражнения по времени и рационально чередовать нагрузку и отдых.

Принцип постепенности и непрерывности, который определяется следующими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Принцип индивидуализации означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающегося.

К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий среди молодых людей относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедные прогулки, аэробика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах, туристские походы.

Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум движений. Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем, который бы обеспечивал нормальную жизнедеятельность организма, должен составлять:

- для школьников – 14-21 часа;
- для студентов – 10-14 часов;
- для трудящихся – 6-10 часов.

При условии, что на мышечную работу затрачивается примерно 1700–2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130-170 уд/мин.

В связи с этим с целью повышения двигательной активности в условиях самоизоляции предлагается выполнение следующих рекомендаций для студентов:

- регулярно занимайтесь физическими упражнениями в специализированных залах или в домашних условиях, примерный объем должен составлять 1,3-1,8 часа;
- ежедневно выполняйте не менее 10 тысяч шагов;
- каждое утро начинайте с утренней гимнастики;
- каждые 30–60 минут вставайте с рабочего места, чтобы походить или сделать производственную гимнастику;
- напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц и живота, а также сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног, когда сидите;
- откажитесь от использования лифта в пользу лестницы;
- минимизируйте время просмотра телевизора и использования телефона.

- чаще передвигайтесь по дому или вставайте каждый раз, когда разговариваете по телефону;
- делайте влажную уборку дома через каждые 2-3 дня;
- если вы пользуетесь общественным транспортом / автомобилем, выходите на несколько остановок раньше / паркуйте его в нескольких сотнях метров от места, в которое вы направляетесь и остальную часть пути идите пешком;
- реже пользуйтесь услугами интернет-магазинов.

Основные правила двигательного режима – периодическая физическая активность в течение дня, включающая специальные утренние упражнения и занятия спортом.

Оптимальная двигательная активность – необходимое условие для повышения работоспособности, устойчивости организма к различным стресс-факторам и к инфекционным заболеваниям, укрепления и сохранения здоровья.

Список литературы

1. Смоленский А.В., Капустина Н.В., Хафизов Н.Н. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека // Медицинское обозрение, 2018. – №1(1). – С. 57-61.
2. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. /Физическая активность. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Вопросы и темы здравоохранения / Профилактика болезней / Физическая активность / Данные и статистика. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>

Применение средств лечебной физической культуры в коррекции нарушений осанки у обучающихся

Нарушение осанки, является одной из наиболее распространенных проблем современного общества. Дефекты осанки отрицательно влияют на функции внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем и оказывают негативное влияние на уровень физической и умственной работоспособности человека.

Обучающиеся относятся к группе людей с повышенным риском развития заболеваний. Данный фактор обусловлен высокой психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям жизни и обучения. Большие объемы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни, влекут за собой появление различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одним из них является проблема нарушения осанки.

Осанка является не только соматическим показателем, но и отражает специфику психических особенностей человека. Правильная осанка – положение человека, при котором без лишних активных напряжений удерживается прямо голова и корпус. Правильная осанка показывает то, как индивид позиционирует себя в обществе [3].

Мнения специалистов об эффективности средств, методов и направлении коррекции осанки у обучающихся значительно расходятся. Одни ученые выделяют комплексы упражнений, влияющие на физические и психические составляющие человека, другие применяют комплексы упражнений, сочетающихся с дыхательными упражнениями, методами релаксации и концентрации внимания, третьи используют корригирующие средства в сочетании с силовыми упражнениями и упражнениями на растягивание, координацию и равновесие [1].

Из вышеизложенного следует, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов в настоящее время актуальна и требует дальнейшего развития, несмотря на большое количество исследований, проведенных в этой области.

Специалисты выделяют основные типы искривления позвоночника – лордоз, кифоз и сколиоз. Они отличаются по причинам возникновения, характеру проявления и клинической картине.

Основным фактором появления искривления позвоночника у обучающихся является низкий уровень физической активности.

Формирование осанки зависит как от эндогенных факторов (внутренних), так и экзогенных (внешних). К эндогенным факторам можно отнести наследственность, тип конституции, состояние скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, темпы роста. К экзогенным факторам относятся характер питания, перенесенные заболевания, физическое воспитание, гигиена труда и учебы, гиподинамия. Понимание влияния данных факторов позволяет вовремя включиться в процесс формирования правильной осанки или коррекции для минимизации искривления позвоночного столба.

Для коррекции неправильной осанки специалисты рекомендуют применять средства лечебной физической культуры.

Благодаря регулярному выполнению упражнений лечебной физической культуры с соблюдением основных принципов происходит [2]:

- выпрямление осанки;
- повышение мышечной выносливости;
- минимизация неблагоприятных последствий заболеваний позвоночника;
- повышение общего самочувствия;
- повышение подвижности суставов;
- улучшение кровообращения.

Физические упражнения подбираются в зависимости от вида нарушений осанки. На занятиях нужно обязательно использовать общеукрепляющие,

дыхательные и специальные упражнения, а также упражнения на расслабление и самовытяжение. Также стоит подбирать упражнения для укрепления мышечного корсета, делать акцент на мышцы спины, груди, брюшного пресса.

Выполняются упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп, могут использоваться дополнительные предметы (гантели, мячи и др.).

При дефектах осанки применяются преимущественно симметричные упражнения. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая, расслабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение [3].

Проблемы с нарушениями осанки, в большинстве случаев связаны с малоподвижным образом жизни и халатным отношением к мерам профилактики заболеваний позвоночника. Комплекс мероприятий лечебной физической культуры дает возможность оказывать общеукрепляющее воздействие на организм обучающихся. При разработке коррекционно-профилактических мероприятий необходимо учитывать как вид нарушения осанки, так и функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы иметь правильную осанку, которая является одной из основных причин хорошего самочувствия, необходимо больше времени уделять физической активности и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Белова О.А., Громова О.В. Роль лечебной физической культуры в коррекции нарушения осанки // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 5. – С. 35-36.

2. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – Москва: Эксмо, 2002. – 208 с.

3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона-Принт, 2018. – 176 с.

Курманбаева А.М., Капланова Т.В.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Дыхательная гимнастика в период пандемии

Ситуация пандемии и, последующая за ней самоизоляция, повлекли за собой ограничение передвижения и, как следствие, изменение образа жизни в сторону снижения физической активности.

С введением режима самоизоляции граждане были лишены возможности свободного передвижения, посещение парковых зон для прогулок, занятий спортом не только в фитнес центрах, но и уличных спортивных площадках. Вынужденное пребывание в стенах дома привело к увеличению «сидячего образа жизни» [1, с. 21].

Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна [2, с. 199].

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые должны посвящать 150 мин умеренной физической активности или 75 мин интенсивной физической активности в неделю либо сочетанию умеренной и интенсивной физической активности [3, с. 276].

Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно человеческому организму, но и поднимет настроение.

Как известно, дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. В этой связи именно дыхательные упражнения являются хорошим способ укрепить и поддержать легкие. Возможны занятия и в период реабилитации после COVID-19 и других дыхательных инфекций, но требуется дополнительная консультация вашего лечащего врача. С занятиями стоит повременить, если гимнастика причиняет дискомфорт или вызывает боль

– не стоит мучить организм. Если же реакция организма адекватная, можно начать с трёх упражнений:

1. Дыхание по методу Бутейко.

Эта гимнастика предназначена для лечения болезней глубокого дыхания методом волевой нормализации глубокого дыхания [4 с. 737].

Она заключается в том, чтобы периодически задерживать дыхание и медленно выдыхать.

Схема такая: 2 секунды вдох; 4 секунды задержка дыхания при наполненных лёгких; 4 секунды выдох.

Это дыхание оптимально не только для развития легких, но и для стабилизации нервной системы, повышения спокойствия. Его же, только с более длительными этапами, можно использовать тем, кто страдает бессонницей и перед сном не может расслабиться. Около 7-10 подходов помогут настроиться на отдых.

2. Дыхание по Стрельниковой. Дыхание с ритмичными поворотами головы в положении стоя или лежа, с поворотом в сторону, например, влево – и с коротким, шумным вдохом только носом. Вдох должен быть именно коротким, при котором набирается чуть-чуть воздуха в легкие, а не резким.

Дальше схема такая: после короткого вдоха голову нужно повернуть вправо (не останавливаясь) и вдохнуть ещё чуть-чуть – ещё один короткий вдох, но не до полных лёгких. Следует повторить это действие снова – и так 4-6 раз до полного наполнения лёгких: каждый маленький вдох с новым поворотом головы. Затем повернуть голову в исходное положение и медленно выдохнуть.

При шейном остеохондрозе или грыже не следует поворачивать голову до конца. При таком упражнении ни в коем случае нельзя делать резких движений, необходимо контролировать состояние шеи.

3. Дыхание через нос со сменой ритма. Это очень полезное упражнение, которое можно выполнять в любой ситуации. Необходимо дышать через нос, постоянно меняя ритмы вдохов и выдохов. Это можно делать даже без схемы – просто ускоряясь и замедляясь по своему желанию. Следует чередовать

короткие и шумные вдохи с плавными, а медленные выдохи с толчкообразными. Для повышения эффективности необходимо делать это упражнение сразу обеими ноздрями, а потом по очереди только одной – вторую просто прижимать пальцами. До 1 минуты на две ноздри, а потом на каждую в отдельности будет достаточно для одного упражнения. Можно повторять несколько раз в день.

Отдельная рекомендация касается того, чтобы чередовать разные типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное. Для начала следует дышать только грудью, затем только животом, потом объединить эти два способа. По 4-12 раз в зависимости от подготовки будет достаточно для одного цикла упражнений.

В 2020 году в Екатеринбурге во время пандемии был произведён дистанционный опрос среди студентов, который состоял из следующих вопросов:

1. Вы знаете, что такое дыхательная гимнастика?
2. Как вы относитесь к этому виду спорта?
3. Вы когда-нибудь занимались этим видом спорта?
4. А хотели бы им заняться, если бы была возможность?
5. Как вы считаете, можно ли заниматься дыхательной гимнастикой с целью реабилитации после COVID-19?
6. Есть ли у нас ресурсы для этого?
7. На ваш взгляд, нужно ли создавать санатории конкретно с уклоном на дыхательную гимнастику?
8. Нужно ли заниматься ей вне зависимости от эпидемиологической обстановки и того, болели ли вы?

Выводы исследования.

- 1) Только 30% студентов из опрашиваемых имеют представление, что такое дыхательная гимнастика.
- 2) 13% отнеслись положительно, остальные ответы: «Мне все равно».
- 3) 20% – тот достаточно немаленький процент, который хоть раз в жизни попробовал себя в дыхательной гимнастике, но не осознавал ее значимость.

4) 3% студентов хотели бы заняться дыхательной гимнастикой, у остальных же нет либо времени, либо желания.

5) 10% ответили «да»

6) 2% ответили, что ресурсов достаточно.

7) 12% ответили, что такие санатории очень полезны в настоящее время.

8) 10% ответили «да», «может быть».

На основе проведённого анализа мы можем сделать вывод, что дыхательная гимнастика – это уникальный, доступный метод, имеющий преимущество перед другими оздоровительными методами, являясь простым и в то же время эффективным способом лечения и профилактики заболеваний, и дыхательные упражнения необходимо использовать на занятиях физической культуры. Она очень актуальна, активно развивается, потребность в ней есть, так как она поможет не только восстановиться морально и физически, но и получить огромное количество позитивных эмоций.

Список литературы:

1. Баталова А.Б. Снижение физической активности в условиях самоизоляции и ее влияние на физическое здоровье студентов // *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*. 2020. № 28. С. 21-23.

2. Казакова О.А., Иванова Л.А., Данилова А.М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. №5 (183). С. 195-199.

3. Драпкина О.М., Гамбарян М.Г., Горный Б.Э., Карамнова Н.С., Концевая А.В., Новикова Н.К., Попович М.В., Рыбаков И.А., Калинина А.М. Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции. Консенсус экспертов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины и российского общества профилактики неинфекционных заболеваний // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2020. Т. 19. №3. С. 270-294.

4. Зиборова Д.Е., Мифтахов А.Ф. Дыхательная гимнастика в жизни и спорте// Современные научные исследования и инновации. 2016. №2 (58). С. 736-738.

Лаврикова Е.В., Павленко Е.П., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Влияние йоги на психологическое состояние студентов

Невозможно оспорить тот факт, что наше эмоциональное настроение влияет на весь организм, поведение и общение. В свою очередь, существуют разнообразные способы воздействия на само это психологическое состояние. На наш взгляд, физическая культура в большей степени оказывает воздействие на физическое состояние человека, но и, безусловно, действует на эмоции и психику. А регулярное занятие спортом способно не только восстановить нервную систему человека, но и сохранять ее в хорошем состоянии на протяжении долгого периода времени [1].

Одной из категорий людей, которым чрезвычайно нужны физические нагрузки, является молодежь, а особенно студенчество. По этой причине, занятия физкультурой становятся одним из основных способом поддержания психологического здоровья. Конечно, сейчас мы не говорим про всех студентов, а берем во внимание основную массу обучающихся и рассматриваем именно студентов первого курса ВГСПУ. Многие из них освобождены от занятий физической культурой, так они меньше занимаются спортом, что отражается на их успеваемости. В любом случае, человеку необходимо делать физические упражнения. И на этот счет у меня есть альтернативное предложение – это йога, которая не только помогает расслабить мышцы или вылечить боль в коленях, но и достичь духовного умиротворения [3,4].

Для этого существуют специальные группы (в учебных заведениях), кружки и секции, которые составляют комплекс занятий индивидуально для каждого. На первом курсе молодые люди, как правило, либо отрываются от

своего дома – переезжают на новое место жительства, а это означает стресс для организма, либо они, просто становясь первокурсниками, переходят в иное состояние – начинают вести более пассивный образ жизни, уделяя много времени учебе. Так, возникает больше вероятности развития самых разнообразных заболеваний. Ко всему прочему, из-за недостатка времени студенты вынуждены порой неправильно питаться. В связи с этим нарастает вес, нервное напряжение, которое трудно снять без активных спортивных упражнений. Еще одной проблемой становится потеря зрения, поскольку долгое время студенты концентрируют свое внимание на мерцающих экранах телефонов или компьютеров, что также способствует головной боли. Все это и заставляет задуматься: что можно сделать, чтобы помочь себе?

Сейчас бы мне хотелось привести пример и из собственной жизни, показать с какой проблемой столкнулась именно я: из-за проблем с почками мне нельзя заниматься ФК, однако, решение одной проблемы поспособствовало возникновению другой, более серьезной. Сейчас все больше студентов страдают искривлением позвоночника, и я не стала исключением. Так, было принято решение записать меня на процедуры по лечению спины в частный оздоровительный комплекс. К счастью, проходя курсы регулярно, я стала чувствовать себя лучше. Этим примером я хочу показать, что можно найти выход из любой ситуации и при желании заниматься «правильным» спортом, который пойдет тебе на пользу. Более того, это еще доказывает и то, что физическая нагрузка является одной из главных составляющих хорошего физического и также ментального состояния человека.

Цель исследования – выяснить отношение студентов первого курса ВГСПУ к спорту, определить значение физической культуры для учащихся.

В процессе исследования решаются следующие задачи:

1. Определить роль спорта в жизни первокурсников ВГСПУ.
2. Узнать их мнение о важности физической активности в жизни и отношение к ней.

Организация исследования.

Нами было проведено исследование, в котором участвовало 60 студентов 1 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета, института русского языка и словесности.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Влияет ли занятие спортом на ваше психологическое состояние?
2. Как вы считаете: йога является спортом? Занимались ли вы ею когда-нибудь?
3. Способна ли йога повлиять на ваше психологическое состояние?
4. Отдыхает ли ваш мозг во время занятий спортом/йогой?
5. Насколько регулярно вы занимаетесь спортом? Вы чувствуете разницу в своем эмоциональном состоянии между регулярными занятиями спортом/йогой и редкими спортивными нагрузками?

Анализ полученных результатов показал:

1 вопрос: студентам необходимо заниматься спортом, так как большинство студентов, считают, что благодаря занятиям мы отвлекаемся от проблем, переключаем свое внимание на упражнения и избавляемся от стресса.

2 вопрос: 75% студентов относят к минусам неправильное восприятие человеком данного вида деятельности и не так много студентов занимаются этим видом физической деятельности.

3 вопрос: также 60% респондентов чувствуют прилив сил и после занятий.

4 вопрос: 60% опрошенных первокурсников ответили, что их мозг не отдыхает во время физической нагрузки. Они либо напряжены из-за чрезмерной активности, либо сосредоточены на достижении поставленной цели.

5 вопрос: Большинство первокурсников стараются посещать спортивную площадку не только в университете, но и ходить дополнительно в секции или на индивидуальные занятия. Однако у них не хватает времени и зачастую получается посещать только стадион и спортзал ВГСПУ.

Подводя итоги, хочется вспомнить слова Ивана Петровича Павлова, который сказал, что «Отдых – это перемена занятий». Иными словами, когда мы сосредоточенно занимаемся умственно, а потом делаем физические упражнениями, то наш мозг переключается и наоборот отдыхает. Так, мы понимаем, что спорт важен в студенческой жизни. Он помогает справиться со стрессом, переключить внимание, расслабиться и улучшить здоровье. Для будущих педагогов важны и слова К.Д. Ушинского: «Отдых после умственного труда нисколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело: труд физический является не только приятным, но и полезным отдыхом после труда умственного» [2, 5].

Список литературы

1. Аров В.С. Формирование эмоционально-волевой устойчивости студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В.С. Аров, Т.Г. Евтеева, Т.А. Андреевко // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 10-14.
2. Мишутина О.В. Система формирования готовности студентов педвузов к организации творческой досуговой деятельности школьников: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2004. – 182 с.
3. Серженко Е.В. Применение элементов хатха-йоги в учебном процессе по физической культуре в вузе / Е.В. Серженко, Е.Г. Ткачева, Е.В. Хомутова // Стратегические ориентиры инновационного развития АПК в современных экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 206-210.
4. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений / Е.В. Серженко, С.В. Плетцер, Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачева. - Волгоград: Сфера, 2015. – 76 с.
5. Ушинский К.Д. Труд в его психическом и воспитательном значении // Народное образование. – 2013. – №5(1428). – С. 283-295.

Использование информационных технологий в физической культуре и спорте

В настоящее время ведутся серьёзные изменения во многих частях человеческой деятельности. Одну из самых важных и ключевых ролей в этих преобразованиях играет стремительное развитие научного прогресса, глобальная информатизация ведущих стран мирового сообщества. Информационные технологии представляют собой комплекс из методов, средств, устройств, позволяющих пользоваться информацией вне человеческого мозга. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные, радиоэлектронные устройства и системы связи. В последние года в РФ ведётся процесс создания информационного общества, которое включает в себя и информатизацию системы образования. Для комфортной ориентации в большом количестве информации, новостей, у современного специалиста любой специальности, профессии возникает необходимость умения получать, добывать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютерных, телекоммуникационных и прочих систем, средств ИТ. Это, конечно же, полностью относится к специалистам по физической культуре и спорту. Несмотря на некоторые трудности, связанные с организационными, материальными, методическими аспектами разработки и включения современных технологий в область ФКиС, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов, так как здесь, как и в других областях, появилась необходимость перехода от традиционных, обычных средств к использованию современных технологий. Они позволяют более точно проводить сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную деятельность, качественно изменить содержания, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных кадров, спортсменов

и судей, проведения физкультурной и оздоровительной работы с населением [1].

В конце двадцатого – начале двадцать первого века произошел переход развитых стран от индустриального общества к информационному обществу. Термин «информационное общество» появился во второй половине шестидесятых годов двадцатого века. Наряду с ним используются и такие термины как: «Информационный век», «общество знания», «технотронное общество», «постиндустриальное общество» и ещё много других. В своём большинстве они похожи на понятие «информационное общество», однако не обладают его широтой и универсальностью. Поэтому сейчас термин «информационное общество» является наиболее распространенным. Разработка стратегии развития и использования ИТ-технологий во всех сферах человеческой деятельности является одной из основных проблем стратегического планирования как на национальном, так и на мировом уровне [2].

Темпы и течения перемен на нынешнем этапе определяются уже не вычислительной техникой, возможностями телекоммуникаций и программными средствами, а людьми, их запросами, желаниями, проблемами, задачами, готовностью к переменам. Поэтому нужно особенно подчеркнуть значительность информации сферы образования, к ней относится и физическая культура и спорт. Процесс информатизации образования включает в себя использование возможностей современных ИТ-технологий, средства информатики для осуществления идей развивающего обучения, нарастание всех уровней учебно-воспитательного процесса и, конечно же, повышение его эффективности, качества, подготовки молодого поколения к жизни в информационном обществе.

Основной целью информатизации является качественное преобразование системы образования в сторону подготовки людей к жизни в информационном мировом обществе. Она достигается при помощи формирования знаний, умений и навыков, обеспечивающих каждому члену общества вероятную

возможность открытого доступа и взаимодействия с информацией с помощью средств информатизации, адекватных современному уровню научно-технического и экономического развития конкретного государства. По этой причине предъявляются ясные требования к системе образования, образовательному процессу, общей коммуникативной и информационной культуре педагога и тренера, а также к ИТ-технологиям обучения и тренировки, формам и методам их запуска в учебно-тренировочный процесс.

Удовлетворение этих требований должно создать новую информационную культуру, которая будет предполагать умения пользоваться соответствующим образом всем набором ИТ в своей профессии. Вопросы освоения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование становится одним из основных факторов профессиональной подготовки специалистов в области ФКиС. Это предполагает создание и запуск в учебный процесс факультетов и институтов физической культуры, программ, ориентированных на профессию человека, программных курсов, которые направлены на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в различной деятельности [2].

Работ, которые посвящены применению информационных технологий в учебном процессе, множество. Поэтому оптимизация такого процесса в детских юношеских спортивных школах проводится в двух направлениях. Первым делом разрабатываются системы обучения, которые направлены на передачу специалистам знаний по учебным дисциплинам и контроль их теоретических знаний. Далее идут компьютерные тесты, которые используют для отбора более способных и одарённых спортсменов.

Логично, что самая большая доля времени уделена созданию прикладных программных продуктов и автоматизированных систем, которые позволяют улучшить контроль тренировочного процесса. Также следовало бы обратить внимание на вопросы улучшения качества технической готовности спортсменов. Разработка систем для улучшения данной стороны подготовки

спортсменов заключается в направлении создания программно-аппаратных комплексов, которые автоматизируют ввод информации в ЭВМ, ее обработку и вычисление нужных биомеханических параметров. Это ведёт к повышению эффективности обучения двигательным действиям и к уходу от неправильных действий и возможности ошибиться. Аппаратура, которая служит для сбора информации о спортсмене – видеоманитофон; тензоплатформа, и электромиография.

На первой стадии ввод информационных технологий в планирование тренировочного процесса заключалось в создании систем, управляющими базами данных, которые, в свою очередь, позволяли хранить и искать адекватные способы тренировки. В данный момент улучшение планирования подготовленности спортсмена предполагает создание экспертных систем и специальных программ, которые близки к ним, если говорить о содержании. Экспертная система – это сложный программный комплекс, который интегрирует знания профессионалов в определённых областях и копирующие этот опыт для обучения неквалифицированных пользователей. Разработчики экспертных систем считают, что такой тип практических программных продуктов больше всего соответствует выполнению задач данного типа. К настоящему промежутку времени разработаны экспертные системы для тренировки и спортивной подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов. Они созданы и для спортсменов в прыжковых видах лёгкой атлетики. Разработана программа, которая способствует осуществлению планирования нагрузки в стрельбе.

А.В. Кубеев и А.Г. Баталов с помощью компьютера на основе микропроцессора создали простые программы, которые привели к повышению эффективности работы тренера при тренировках по лыжному спорту. Несмотря на их относительную простоту, карманный микрокомпьютер вычисляет определённые параметры очень быстро и эффективно. Представленные программы позволяют рассчитать результаты лыжных гонок. При этом, учитывается возрастной коэффициент, вычисляются нагрузочные параметры,

границы метаболических режимов, основываясь на частоте пульса и др. Г.П. Лосев в своей статье описывает небольшой вычислительный комплекс, которые позволяет в полевых условиях провести тест и выбор оптимального варианта смазки лыж накануне соревнований. Сегодня разработаны абсолютно новые технологии, от воздушных подушек в спортивной обуви, до системы мониторинга спортсменов, игроков – Polar. Фирмы Adidas и Polar объединяют свои современные технологии в их общем проекте Fusion. Это сотрудничество использует технологии Adidas в одежде и обуви и технологию Polar RS800CX SD N, которая измеряет сердцебиение, скорость и дистанцию спортсмена. Современные технологии могут помочь и фанатам, которые видят чёткую картину происходящего. К примеру, фиксация финиширования в гребном спорте, беге, гонках и многих других видах спорта. Электронные чипы применяет с 2007 года для того, чтобы исключить спорные ситуации. Такие технологии в несколько раз четче примитивных изображений и снимков. Спортсмены-профессионалы пользуются и цифровыми методами. К примеру, у лыжника-гонщика есть возможность поместить датчик на свое тело, для измерения траектории и силы постановки палки, после чего можно подробнее рассмотреть результат на экране.

В недавнем прошлом о спортивных ошибках мог говорить лишь тренер, но теперь на каждое движение может посмотреть любой специалист, он может проанализировать любое движение при помощи современных цифровых технологий.

Заключение. В данной работе мы рассмотрели, как используются информационные технологии в физической культуре и спорте. За последние несколько лет информатизация современного общества обретает довольно большие масштабы. Одним из главных и основных фактов является то, что сегодня используются самые современные информационные технологии в подготовке профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов. Он не вызывает почти никаких затруднений. В рассмотрении данного вопроса возникла и такая проблема, речь идёт о том, что не все

спортивные школы в России могут пользоваться современным информационным оборудованием, не все тренеры-преподаватели имеют компьютер с интернет соединением. Несмотря на то, что скорость обновления оборудования в спортивных школах нарастает, тем не менее, есть куда стремиться. Поэтому, информатизация области физической культуры и спорта не должна быть на последнем месте. Её финансирование недостаточно на данный момент, но, возможно, что этот вопрос будет решён уже в ближайшем будущем.

Список литературы

1. Мишнева С.Д, Шухарт Д.В. Влияние информационных технологий на физическую культуру и спорт //Иновационные процессы в современном образовании: от идеи до практики: сборник материалов I международной научно-практической конференции с использованием дистанционных технологий. - Ярославль: Ярославский филиал ПГУПС, 2021. С. 69-71.

2. Мишнева С.Д. Значимость информационных технологий в образовательном процессе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург». DOI: 10.34835 № 2 (1912) – 2021. – 448 с. – С. 206-209.

Ланг В.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние плавания на оздоровление организма

В современном мире существует колоссальное количество факторов, которые причиняют ущерб организму. Существует мнение, что пока ты молод, угроз для твоего здоровья не существует. Такая точка зрения является ошибочной. Многие негативные факторы мы даже не замечаем. К ним относятся: неблагоприятная экологическая обстановка, стресс, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и многое

другое. Влияние этих условий можно нивелировать при помощи физической активности.

По-настоящему действенным способом оздоровления организма является плавание. Основные задачи оздоровительного плавания это – достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, обучение плаванию, развитие физических качеств. Оптимальная нагрузка определяется многими факторами, например: необходимостью улучшения функциональных показателей либо их сохранением на достигнутом уровне, режимом привычной двигательной активности и образом жизни занимающегося и др. Оздоровительным плаванием рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю по 30-45 минут [1].

Занятия плаванием положительно влияют на дыхательную систему организма человека. Регулярные занятия плаванием помогут укрепить ваши легкие. Когда мы плаваем, то совершаем поочередно вдохи и выдохи, преодолевая сопротивление воды, что благотворно сказывается на работе дыхательной системы, тренирует ее, благодаря плаванию увеличивается подвижность грудной клетки. Из-за давления воды вдох сделать сложнее, поэтому мышцы, расширяющие грудную клетку и, соответственно, растут. При занятии в бассейне люди тратят много энергии, вследствие чего возрастает потребность в кислороде. При таких обстоятельствах ценен каждый вдох, поэтому организм будет намеренно стараться дышать как можно глубже. Так же при систематических тренировках эластичность легких повышается.

Рассмотрим влияние плавания на сердечно-сосудистую систему организма. Нагрузка в воде при плавании происходит практически в антигравитационных условиях, что оказывает благоприятное воздействие для сердечно-сосудистой системы. Давление воды, оказываемое на поверхность тела пловца, существенно облегчает отток крови от периферии к сердцу. Отсутствие статического напряжения положительно влияет на сердце и

систему сосудов. Во время плавания осуществляется хороший массаж сердца благодаря глубокому дыханию: легкие при дыхательном движении то мягко надавливают на сердце, то как бы отпускают его.

Огромную пользу приносят занятия плаванием нашему позвоночнику и межпозвоночным дискам. Занятия плаванием тренируют мышцы спины и в то же время снимают с них лишнюю нагрузку. Они создают прочный мышечный корсет, который и поддерживает позвоночник в правильном физиологическом положении. Плавание может не только снять напряжение с позвоночника и спины, а так же поможет избавиться от боли и разгрузить позвоночные диски.

Тренировочные занятия по плаванию формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность. Нервная система приходит в тонус, при этом процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что стимулирует умственную деятельность [2].

Плавание – одно из лучших средств для закаливания, постоянные занятия этим видом спорта делают организм человека менее восприимчивым к перепадам температурного режима. Человек, занимающийся плаванием реже страдает от простудных заболеваний, а нормализация состава крови активизирует иммунную систему, которая успешно сопротивляется вирусным болезням.

Научно доказано положительное влияние занятий водными видами спорта на режим и качество сна. Сон после плавания более глубокий и крепкий. Организм получает хорошую физическую нагрузку, что способствует полному расслаблению всех мышц.

Если у вас есть возможность заниматься не в бассейне, а в соленой воде, вы сможете заметить, как преобразуется ваша кожа. Она лучше сохраняет влагу и очищается, обновление клеток стимулируется. Вы удивитесь, насколько гладкой и здоровой кожа будет выглядеть после регулярных занятий в соленой воде.

В процессе занятий тело человека тянется, мышцы ног растягиваются при каждом толчке, когда человек старается справиться с давлением воды, сгибается, напрягается что приводит к повышению гибкости.

Занятия в бассейне помогают решить проблемы с дыханием из-за сезонной аллергии или сухого воздуха в спортзале. Там вы вдыхаете влажный воздух, который куда более комфортен. Кроме того, плавание помогает справиться с симптомами астмы.

Плавание расслабляет все тело. В комбинации с ритмичным дыханием эффект получается крайне успокаивающий, вам проще забыть о раздражителях. Пребывание в воде снимает усталость, суету, тревоги, исчезает напряжение в мышцах, тело двигается легко. Кроме того, повышается работоспособность, появляется умиротворение, риск появления депрессии становится менее вероятен.

Любые занятия спортом помогают укрепить здоровье и продлить жизнь, но исследования указывают, что плавание является одним из самых эффективных способов. Исследователи Университета Южной Каролины использовали для статистики более сорока тысяч человек. Те, кто регулярно плавал, оказались куда здоровее остальных, даже тех, кто часто бегал или гулял. Таким образом, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие.

Список литературы

- 1.Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова и др. – М.: изд. центр «Академия». 2008.
- 2.Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье, 2000.

Ларионова А.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая культура как значимая часть здорового образа жизни современных студентов

В процессе объединения молодежи в коллективы, клубы, организации, союзы происходит формирование интегративно-организационной функции, которая позволяет познать и развить имеющиеся навыки работы в команде. Коллективная, командная работа позволяет так же выявить свой творческий потенциал, который является базисом всестороннего развития личности. Так же работа в команде способствует развитию коммуникативно-регулятивной функции, отражающей процесс поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности.

В конечном итоге физическая культура является одной из составляющих процесса организации студенческого досуга. Она не только удовлетворяет естественные потребности личности, но и помогает снять эмоциональное и психологическое напряжение.

Говоря о спортивной и физкультурно-оздоровительной жизни студента, мы активизируем внимание на таком понятии, как здоровый образ жизни. Это внимание к ЗОЖ вызвано уровнем здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни.

ЗОЖ отражает структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны такие понятия, как самоорганизации и самодисциплина, саморегуляция, саморазвитие. Осознанность этих понятий помогает студенту

дойти до высшего уровня самореализации в профессиональной и повседневной деятельности. Здоровый образ жизни закладывает для студента такие качества, которые помогают достичь высшего уровня творческого и общественного развития, трудовой активности и самосовершенствования. Строгое соблюдение принципов ЗОЖ закладывает в учащегося часть общекультурного развития, способность «выстроить» себя как личность в соответствии со своими морально – этическими представлениями. В целом, здоровый образ жизни помогает студенту стать духовной личностью, развитой как в нравственном, так и в физическом отношении.

Основными составляющими элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, питания, сна; организация индивидуального режима физической активности; отказ от вредных привычек; коммуникативный аспект, позволяющий выстроить правильные отношения студента в коллективе; разработка досуга, оказывающего развивающего действия на личность. Эти характеристики образуют своего рода барьеры, ограждающие студента от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований.

Внутри этих границ студент может регулировать свои действия и опробовать новые образцы поведения. Компоненты здорового образа жизни не новы, но для каждого студента они складываются индивидуально и приобретаются в процессе общения с людьми, в ходе повседневной практики.

Важнейшим фактором для развития мотивационно-ценностного компонента, который, в свою очередь, отражает положительное отношение к физической культуре, являются знания: теоретические, методические и практические. Знания, превращаясь в систему, помогают формировать волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на ЗОЖ, физическое совершенствование.

Формирование системы знаний необходимо для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, происходит

самосознание личности. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры в вузе, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья и физического самочувствия, а затем уже достижения спортивного результата.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Это специфический процесс, за которым обязательно следует результат, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура оказывает свое действие на жизненно важные стороны жизни студента, которые проявляются в виду задатков и способностей. Физическая культура удовлетворяет как физические, так и социальные потребности личности.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни студентов - это цель, которая оправдывает все затраченные на ее осуществление средства.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно. Современный процесс обучения студентов требует от них нового физического мира. Как учеба становится главным фактором жизни студента, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут студенческой жизни.

Таким образом, физическая культура для студента:

- 1) создает условия для комфортного занятия физической активностью;
- 2) объясняет студентам основные моменты ведения здорового образа жизни;
- 3) укрепляет здоровье и улучшает нормативные показатели у студентов;

4) формирует ответственное отношение к собственному здоровью;

5) популяризирует спорт, активный отдых, туризм.

Из этого следует, что студенты по мере развития личностной физической культурой воспринимают ее и как учебную дисциплину, и как важную ступень на пути к здоровому образу жизни.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что физическая культура для студента – это один из важнейших компонентов его привычной жизни. Именно в таком контексте должно формироваться отношение студентов к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Физическая культура является не просто одним из основополагающих компонентов жизни студента, но и формирует его всестороннее развитие, совершенствование. Занятия физической культуры в вузе помогают студенту правильно оценить свои способности и развить их в нужном направлении, тем самым укрепляя свое здоровье. Существует множество проблем, связанных с отношением студентов к физической культуре, например, таких, как переоценка собственных возможностей или отсутствие мотивировки к занятиям спортом. На решение этих и других проблем направлено преподавание физической культуры в вузе.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Современные научные исследования и разработки. 2016. № 6(6). С. 409-411.

2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

**Состояние здоровья студенческой молодежи: факторы риска, пути
оптимизации**

Результативность в любой области жизни обусловлена уровнем здоровья человека, которое определяется по нескольким составляющим. Чаще всего в структуре здоровья рассматривают три значимых компонента: физический, психический и социальный [1].

Сущность физического здоровья охватывает состояние организма, при котором основные функциональные системы находятся в формате физиологических норм и соразмерно изменяются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой.

Психическое здоровье отличается адекватным эмоциональным, когнитивным и морально-волевым взаимодействием с другими членами обществ, а так же существованием резервов психики, которые дают возможность справляться со стрессом.

Социальное здоровье представляет собой наличие опыта взаимодействия с социумом на основе нормальных морально-этических принципов, способность к саморегуляции поведения с учетом социальных интересов и потребностей.

Здоровье современного человека подвержено комплексному влиянию разносторонних воздействий. Изучение научной и учебной литературы убедительно демонстрирует, что самое большое значение для здоровья человека имеет его стиль жизни, которого он придерживается повседневно. В современном обществе актуально стоит задача воспитания готовности у студенческой молодежи культуры здорового стиля жизнедеятельности. От того насколько эффективно будущие бакалавры смогут использовать свои психофизические кондиции в профессиональном труде зависит уровень развития всего государства [2].

К сожалению, в последнее время ярко выражена тенденция к увеличению заболеваемости различной нозологии, как у школьников, так и студентов колледжей и вузов. Многочисленные исследования в этой области показывают, что лишь примерно 20% школьников выпускных классов относятся к категории «практически здоров», все остальные имеют различные ограничения в здоровье. А ведь именно эти выпускники становятся потенциальными абитуриентами вузов.

Однако и профессионально-образовательный процесс в университетах и институтах не способствует оздоровлению молодого поколения. Образ жизни, условия обучения и проживания могут деструктивно влиять на все компоненты здоровья студентов. На фоне дефицита двигательной активности, обучающиеся подвержены большим эмоциональным перегрузкам, которые могут привести к состоянию стресса [3].

Одной из основополагающих задач нашей работы было проанализировать состояние здоровья студентов в различных вузах. Мы изучили данную проблему в Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко, в Карагандинском государственном медицинском университете, в Курском государственном университете и в Российском государственном профессионально-педагогическом университете.

Анализ медицинских карт студентов Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко показал, что примерно 14% обучающихся болеют примерно один раз в семестр (11,1% – девушки и 3% – юноши). При этом наиболее часто встречаются простудные и вирусные заболевания [1].

Изучение проблемы здоровья у студентов Карагандинского государственного медицинского университета демонстрирует, что наиболее часто встречаются хронические заболевания пищеварительной, эндокринной дыхательной систем и зрительного анализатора.

О состоянии здоровья студентов, в особенности первого курса, говорит и их распределение по медицинским оздоровительным группам для занятий

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью в дальнейшем процессе обучения. Статистика, полученная в Курском государственном университете (КГУ), демонстрирует прирост студентов подготовительной и специальной групп, что также говорит о снижении уровня здоровья абитуриентов уже в начале обучения (табл. 1) [3].

Таблица 1

Динамика распределения первокурсников КГУ по оздоровительным группам (%)

Группа здоровья	Год обучения				
	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Основная	72%	71%	70%	70%	68%
Подготовительная	25%	24%	25%	24%	25%
Специальная	3%	5%	5%	6%	7%

К основным заболеваниям студентов относятся: заболевания органов зрения, дыхательной и пищеварительной систем, инфекционные заболевания мочеполовой системы. При этом наблюдается рост заболеваемости по мере продолжения обучения.

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете мы изучали причины, отрицательно влияющие на психическое здоровье студентов. По результатам анкетирования установлено, что основными причинами, вызывающими стресс при обучении в вузе являются: период зачетной недели и сессии, большая учебная нагрузка, дефицит времени на самостоятельную внеаудиторную подготовку. Кроме этого значимыми стрессорами являются: преподаватель с авторитарным стилем работы, боязнь публичных выступлений, неумение рационально распределить свое время, неудовлетворенность полученной оценкой, завышенные ожидания и разочарование в выбранной специальности. Так же многие студенты к перечисленным стресс-факторам добавились бально-рейтинговая система (БРС) оценки знаний студентов. Большинство студентов характеризуют БРС следующими признаками: постоянная гонка за баллами, стремление набрать

необходимое количество баллов к итоговому контролю, страх пропустить занятия по болезни или другим уважительным причинам и потерять баллы, формальный подход и необъективность в оценивании знаний студента по баллам на экзамене. Все это усугубляет стрессовую ситуацию в профессионально-образовательном процессе.

Для выяснения причин возникновения отклонений в состоянии здоровья современных студентов обратимся к анализу факторов повышения заболеваемости. Основной причиной ухудшения здоровья является пренебрежение студентами основополагающих правил здорового стиля жизнедеятельности. Несоблюдение здоровьесберегающего режима дня, отсутствие длительное время сбалансированного регулярного питания, недостаток полноценного сна, дефицит физической активности, безграмотная организация процесса самоподготовки и отсутствие активного отдыха – являются доминирующими факторами понижения уровня здоровья современных студентов.

Особенно обостряются различные заболевания в период зачетов и экзаменов. В это время главной причиной ухудшения здоровья являются эмоциональная перегрузка и снижение двигательной активности до минимума. Поэтому именно в это период необходимо помнить о здоровом образе жизни: следить за питанием, гулять на свежем воздухе не менее 2 часов в день, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом до 8-10 часов в неделю.

В каждом образовательном учреждении администрация и профессорско-преподавательский состав должны уделять огромное внимание сохранению и укреплению здоровью студентов в профессионально-образовательном процессе. Для этого необходима максимальная оптимизация объема аудиторных занятий и времени на самоподготовку, использование современных наукоемких образовательных технологий, доступность для любого студента к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, наличие дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в

секционном режиме, предоставление оптимальных условий для проживания учебного контингента.

Конечно, важное место в процессе оздоровления студентов занимают кафедры, осуществляющие преподавание дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура». Основная задача преподавателей данных кафедр – сформировать у студентов стойкую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни и воспитать готовность грамотно организовывать физическую нагрузку в процессе самостоятельных занятий. Так же необходимо научить студентов самостоятельно проводить диагностику своего здоровья при помощи простых и доступных методик.

Нельзя пренебрегать тем, что проблема здоровья современных студентов – это проблема государственного масштаба, которую необходимо решать, как каждому самостоятельно, так и всему обществу

Список литературы

1. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2. С. 193-197.

2. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. 2017 г. №13. С. 649-651.

3. Яцун С.М. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / С.М. Яцун, Н.А. Князева, Н.В. Лунева, И.А. Соколова // Научные результаты биомедицинских исследований 2017 г. №3 С 117-123.

Последствия пандемии для физической культуры и спорта

Пандемия COVID-19 отрицательно повлияла на развитие физической культуры и спорта как в России, так и во всем мире, затрагивая как крупный международный спорт, так и спортивное совершенствование каждого заинтересованного в этом человека. Причина: ограничения при посещении спортзалов, тренажерных площадок, парков и даже детских площадок или полное их закрытие. Только в апреле 2020 года, по словам министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина, были приостановлены либо отменены более тысячи спортивных мероприятий. Российские спортсмены не приняли участие в 248 международных соревнованиях, из них 31 соревнование должно было проводиться на территории Российской Федерации [1]. Спортивные организации во всем мире понесли огромные финансовые потери. Некоммерческая организация «Европейская платформа по инновациям в области спорта» (European Platform for Sport Innovation, EPSI) выделяет ряд вызовов, с которыми столкнулась европейская спортивная индустрия и которые характерны для всех регионов мира:

- Спортивные организации потеряли доход, поскольку оказались не способны предоставить гражданам спектр собственных услуг. При этом по времени это совпало с периодом, когда начинается сезон для большинства видов спорта: организуется подготовка и проведение соревнований, собираются средства с помощью проведения турниров, организуются различные мероприятия, семинары, тренировочные лагеря. Спортивные организации также потеряли существенную часть постоянного дохода, который поступает от различного рода платежей, в том числе от членских взносов, выдачи лицензий, предоставления подписок.

- Спортсмены потеряли целый сезон и, как следствие, определенные финансовые выгоды, а также тренеров и возможность принимать участие в

спортивных состязаниях и конкурировать между собой. Для некоторых это означает утрату возможности повысить свой статус и получить финансовые средства из частных и государственных источников (на местном, региональном и национальном уровнях).

- Спортсмены не получали финансовую поддержку (стипендии) в связи с падением доходов спортивных организаций.

- Организации испытывали трудности с финансовыми средствами. У них по-прежнему сохранялись обязательства по фиксированным платежам вне зависимости от потери доходов.

- Обострилась проблема безработицы: увольнения сотрудников, спортсменов, тренеров и других работников, особенно тех, чья заработная плата зависела от вышеупомянутых источников дохода.

- Организации потеряли значительную часть своей неоплачиваемой рабочей силы, поскольку в период пандемии волонтеры обладают ограниченной мобильностью.

- Отрасли, которые прямо или косвенно связаны с индустрией спорта, наблюдают неудачи от текущих бизнес-моделей. Как следствие, возникает необходимость изменения бизнес-стратегий в краткосрочной и долгосрочной перспективе, что затронет большое число рабочих мест, а также предпринимателей [2].

В связи с падением доходов спортивные организации вынуждены разными способами сокращать свои расходы, что зачастую отражается на положении самих спортсменов. Во время пандемии COVID-19 многим футбольным клубам пришлось сокращать заработную плату, как игрокам, так и тренерскому штабу. Тем не менее, не все спортивные организации смогли справиться с последствиями пандемии: например, Федерация регби США объявила о банкротстве в связи с финансовыми трудностями.

Также не стоит забывать о главном спортивном событии этого года – летних Олимпийских играх в Токио, которые должны были проводиться как раз

в период пандемии. По оценкам катарской телекомпании Аль-Джазира, составленным на основе данных ESPN, KPMG, The Guardian и Nikkei Asian Review, потери от переноса Олимпийских игр в Токио оцениваются на уровне 6 млрд долл. США [3].

Но, несмотря на всю тяжесть ситуации, Счетная Палата РФ дает оптимистичные прогнозы. Финансовые потери сильно ударят по спорту, но он довольно быстро сможет стабилизироваться, благодаря финансовой поддержке государств. В пост-пандемический период ожидается серьезный рост интереса населения к спорту и физической культуре в связи с накопившимся спросом со стороны болельщиков и повышенным вниманием граждан к состоянию своего здоровья. Кроме этого, пандемия положительно повлияла на развитие киберспорта.

Спортивные организации нашли решение в виртуальных трансляциях. Пандемия коронавируса стимулирует развитие не только сервисов для удаленной работы и онлайн-торговли, но и индустрии видеоигр. Этот сектор, активно развивавшийся и до введения в разных странах карантинных мер, сейчас растет еще быстрее и привлекает все большее внимание крупных инвесторов. Известные компании в последние годы начали активно инвестировать в эту сферу. Дошло до того, что Формула-1 и Nascar провели соревнования в видеоиграх по мотивам этих спортивных лиг с участием как геймеров и киберспортсменов, так и действующих и бывших гонщиков [4]. Многие виды спорта транслировались онлайн с пустыми трибунами, например, японская бейсбольная лига и американская футбольная лига. Такой формат не помешал мероприятиям, но из-за отсутствия доходов от проданных билетов, он не заменит традиционные соревнования с болельщиками на трибунах.

Спорт, потерпев огромные финансовые убытки, безусловно, переживет пандемию. Компании и спортивные ассоциации уже составляют рекомендации и правила безопасности для дальнейших мероприятий. Многие отмененные турниры уже назначены на другие даты. Уже сейчас открываются тренажерные

и фитнес залы, а интерес граждан к здоровью и физической культуре растет, так что последствия пандемии удастся преодолеть в кратчайшие сроки

Список литературы

1. Электронный ресурс: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/34846/>
2. Электронный ресурс: <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/>
3. Электронный ресурс: <https://www.aljazeera.com/sports/2020/9/20/coronavirus-what-sporting-events-are-affected-by-the-pandemic>
4. Электронный ресурс: <https://www.axios.com/coronavirus-virtual-sports-nascar-video-games-a25392ae-8ee6-4739-bdc3-2514b85562dd.html>

Лялин А.Е., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема посещаемости занятий прикладной физической культурой

Занятия физической культурой были актуальны на протяжении всего времени существования человечества. И для подготовки к военным действиям, и для игр, и для здоровья и поддержания физической формы. Но, к сожалению, чем быстрее развивается наука и современные технологии, тем меньше внимания уделяют физическому воспитанию и физической культуре отдельной отдельными категориями студентов. По ряду причин студенты начинают пропускать занятия физической культуры, искать пути обхода как официальные, так и неофициальные.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительно свободой студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всего общества. В

связи с этим, сегодня интересна проблема формирования положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, являющаяся предпосылкой воспитания личности студента [1, 4].

К сожалению, актуальные вопросы, связанные с мотивацией студентов (в частности, с мотивацией посещаемости) к занятиям физической культурой, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. Хотя в физической культуре и спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особо ярко. Отсутствие интереса к физической культуре у студентов является одной из причин снижения посещаемости. Студенты пропускают занятия по болезни, по многим другим причинам. Некоторые преподаватели не в силах заинтересовать студентов своим предметом из-за отсутствия современной материально-технической базы. Поэтому требуется пересмотреть основные системы средств и методов физического воспитания студентов и выделить новые, наиболее эффективные для современного периода [1, с. 125].

Для многих студентов младших курсов спорт и физическая культура являются только обязательной учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, проявлять бóльшую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом [1, 2, 3, 4]. Однако, спад посещаемости на 3-м курсе во всех учебных отделениях во многом объясняется тем, что стремление студенческой молодежи к самостоятельности в материальном отношении вынуждает их работать, пренебрегая занятиями физической культурой.

По мнению М.Я. Виленского, многие студенты не воспринимают физическое воспитание, как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [2]. Конечно же, большинство

студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях [3].

Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний, занимающихся с объективными задачами физического воспитания. К этим факторам относятся, прежде всего, эффективность и целенаправленность занятий, приемлемая физическая нагрузка, требовательность преподавателя и индивидуальный подход к студенту, хорошая организация занятия, личность преподавателя, его заинтересованность в работе и отношение к занимающимся, динамичность, эмоциональность, новизна упражнений. А обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Список литературы

1. Буканов В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В. Л. Буканов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 3 – Том II. – С. 125–128.

2. Виленский М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – Москва – Харьков, 1990. – С. 44–47.

3. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В.

Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

4. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.

Малышева А.К., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль психологической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование психологической готовности спортсмена. Основными составляющими этого душевного состояния является реализация всех способностей для достижения поставленной цели.

Как постановка соревновательных целей, так и уровень эмоционального возбуждения (напряжения) зависят от потребности спортсмена в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата. Кроме того, оба компонента состояния психической готовности зависят от того, насколько спортсмен оценивает свои шансы на достижение поставленной соревновательной цели [1].

Поскольку высокая субъективная оценка вероятности достижения цели важна для оптимального психического состояния, предполагаемая соревновательная цель должна быть реальной, хотя и труднодостижимой, но такой, чтобы спортсмен мог достичь на этой конкретной стадии своей готовности [2].

При этом следует учитывать, что психологическая подготовка к тому или иному соревнованию должна включать:

- определение цели;
- формирование образа мышления для достижения этой цели;

Для всего этого спортсмен должен получать и обрабатывать много разной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и особенно о соперниках;
- 2) пополнение и уточнение информации об уровне подготовленности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнований;
- 3) правильное определение и формулировка цели;
- 4) формирование общественно значимых причин для участия в соревнованиях;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к преодолению соревновательных препятствий различной сложности;
- 7) предоставление методов саморегулирования для возможных неблагоприятных внутренних условий;
- 8) выбор и применение методов поддержания нервно-психического состояния в начале соревнований.

В каждом виде спорта условия проведения соревнований отличаются от условий тренировок.

Следует отметить, что спортивные результаты состоят из трех компонентов:

- физической подготовки;
- психологической подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих «трех опор».

Многочисленные исследования показывают, что негативные формы предстартовых состояний не только вызывают явно ощущаемый психический

дискомфорт, но и негативно влияют на подготовку к борьбе и исход соревнований. Тренерам и психологам необходимо подготовить спортсменов не только физически и тактически, но и противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, которые имеют запутывающее влияние и вызывают несоответствие функций, то есть проявление «высокой надежности в соревновательной деятельности» [3].

Психологическая подготовка предусматривает систематическое развитие необходимых качеств, способствующих развитию умственных, технических и тактических способностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна основываться на информации о возможных соперниках, состоянии спортивных объектов и т.д. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсмена должны быть в основе тренировочных задач.

Знание предстоящих трудностей позволяет спортсмену адаптироваться к необходимым условиям посредством соответствующих тренировок, включая психологическую подготовку.

Список литературы

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007 – 376 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 408 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Мельников А.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание бакалавра

Богатая на различные термины латынь подарил миру слово *baccalarius*, которое в самом начале своего существования означало «молодой человек».

Однако по истечении времени, когда слово покинуло границы Древнего Рима и пошло гулять в мир, его значение незаметно трансформировалось в профессора духовной академии. А еще спустя какое-то время приобрело современную трактовку – степень фундаментального высшего образования.

В последние годы Россия переходит на международную систему подготовки в университетах – две ступени: бакалавр и магистр. Причём для получения степени бакалавра достаточно проучиться четыре года, магистратура займет около шести лет.

В рамках общей готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности физическая подготовленность человека занимает равнозначное место наряду с духовной (идейной, гражданской, нравственной), специально-трудовой (теоретической, технической, технологической) и психической (умственной, волевой, рефлексивно-эмоциональной). Сегодня физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым условием профессиональной деятельности бакалавра: он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени. Физическое здоровье отражает такую степень физического развития человека, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовать его творческие возможности. Более того, зачастую физическая подготовленность человека, определяет выбор будущей профессии.

Согласно трактовке современных учебников физическое воспитание – это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Физическое воспитание в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков. Физическое воспитание в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает

физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности. Целью физического воспитания студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры. В образовательную деятельность преподаватели физического воспитания, тренеры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов. Это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентации, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического образования – научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений. Кроме выполнения специфической функции, физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов – умственного, политического, профессионального и т.д. Таким образом, физическое воспитание, как вид образования, есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое образование в вузе решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры; подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.

4. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

5. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим воспитанием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза, а проведение занятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года проводятся студенческой поликлиникой или здравпунктом вуза. Массовая оздоровительная физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями вуза. Главным результатом функционирования системы физического образования является всестороннее физическое развитие человека – физическая культура личности (физическая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обществом.

Спорт и физическая культура являются не только элементами здорового образа жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Большой части выпускников вузов предстоит стать руководителями производственных коллективов. Развитие производственной физической культуры, здоровье, успехи коллектива во многом будут зависеть от понимания

руководителем значимости физической культуры, умений вовлечь в занятия абсолютно каждого, от степени его компетентности в этих вопросах. К этому необходимо добавить, что личный пример руководителя, его глубокая убежденность, основанная на багаже специальных знаний – залог успеха развития производственной физической культуры. Для этого необязательно, чтобы руководитель был спортсменом высокого класса даже при скромной спортивной подготовке, сам факт настойчивости руководящего состава в развитии производственной физической культуры в коллективе и личный положительный пример будут иметь решающее значение.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Ильин В.И. Физическая культура работников умственного труда. М. 1987. 234 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

Муйдинов Ш., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Изучения педагогических возможностей физической культуры

Физическое воспитание – основная и обязательная форма сохранения здоровья в высшем образовании. На занятиях студенты узнают о здоровом образе жизни, повышают квалификацию, развиваются физически. Занятия физкультурой имеют свои особенности, для них характерны инстинкты движения, частая смена настроения, высокая эмоциональность, коллективность. В ходе педагогического изучения были разработаны эффективные формы физической подготовки и профилактических занятий.

Занятия физической культурой проводятся в соответствии с педагогическими и методическими принципами физического воспитания. Принципы обучения были определены исходя из следующих требований:

– выполнение учебных, педагогических и оздоровительных задач, заинтересованность студентов в физической культуре.

образование должно мотивировать их к активной деятельности;

– учебные задания должны основываться на информации об исходном состоянии контингента (физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность);

– содержание урока, методика его организации и проведения должны основываться на индивидуально-типологических характеристиках и личностном характере каждого ученика, выявленных в результате психологического исследования;

– содержание и нагрузка урока должны соответствовать другим общеобразовательным урокам в учебной программе.

Кроме того, при разработке практических занятия следует учитывать основные дидактические принципы (осведомленность, активность, регулярность, последовательность, демонстрация, практическая направленность), поскольку без них практические занятия не дадут желаемого результата.

Помимо вышеперечисленных принципов, при разработке обучения следует учитывать ряд общих методических требований. Например, каждое занятие должно быть основано на принципах:

- рациональной интенсивности;
- активность обучаемых;
- повышения работоспособности организма;
- решение поставленных задачи.

Такие практические занятия положительно влияют на организм обучаемого, отвечает требованиям обеспечения организма оптимальной физиологической нагрузкой. В этом случае одним из главных требований является сильная дисциплина обучаемого, слаженность его действий, без чего невозможно решение учебных задач. Такие требования также включают эмоциональность, коллективность движений обучаемых, их интересы, их индивидуальные способности, отрицая при этом единообразие в дизайне тренировок по физической подготовке.

Воспитательная функция практических занятия по видам спорта это в сознании студентов становления понятия здоровый образ жизни, через обучение навыкам формирования. Не только описанные как теоретически, так и практически. Здоровье студента, его физическая активность, правильное питание и день зависит от педагогического требования. При постановке конкретных и основных задач и определении транспортного средства необходимо учитывать ряд методических требований к оздоровительному направлению упражнений, которые будут основываться на взаимодействии показателей физического развития, строения тела, кровообращения, типологических характеристик и двигательные качества.

Таким образом, улучшение физического развития и строения тела является одним из основных условий физического воспитания студенческой молодежи, и достигается это за счет регулярного использования специальных упражнений, повышающих силу в образовательном и оздоровительном процессах.

По мере увеличения кровообращения улучшается кровоснабжение и обмен веществ. Двигательная активность увеличивает мышечное сокращение и насосную функцию. Это способствует движению венозной крови к сердцу, снижает периферическое сопротивление кровеносных сосудов, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Среди факторов, улучшающих кровообращение, ведущую роль играют упражнения. Развитая структура профилактических тренировок способствует повышению двигательной активности. Студенты выполняли упражнения, которые отражались в интервале от 500 до 1000 движений, направленных на улучшение структуры тела и физическое развитие.

Структура занятий по физической подготовке водная (подготовительная) часть обучения подготавливает почву для основной воспитательной работы. Общая задача вводной части – активизировать внимание участников, познакомить их с целью и содержанием уроков, создать соответствующее настроение. В подготовительной части используется 25-30 упражнений фитнес-

гимнастики, состоящих из 25-30 повторений. В основном для профилактики респираторных заболеваний здоровый бег (2-5 км), спортивные и двигательные игры сочетаются с силовыми упражнениями. В заключительной части воздушно-солнечные ванны используются для тренировки и водных процедур. Студентам рекомендуется правильно питаться.

Список литературы

1. Виленская Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе. Краснодар, 2012.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т.: Шарк, 1999. б 68.
3. Махкамджонов К.М. ва бошқалар “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” дарслик, - Т.: Иқтисод-молия, 2008. б 141-147.

Муханина Е.В., Горелкин В.И.

Зауральский гуманитарно-технологический институт, г. Курган

Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи

В современном мире сохранение здоровья для человека является жизненной ценностью, но, к сожалению, далеко не каждый уделяет этому должное внимание.

Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт. Несомненно, эти составляющие являются неотъемлемой частью жизни студентов. Одним из основных предметов пристального внимания молодежи является здоровье. По официальным данным органов здравоохранения, образования, физической культуры, исследований ученых заболеваемость в России признана высокой как среди взрослого населения, так и среди дошкольников, школьников и студентов.

Плохое здоровье и несоблюдение правил его сохранения является проблемой среди молодежи в современном образовании. Конечно же, с этим нужно усердно бороться, находить пути решения данных проблем, чем и можно объяснить актуальность данной тематики.

В наши дни является актуальным обеспечивать студентов занятиями физической культурой, различными спортивными секциями и другими кружками для поддержания и укрепления здоровья студентов. Этим и занимается пропаганда здорового образа жизни, что является стратегическим направлением гигиенического обучения и воспитания.

Теперь попробуем подробно рассмотреть комплекс факторов, составляющих основу здорового образа жизни, а также как они влияют на здоровье.

Перечислим наиболее важные факторы:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию

- оптимальная двигательная активность
- рациональное питание
- ритмический образ жизни,
- эффективная организация трудовой деятельности
- сексуальная культура
- закаливание;
- гигиена организма (соблюдение правил личной и общественной гигиены);
- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Основные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи связаны с образом жизни и окружающей средой.

Для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо:

- формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями;
- создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью;

- вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний.

Известно, что пропаганда здорового образа жизни среди молодежи широко представлена в учебных заведениях, особенно на занятиях физической культуры. Данная пропаганда помогает предупредить и устранить проблемы, связанные со здоровьем среди студентов.

В наши дни в современном образовании данная пропаганда представлена не только на занятиях плановой физической культуры. На выбор студент может посещать различные спортивные секции, кружки, например: плавание, аэробика, гимнастика, теннис, различные командные виды спорта и так далее.

Очень часто помимо практической части физической культуры, проводятся теоретические занятия в виде лекций и бесед между студентами, а также очень популярными становятся круглые столы и конференции, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Данные мероприятия мотивируют студентов на соблюдение общих правил здорового образа жизни и здоровьесбережения.

Во время учебного года студенты могут участвовать в различных олимпиадах, проводимых не только в высших учебных заведениях, а также такие олимпиады носят характер региональных и российских. Большое количество участников данных олимпиад свидетельствует о небезразличии молодежи к проблеме здорового образа жизни.

Такие мероприятия как Кросс Наций, Лыжня России, эстафеты ко Дню Победы носят характер широкомасштабных, что позволяет принять участие каждому человеку, независимо от его возраста и образа жизни. Хочется отметить, что данные мероприятия проводятся абсолютно бесплатно, что увеличивает количество участников.

В учебных заведениях проходят дни здорового образа жизни, когда проводятся теоретические занятия, где студент имеет шанс выступить с докладом, выразить свою точку зрения, обсудить ее с однокурсниками,

преподавателями. Многие студенты хотят проявить свое участие творческим путем, показав свою креативность в виде разнообразных нарисованных плакатов на тематику здорового образа жизни.

Несомненным остается тот факт, что наше Государство равнодушно относится к этой проблеме. Известно, что Правительство вкладывает денежные средства на открытие различных спортивных секций и снабжение учебных заведений необходимым спортивным инвентарем. Это говорит о том, что Правительство также обеспокоено ситуацией в стране по проблеме физического воспитания молодежи.

Таким образом, мы выяснили, что пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи является действительно актуальной темой для рассмотрения.

Нами были выделены многие факторы, которые определяют состояние здоровья студенческой молодежи. Мы установили и перечислили мероприятия, проводимые в высших учебных заведениях.

В итоге мы можем сделать вывод, что широкая работа, проводимая учебными заведениями по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, показывает равнодушное отношение к данной проблеме не только со стороны преподавателей и студентов, а также руководящих работников в нашей стране.

Список литературы

1. Агаларова Л.С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни // *Здравоохранение Российской Федерации*. 2006. № 4. С. 44-47.

2. Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях / А.М. Гендин, М.И.Сергеев, В.И.Усаков и др. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 228 с.

3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 208 с.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов

В современном мире в условиях пандемии COVID-19, когда студенты вынуждены были проводить в сидячем положении до 12 часов и более, очень важно помнить о здоровье и здоровом образе жизни. Кроме этого, чудеса научно-технического прогресса постепенно вытесняют физический труд, заменяя его трудом умственным, при этом снижается уровень физической нагрузки и это не всегда возможно компенсировать.

Существует множество трактовок понятия «здоровье». По определению В.П. Казначеева: «Здоровье – процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни» [1].

Студенческие годы можно с уверенностью назвать одним из самых сложных этапов в жизни человека. Эта пора обычно сопровождается высокой умственной нагрузкой и, как следствие, сильным нервным напряжением. Особенно сильно такая нагрузка возрастает во время экзаменационной сессии, когда студенты прикладывают все силы на подготовку, жертвуя своим физическим и психическим здоровьем ради знаний. И даже если молодой организм студента в состоянии перенести такой стресс без относительно серьезных потерь, нет совершенно никаких гарантий того, что негативный эффект от нагрузок не даст о себе знать спустя несколько лет или десятилетий. Кроме того, важно понимать, что и в дальнейшей жизни у большинства студентов будет преобладать именно сидячий образ жизни, который вполне может ещё сильнее ухудшить здоровье.

У студентов обычно ни на что не хватает времени, и это, например, проявляется в неправильном питании фастфудом и «перекусами на бегу» или нарушениями в режиме дня, что сильно снижает уровень иммунитета, делая

человека уязвимым к болезням. А если принять во внимание ещё и пандемию COVID-19, уже унесшую жизни более двух миллионов человек по всему миру, становится ясно, что студенты превратились в одну из самых уязвимых для вируса целей. Постепенное снятие карантина и возвращение к смешанному формату обучения серьёзно повышает риски возникновения новой волны заражений, поскольку коронавирус может не проявлять себя в течение нескольких дней, делая своего носителя разносчиком заболевания.

По состоянию на 2020 год установлено, что на здоровье студентов негативно влияет низкая физическая активность, выявленная у 68 % студентов, а также вредные привычки, например, курение табака. По результатам биоимпедансометрии значительные отклонения от возрастной нормы отмечены по показателям индекса массы тела (50 % случаев) и жировой массы (71 % случаев). При этом, существенных гендерных различий по отдельным компонентам тела не выявлено [2].

Проведённое в самый разгар пандемии в 2020 году исследование физической активности студентов РГППУ показало, что 62,7 % опрошенных не занимались физической культурой в период самоизоляции, при этом 72 % студентов посещали общественные места, несмотря на рекомендации оставаться дома. Существенных гендерных различий здесь также не было выявлено. При анализе результатов опроса было выяснено, что не все студенты безукоризненно соблюдают режим самоизоляции.

К сожалению, свободное время, образовавшееся во время карантина, не способствовало увеличению количества сторонников занятий спортом, напротив, большинство опрошенных стали заниматься ещё реже, ссылаясь на нежелание или на неподходящие для занятий условия. Среди тех, кто всё же занимался спортом, значительная часть не использовала никаких спортивных программ, а лишь ограничивалась простой разминкой [3].

Таким образом, нездоровый образ жизни, неправильный режим дня, вредные привычки, и чрезмерное нервное напряжение усугубились в условиях

пандемии, вызвав серьёзное снижение общего уровня здоровья среди студенческой молодёжи.

В Российской Федерации в 2007 году был принят Федеральный Закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», одной из задач которого являлось создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания, а также обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом [4]. Кроме того, с 2012 года в РФ начала действовать программа всеобщей диспансеризации населения, цель которой состоит в раннем и заблаговременном выявлении опасных заболеваний, а также их профилактики.

Основной проблемой всего человечества сейчас смело можно называть пандемию COVID-19, поэтому вузы должны сосредоточиться именно на том, чтобы не допустить распространение заболевания и одновременно укреплять иммунитет обучающихся. Оптимальным решением можно считать перераспределение занятий физической культурой таким образом, чтобы они проходили исключительно на улице. Занятия на свежем воздухе сводят к минимуму вероятность воздушно-капельной передачи вируса, снижая вероятность его распространения и, кроме того, стимулируют работу дыхательной системы, поскольку воздух, пусть и городской, в значительно меньших концентрациях содержит частицы пыли, плесени, и прочих бактерий, количество которых значительно выше в закрытых помещениях.

Необходимо также стимулировать интерес обучающихся к занятиям физической культурой, например, предоставляя им возможность заниматься в частных спортзалах самостоятельно, засчитывая это как занятия физкультурой в стенах вуза.

Кроме того, в рамках противодействия распространению коронавирусной инфекции, Правительство РФ приняло «План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции» (утв. Правительством РФ 17.03.2020) [5], согласно которому вузам

тоже необходимо препятствовать распространению болезни, в том числе, измерять температуру всех студентов и сотрудников, следить за соблюдением масочного режима, обеспечивать наличие антисептиков, регулярно проводить обеззараживание и влажную уборку аудиторий, особенно спортзалов, спортивного инвентаря и электронного оборудования, такого как компьютерные клавиатуры и мыши, а также содействовать программе по вакцинации от коронавируса.

Проблему сидячего образа жизни студентов решить весьма проблематично, однако, её можно попытаться перераспределять занятия так, чтобы они не выпадали на конец учебного дня, когда сил уже не остаётся, либо на самый загруженный день, когда, помимо физкультуры есть ещё несколько сложных и напряжённых пар. Самым оптимальным решением будет проведение занятий тогда, когда в расписании больше всего лекций.

Небольшие перерывы между занятиями не оставляют времени на полноценный обед, поэтому многим приходится есть «на ходу», прекрасно осознавая, что в будущем это может закончиться гастритом или язвой желудка. Серьезно помочь в решении этой проблемы может равномерное распределение нагрузки на университетские столовые и пропаганда правильного, здорового питания.

Каждый уважающий себя студент сам должен заботиться о своём здоровье. Правительство и вузы лишь предоставляют способы и инструменты, позволяющие при правильном использовании извлечь из них максимальную пользу. В период пост-эпидемиологического восстановления экономической и социальной сфер общества особенно важно задумываться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих.

Список литературы

1. Казначеев В. П. Проблемы адаптации и хронические заболевания / В.П. Казначеев // – Вестник АМН СССР, – 1975, – № 10, – с.17-28.

2. Хаблова А.А. Оценка состояния здоровья студентов-медиков / А.А. Хаблова, Г. Н. Бондарь, П. Ф. Кику и др. // Здоровоохранение Российской Федерации, – 2020, – № 64(3), – с. 132-138.

3. Ханевская Г. В. Современные оздоровительные технологии физической культуры в условиях мировой пандемии / Г. В. Ханевская, А.Г. Наумов // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. – 2020 – С. 111-114.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 22.03.2021)

5. План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (утв. Правительством РФ 17.03.2020) [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348153/4a07b2bd81d98620b97db2fbffeb7c527925f2c6/ (дата обращения: 22.03.2021).

Новицкая Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Оптимизация режима дня студентов в контексте здорового образа жизни

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов, усвояемость учебного материала, настроение, сбалансированный обмен веществ в организме и т.д. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

При организации рационального режима дня необходимо учитывать особенности работы учебного заведения, расписания занятий, свои индивидуальные особенности организма, биоритмы, а также оптимально использовать имеющиеся условия.

Рассмотрим, что включает в себя режим дня и как его оптимизировать. Рациональный режим дня представляет собой правильное распределение времени занятий и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Физиологической основой режима дня у человека является выработка условных рефлексов на время. В ответ на воздействие внешних раздражителей в определенные временные рамки вырабатывается определенный ритм физиологических реакций. При каждодневном повторении определенный распорядок дня настраивает организм человека на работу и отдых, не затрачивая при этом лишние силы организма. Все дела проходят легко, скоро, успешно, на бодром настрое.

Распорядок дня у студентов может быть разным в зависимости от привычек и склонностей, характера деятельности, бытовых условий. Но и здесь должен быть определенный суточный ритм. Очень важно, чтобы студент предусматривал достаточное время для сна, отдыха, кушал регулярно, в одно и то же время. Но, конечно, нужно понимать, что распорядок дня – это не строгое поминутное распределение времени на каждое дело на каждый день. Это своеобразный стержень, на котором базируется поведение в течение дня.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми.

Особое внимание следует уделить правильному режиму сна. Так как сон является основным видом отдыха, то постоянное недосыпание чревато истощением нервной системы, снижением работоспособности, ослаблением иммунитета, ухудшением самочувствия.

Особо важен полноценный сон в период сессии, так как студентам приходится осваивать очень много информации. Поэтому студентам

рекомендуется спать не менее 8 часов. Если ограничиться 5-6 часами сна в сутки, то это существенно понизит усвояемость материала, и в итоге ослабит организм. Чрезмерно длительный сон также вреден для организма с физической точки зрения, так как нарушается кровообращение и работа органов пищеварения.

Бывает полезным и дневной сон, но необходимо учитывать свою индивидуальную реакцию на него, потому что после дневного сна у некоторых людей нарушается ночной сон. Продолжительность дневного сна не должна превышать 15 минут. Этого времени достаточно, чтобы мозг восстановил свои силы. Увеличение времени дневного сна на более чем 15 минут, может привести к сонному состоянию человека на весь оставшийся день. Сильно устав за день, лучше лечь спать на 1-2 часа раньше обычного.

Во избежание переутомления, студентам очень важно рационализировать свой умственный труд. Продолжительная и напряженная умственная работа вызывает утомление и падение работоспособности. Поэтому рекомендуется временно переключаться на другой вид деятельности. Лучше всего на нетрудные физические упражнения (пробежка по парку, пешая прогулка, гимнастика и т.д.). При длительном нахождении в помещении важно бывать на свежем воздухе.

При оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5-2 часа, а при интенсивной умственной работе (усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых) – через 40-50 минут. Следует отметить, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно, поэтому короткие перерывы в 5-10 минут не нарушат эффективность последующей работы. Наоборот, такие паузы помогут восстановить энергию мозга. Во время таких перерывов полезно выполнять физическую нагрузку (прогулка, небольшой комплекс гимнастических упражнений). Поэтому в период подготовки к экзаменам продолжайте заниматься физической культурой и спортом. Это предохранит вашу нервную систему от переутомления и повысит работоспособность.

Не стоит забывать о простых правилах организации труда. Работать лучше в хорошо проветриваемом помещении, так как очень важно, чтобы мозг получал достаточное количество кислорода. В рабочей зоне должно быть тихо, никаких лишних шумов, которые мешают сосредоточиться. Некоторые студенты предпочитают выполнять задания по учебе и одновременно слушать музыку. На что, научные работники, в свою очередь заявляют, что при прослушивании музыки, некоторая часть мозга занята обработкой этой информации, что существенно отвлекает внимание и снижает эффективность работы. Лучше слушать музыку в перерывы.

Одежда должна быть удобной, не сдавливающей кровеносные сосуды. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтителен локальный источник света, например, настольная лампа. До работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, отвлекающее внимание, удобно расположить все нужные материалы. Начинать выполнять работу лучше с самого сложного, что предупредит вас от постоянного откладывания этого сложного дела на следующий день. Если задание очень большое, то будет рациональнее разделить его на части и выполнять его по частям. Таким образом, будет не так страшно браться за огромное дело, и вы успеете выполнить его точно в срок.

Приведем ряд других рекомендаций для оптимизации рабочего времени:

- втягиваться в работу лучше постепенно;
- подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы;
- начинать работу с твердым планом и установленным ее примерным объемом;
- не пытаться охватить и запомнить материал с первого раза. Лучше иметь в запасе время для повторения;
- составлять свой собственный конспект изучаемого материала, не пользоваться чужими конспектами;

— широко применять закладки, цветные ручки, маркеры, с помощью которых можно выделить важный материал.

Необходимо контролировать и осанку. В положении, когда студенты сидят за столом с согнутой спиной, низко наклонив голову, хуже функционируют легкие, сердце, сдавливаются сонные артерии, искривляется позвоночник. Оптимально сидеть со слегка наклоненным туловищем (на 75-80°), приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Понаблюдайте несколько дней за правильностью своей позы, впоследствии она станет для вас привычной.

Следующим составляющим рационального режима дня является физическая нагрузка. Так как студенты большинство своего времени проводят в сидячем положении, то они подвержены гипокинезии, которая пагубно сказывается на всем организме в целом. Отмечается ослабление деятельности нервной системы, снижается физическая и умственная работоспособность, проявляются преждевременное развитие атеросклероза, сердечно-сосудистые заболевания. Ухудшается работа дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным, что способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Снижается иммунитет организма, мышцы становятся дряблыми, а в тканях тела усиливается накопление жира. Нарушается деятельность системы пищеварения: ухудшается моторика кишечника.

Чтобы свести к минимуму эти вредные последствия гипокинезии, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. К обязательному минимуму физической тренировки относится ежедневная утренняя гимнастика, которая не только бодрит и разминает все группы мышц, но и заряжает отличным настроением на весь день. Для людей, вынужденных много работать в сидячем положении, показаны занятия бегом, плаванием, велопрогулки, а также пешие прогулки. Очень полезны вечерние прогулки на свежем воздухе. Они снимают напряжение трудового дня, успокаивают возбужденные нервные центры, регулируют дыхание. Прогулки лучше

выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т.д.

Заниматься можно как в спортзале, так и самостоятельно, но по 1,5-2 часа раз в 2 дня обязательно. Главное выбрать тот вид физической нагрузки, который вам по душе, и наслаждаться занятиями.

Активные занятия физической культурой и спортом, умственным трудом вызывают повышенный расход энергии, который необходимо восполнять. Очень важно научиться восполнять его рациональным питанием.

В состав суточного рациона каждого человека должны входить белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода.

Белки – это основной строительный материал клеток и тканей организма. В рационе студентов, организм которых еще не закончил расти, количество белков должно составлять 2 г в сутки на каждый килограмм массы тела. С возрастом эта потребность несколько понижается. Пищевыми источниками белка являются мясо, рыба, яйца, молоко, сыры, бобовые, гречневая и другие крупы.

Жиры являются важным источником энергии, а также участвуют в построении тканей организма. Суточная потребность организма в жирах составляет примерно 1-1,2г на кг массы тела. Избыток жиров приводит к излишней массе тела. Жиры содержатся в сливочном масле, молоке и молочных продуктах, сырах, яйцах, жирных сортах мяса, растительных маслах.

Углеводы необходимы нам, как основной источник энергии. Также углеводы способствуют нормальному функционированию нервной системы, главным образом головного мозга. Средняя суточная потребность человека студенческого возраста в углеводах составляет 4-5 г на кг массы тела. При регулярных занятиях физическими упражнениями потребность в углеводах повышается. При избыточном потреблении углеводов появляется лишняя масса тела, сердечно-сосудистые заболевания. Углеводы содержатся в сахаре, меде, фруктах, крупах, овощах, картофеле, хлебобулочных изделиях.

Пропорциональное соотношение между белками, жирами, углеводами в рационе студента, который занимается физической культурой, должно быть 1:0,8:4. Преимущество отдается основному источнику энергии – углеводам. Вода в суточном рационе студента должна составлять 2-2,5 литра. Она содержится во всех продуктах, особенно в первых блюдах, молоке, кофе, чае и других напитках.

Важно соблюдать энергетический баланс, т.е. тратить столько же энергии, сколько и получать из пищи. Несоблюдение этого баланса чревато нарушением обмена веществ, избыточным весом. Энергетическая ценность пищи, или ее калорийность, зависит от количества присутствующих в ней белков, жиров и углеводов. По установленным нормам калорийность для юношей-студентов составляет 3000 ккал в день, для девушек – 2600 ккал. При занятиях спортом и физической культурой калорийность пищи должна повышаться приблизительно на 700-1000 ккал, в зависимости от интенсивности нагрузок.

Пища студентов должна быть разнообразной и полноценной, чтобы получать в нужном количестве все необходимые основные питательные вещества. Необходимо установить регулярный прием пищи, желательно в одно и то же время. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5 часов). Оптимально питаться 4-5 раз в сутки маленькими порциями. Недопустимо переедание, что ведет к ожирению.

Вредно во время приема пищи заниматься еще каким-то делом, например, читать, учить, решать сложные задачи, смотреть телевизор, так как сложно контролировать количество съеденного, что неминуемо ведет к перееданию. Не следует есть, торопясь, глотать большими кусками, не пережевывая.

Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Также нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Для многих студентов стоит проблема лишнего веса, которую они пытаются решить, ограничив себя в пище. Малоэффективный способ похудения, который приводит лишь к ухудшению состояния здоровья и еще большему весу. Достаточно рационализировать свое питание, сделать его регулярным, отказаться от вредной пищи и добавить регулярные физические упражнения.

Мы перечислили основные составляющие рационального режима дня.

Но для многих студентов с нарушенным режимом дня является проблемой его нормализация. Как же привести в норму режим дня с меньшим стрессом для организма?

Вначале приучите свой организм засыпать раньше, чем обычно, на 1-2 часа, затем на большее количество часов, если это необходимо. Главное делать это постепенно. Ложитесь спать за 8 часов до нужного подъема и постарайтесь заснуть. Даже если вы не можете уснуть и будете лежать и о чем-то думать, ваш организм со временем все равно станет переключаться на более ранний сон. За час до отбоя создайте в комнате атмосферу навевающую сон, выключите телевизор, компьютер, задерните шторы, проветрите комнату. Можно включить расслабляющую музыку звуков природы или прибегнуть к популярной сейчас ароматерапии. К расслабляющим аромамаслам относят лаванду, ромашку, иланг-иланг. Хорошему засыпанию способствует теплый душ или расслабляющая ванна с травами или с солью и эфирными маслами. Не следует кушать перед сном, лучше сделать это за 3 часа до сна. Также не следует заниматься физическими упражнениями непосредственно перед сном, так как это возбуждает организм и нервную систему. Однако вечерние прогулки на свежем воздухе помогают быстрее заснуть. Они насыщают ткани кислородом и улучшают кровообращение, сжигают лишние калории и энергию, дарят приятное чувство усталости.

Утром вставайте на 30 минут раньше обычного. Несколько дней подряд это будет сложно сделать. В течение дня вам, возможно, будет хотеться спать. Но уже через неделю, вы начнете просыпаться раньше уже без будильника, а

ночью станете крепко спать. Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими. Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001
2. <http://www.allwomens.ru/>

Орлова П.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Перспектива развития профессиональной физической подготовки студентов вузов

В современном обществе, ведущая роль у студентов – профессионально образовательная. Многие направления обусловлены большим количеством теоретических часов, учебных практик и семинаров. Это также касается и направлений по специальностям: туризм, тренерская деятельность, физическая культура и спорт. Многие студенты делают упор на изучение теоретических дисциплин. Чаще всего мы думаем больше о тех событиях, к которым нам нужно подготовиться. Поэтому вырабатываем больше умственных навыков, нередко забывая о физической форме и подготовке. Важно помнить, что физические нагрузки делают человека выносливее, сильнее, крепче.

Движение – один из важных факторов роста и развития, поддержки и совершенствования внутреннего состояния организма и его функций. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,

полноценную и радостную жизнь», так говорил Гиппократ о физическом воспитании человека. Таким образом, действия, направленные на улучшение организма впоследствии, приведут к улучшению тонуса мышц, суставов и связок, повышению жизненной активности, правильной работе гормонов и обменных процессов [1].

Обратим внимание на еще один основополагающий механизм в выполнении физических упражнений – доминанта головного мозга. Этот импульс возникает глубоко в коре больших полушарий. Именно она оказывает влияние на проявления организма при тренировочном процессе. Физическая культура помогает сохранять и поддерживать физическую форму, координировать движения, расширять диапазон физически активных навыков. А также способствует повышению иммунного ответа организма, устойчивости к стрессу и раздражителям, температурам, радиоактивным веществам, излучению. Исходя из выше сказанного, движение является одним из важных факторов физического воспитания. Следует обратить внимание на ценность и суть этого элемента.

Ценностями подготовки и воспитания выступают: здоровье, спортивная форма, физическое и духовное развитие человека, проявление способностей, выявление слабых мест и работа над ними.

Суть подготовки состоит в укреплении и поддержании хорошей физической формы, здоровья организма в целом.

Профессиональная прикладная физическая подготовка имеет следующее определение: **ППФП** – это система специальной физической подготовки, которая формирует прикладные, физические, психические и специальные знания, качества и способности для психофизической готовности человека к деятельности в рамках профессии [2]. Направленность подготовки – достижение и совершенствование уровня физических, психологических качеств, которые нужны для выполнения профессиональных задач. ППФП студентов должна быть связана не только с физическим воспитанием, но и с общим процессом обучения и воспитания. Такой подход ускоряет процесс

профессиональной адаптации, приводит к повышению профессионального мастерства, достижению высокой работоспособности и производительности труда, способствует становлению личности профессионала.

Качества, определяемые как профессионально нужные: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, характерны для всех видов физической работы. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие – к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц. Заблаговременное акцентированное формирование нужных прикладных физических качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач профессиональной подготовки. Однако существует ряд профессий, связанных с сидячей, умственной работой. Она требует от человека сосредоточенности, актуализации внимания, терпеливости и усидчивости, быстрого восприятия и анализа информации. В таких специальностях студентам стоит обращать внимание и на физические нагрузки. Они помогут расслабиться и переключиться, избежать стресса, прийти к быстрому решению профессиональных задач [3].

Основными путями развития таких качеств являются: учебные занятия и семинары, самостоятельные тренировки и ОФП. Независимо от вида занятий, студенты могут сформировать нужные профессиональные навыки и качества личности. В этом поможет преподаватель, тренер или специальное приложение для самостоятельной подготовки [4]. Многие виды спорта и подвижные игры помогут выстроить план возможной бытовой ситуации при взаимодействии с коллегами в процессе выполнения профессиональных видов работ. Соблюдение норм и правил в спортивной деятельности, таких как: коллективизм, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самоорганизация; проецируются в обычной и профессиональной деятельности. Трудности и привычка перебороть свои страхи для достижения результата – подпитывают волю, характер и трудолюбие студентов. Поэтому физическая культура и прикладная профессиональная физическая подготовка является важной для каждого

студента. При правильном распределении сил и возможностей раскрывается: личность студента, повышаются профессиональные компетенции, стрессоустойчивость, образное и рациональное мышление.

Список литературы

1. Кошелев В.Ф. Учебное пособие «Физическое воспитание студентов технического ВУЗа». Электронный архив УГЛТУ [Текст электронный]. Екатеринбург, 2015.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Издание третье. Ростов – н/Д: Феникс. 2004. – 290 – 319

3. Полиевский С.А., Старцева И.Д., учебное пособие по физической культуре и спорту «Физкультура и профессия». (Российская национальная библиотека) Москва. 1988. – 159 с.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Ткачѳв Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. Издательство – Здоровье. (Российская национальная библиотека) Москва “Высшая школа”. 1982. – 94 с.

Пелевин Н.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Проблемы физической подготовки современных студентов на примере железнодорожного вуза

При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

В последнее время этой проблеме уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, не

все учащиеся физически готовы к выполнению комплекса ГТО по старым нормам, поэтому возникла необходимость их пересмотра [1].

Известно, что современный учебный труд характеризуется высокой интенсификацией и информатизацией, что требует достаточно хорошего здоровья у студенческой молодежи [1, 2, 4]. При поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания [1, 2]. При этом большая часть студентов, проживающая в общежитиях, не имеет достаточно комфортных условий для полноценного отдыха и питания.

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Порой студентам приходится совмещать учебную деятельность с работой. При этом, зачастую, студенты заняты малоквалифицированным, часто работают по ночам. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30 % юношей и 15 % девушек [2, 4]. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

Согласно анализу современных источников определено, что увеличивается количество студентов, не соблюдающих здоровый образ жизни [2, 3]. Исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания [1]. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Студенты довольно часто перекусывают в перерывах между «парами», чем придется, это: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод» выкурив сигарету.

Таким образом, становится актуальным обсуждение проблемы готовности современных студентов к выполнению нормативов ГТО, проанализировать, почему их функциональное состояние и физические качества хуже, относительно качеств молодежи предыдущих поколений.

В связи с занижением современных норм проекта «ГТО» по сравнению с показателями СССР, возникает подозрение, что физическая подготовка современного поколения хуже, чем подготовка поколения 1970-х–1980-х годов. Возникла необходимость исследования функционального состояния и физических качеств современной молодежи на примере студентов 1-3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель исследования: определение причины занижения современных показателей норм ГТО, на примере студентов оздоровительного отделения УрГУПС.

Задачи исследования: проанализировать особенности образа жизни студентов; проанализировать результаты медицинского осмотра студентов; проанализировать показатели функционального состояния и физической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования: анализ современных источников; анализ результатов медицинского осмотра, тестирование и анкетирование студентов оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы УрГУПС. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследований.

Результаты и их обсуждение. По результатам медицинского осмотра определено, что 38% студентов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и посещают занятия в оздоровительном отделении университета. При этом установлено, что около половины (46%) студентов данной категории имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания опорно-двигательного аппарата (32%), заболевания желудочно-кишечного тракта (28%), заболевания сердечно-сосудистой системы (7%), фиксируются нарушения в деятельности вегетативной нервной системы (14%). Кроме того, определено, что 34% студентов регулярно обращаются к доктору 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, слабость, головную боль. Таким образом, наблюдаются определенные

проблемы в состоянии здоровья студентов, что может быть связано как с тяжелыми учебными нагрузками, так и с образом жизни студентов.

При исследовании функционального состояния и физической подготовки студентов применялись следующие пробы. «Проба Руфье» определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца [3]. Проведение теста и обработка данных проводилось по схеме «Индекс Руфье» и демонстрирует с 1 по 3 курс 11,6; 11,2; 10,3 соответственно, что указывает только на удовлетворительную работоспособность [4]. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

При исследовании физической подготовленности рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость, скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества студентов, гибкость и силовая подготовка соответствуют среднему уровню. Результаты 6-минутного бега находятся на низком уровне. При этом важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения. Общая выносливость связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма [3].

Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали взаимосвязь между функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов. Кроме того, исследования демонстрируют взаимосвязь функционального состояния и образа жизни студентов. Интенсивная учебная деятельность и нехватка времени на полноценный отдых значительно ухудшают функциональное состояние организма студентов.

Можно так же предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что, по нашему мнению, объясняется образом жизни и не умением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

Выводы. В связи с ухудшением функционального состояния и физической подготовки современных студентов, необходимо проводить новые исследования, направленные на привлечение молодежи к активной физкультурной деятельности. Особое значение, при этом, имеет мотивационная составляющая. Для ее изучения необходимо проанализировать образ жизни студентов, их занятость, определить интересы и потребности.

Список литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб. методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

2. Колокольников М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 35-37.

3. Ланда Б.Х, Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Советский спорт, М., 2004, – С.63

4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения // Вестник УРГУПС. 2015. № 3 (27). С. 81-86.

Пономаренко А.Д., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

К вопросу о сохранении и укрепления здоровья студентов

Здоровье всегда было важно для каждого человека. Проблема здоровья – это проблема общества в целом. Серьезная проблема сохранности и укрепления своего здоровья важна и для молодежи. Что же вообще такое здоровье?

Существуют различные определения понятия здоровье человека. В.П. Казначеева дает следующее определение данного: «здоровье – процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни». Также, можно дать иную трактовку – «нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций». Студент, как представитель молодежи должен заботиться и следить за своим здоровьем, так как это очень важно для каждого человека.

Чтобы углубиться в данную проблему стоит обратиться к статистике. Исследования состояния здоровья общества за последние годы говорят, что «с негативные факторы все больше с каждым годом оказывают влияние, которое приводит к ухудшению здоровья». Исходя из результатов исследования здоровья студентов вузов России можно сделать различные выводы и показать данные о принадлежности студентов к следующим группам:

- спортивная группа- 3%;
- основная- 45%;
- подготовительная - 37%;
- специальная - 15%.

Социально-гигиенические факторы и наследственность оказывают значительное также значительное влияние.

Можно выделить следующие основные факторы, которые влияют на изменение состояния здоровье: смена места жительства, режим сна и питания, совмещение работы и учебы. К сожалению, здоровой образ жизни среди молодежи, в том числе студентов – редкость. Большое влияние оказывает употребление алкоголя, курение сигарет или наркотики [1].

Физическая активность и спорт в целом мало популярны среди студентов и практически полностью не пользуется спросом, так как многие студенты

предпочитают проводить время за компьютером (телефонах), а именно в социальных сетях, которые сейчас так важны и популярны среди студентов, играх, за которыми проводится большое количество времени и так далее. Студенческое питание также оставляет желать лучшего, так как на смену правильному, сбалансированному питанию, которое так необходимо растущему, развивающемуся организму, приходят перекусы, перебивающие аппетит, в виде бутербродов, пиццы, бургеров, выпечки, которая заливается газированными напитками. Такой рацион питания нельзя назвать здоровым, так как он содержит множество животных жиров и сахара (также совмещение быстрых углеводов и жиров приводит к ожирению). Полноценное правильное питание, в котором содержатся фрукты, овощи, мясо, крупы и так далее даже в малом количестве по большей части не соблюдается. В перерывы между парами студенты заменяют полноценное питание на шоколад, жевательную резинку и другие сладости. А совмещение такого питания с курением может привести к заболеваниям ЖКТ.

Для оценки динамики состояния здоровья студентов введен в практику автоматизированный мониторинг. Он учитывает состояние здоровья. Диспансерный осмотр позволяет собирать всю необходимую информацию о состоянии здоровья студентов. Врач, как специалист, проверяет, вносит необходимые изменения о состоянии здоровья, определяет лечебные мероприятия, в соответствии с изменениями в течение заболевания, а также выявляет необходимость перевода в другую группу диспансерного наблюдения. То есть проводится мониторинг состояния здоровья. По показаниям проводятся необходимые консультации и дополнительные исследования.

Проблема, действительно, является существенной и государство, как никто другое, должно быть заинтересовано в том, чтобы будущие специалисты были здоровыми, ведь за ними будущее всей страны. Поэтому в образовательных учреждениях, по указанию государства для этого обеспечивается сохранение и укрепление здоровья студентов, и формируется

ценностно-ориентированное отношение к здоровью. На данный момент, чтобы решить эту проблему, разрабатываются технологии, методики, средства, необходимые для решения вопроса здоровья. Данные технологии посредством преподавателей учебно-воспитательных работ реализуются на практике. Основная проблема, встающая на пути реализации профилактических программ – недостаточное внимание к эмпирической и теоретической основе разработки профилактических программ и последующей оценке их эффективности. В РФ существует уже на протяжении 10 лет стратегия, направленная на развитие физической культуры и спорта, что благополучно скажется на здоровье студентов. Также существует Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», представляющий собой ряд мер, которые направлены на профилактику различных заболеваний, укрепление здоровья, обеспечение работоспособности студента.

На данный момент в стране показатель уровня здоровья и функционального состояния студентов вузов довольно низкий. Простудные, вирусные, сердечно-сосудистые заболевания и заболевания органов дыхания стремительно прогрессируют среди студентов. Данные студенты занимаются в специальных медицинских группах и освобождены от практических занятий физической культурой.

Одно из средств решения данной проблемы – физическая культура, которая формирует физическую культуру личности по средствам знаний об сохранении и укреплении своего здоровья. Все занятия физической культурой направлены на формирование культуры здоровья студента. Данная дисциплина включает в себя:

- формирования интереса к здоровому образу жизни;
- улучшение культуры здоровья;
- развитие навыков самоконтроля;
- воспитание грамотности по сохранению и укреплению здоровья.

На сегодняшний день в ВУЗах уделяется мало времени на физическую культуру, что не позволяет полностью восполнить необходимые потребности.

Организационные формы оздоровительной физической культуры, которые уже имеются необходимо дорабатывать и улучшать регулярно, так как образ жизни меняется стремительно.

Повышение физической активности также необходимо и вне учебных заведений. Самым популярным среди студентов способом физического развития являются фитнес клубы, которое могут идеально дополнить здоровый образ жизни каждого человека.

Каждый студент сам для себя выбирает значимые для него формы жизнедеятельности, типы поведения. Внимания таким факторам, как медицинская активность, физическая активность, закаливание, и др. уделяется мало. Эти факторы очень важны и значимы для студента. Обращать внимание на эту проблему, а именно – укрепление и сохранение здоровья студентов на протяжении всех лет обучения должно руководство ВУЗов, но в первую очередь сами студенты должны понять насколько это значимо и самостоятельно следить за своим состоянием здоровья и принимать все необходимые меры для его улучшения.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.
2. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолгГАСУ, 2013.

Попова Т.Э., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль скандинавской ходьбы в повышении уровня здоровья людей пожилого возраста

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья населения пожилого возраста. Большинство из них имеет хронические и сезонные заболевания, при которых запрещено заниматься

различными видами двигательной деятельности, что способствует дальнейшему ухудшению состояния здоровья. Наиболее подходящим видом физической активности для людей пожилого возраста является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – это спортивная ходьба с использованием специальных палок. Движения при занятиях данным видом физической активности похожи на движения при катании на лыжах. Таким видом занятий начали заниматься профессиональные финские лыжники ближе к 1940 годам, когда стали бегать с лыжными палками в летний сезон в качестве тренировок [2].

Отличием скандинавской ходьбы от обычной, является использование специальных палок, опираясь на которые человек распределяет нагрузку по всему телу, при этом снижая ее на позвоночник и коленные суставы.

Как известно, у пожилых людей со временем сокращается количество мышечной ткани. Поэтому большим преимуществом является тот факт, что при правильной технике занятий скандинавской ходьбой задействованы около 90 % мышц всего тела, что позволяет достичь нужного оздоровительного и тренирующего эффекта [1].

В связи с малоподвижным образом жизни у пожилых людей нередко возникают проблемы с лишним весом. Исследователями доказано, что во время занятий скандинавской ходьбой сжигается на 50 % больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Одышка является наиболее частой проблемой у людей пожилого возраста, так как снижается эластичность легочной ткани. При регулярных занятиях скандинавской ходьбой на свежем воздухе и при соблюдении режима тренировок у человека увеличивается объем легких более чем на 15 %.

Также, благодаря регулярным занятиям скандинавской ходьбой у людей пожилого возраста [3]:

- увеличивается минеральная плотность костной ткани;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы;

- снижается уровень глюкозы в крови;
- снижаются риски развития старческой деменции и инсультов;
- нормализуется сон;
- увеличивается умственная и физическая работоспособность.

При занятиях скандинавской ходьбой необходимо соблюдать следующие принципы:

- адекватность физических нагрузок своим возможностям;
- учет объема и интенсивности физических нагрузок;
- ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических условиях.

Также, как и у большинства видов физической активности, у скандинавской ходьбы есть противопоказания:

- инфекционные болезни в острой стадии;
- состояние после перенесенного инфаркта;
- гипертонический криз;
- психические расстройства;
- острый тромбофлебит.

Пренебрегать противопоказаниями категорически запрещено, так как это может стать причиной развития осложнений.

Важным является, то, что занятия скандинавской ходьбой должны проходить в комфортных условиях. Обувь и одежду нужно выбирать удобную, не сковывающую движения. Одежда должна быть легкой, просторной и хорошо отводить влагу. Мягкая подошва обуви будет способствовать соблюдению правильной техники ходьбы.

В настоящее время созданы «группы здоровья», где определенное число единомышленников на свежем воздухе занимаются скандинавской ходьбой, что в свою очередь улучшает настроение и благотворно влияет на нервную систему, а также укрепляет иммунитет.

Скандинавская ходьба используется для восстановления после операции. Ее часто рекомендуют врачи после операции на суставы, так как регулярные занятия способны быстро привести мышцы в тонус, восстановить микроциркуляцию крови.

Таким образом, скандинавская ходьба является одним из наиболее универсальных видов физической активности, которая способствует здоровью людей пожилого возраста. Занятия скандинавской ходьбой позволяют предотвратить развитие хронических заболеваний и укрепить здоровье человека в целом.

Список литературы

1. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 128 с.
2. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы. – СПб.: Питер, 2012. – 49 с.
3. Пешкова Н.В. Оценка эффективности оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для лиц среднего и пожилого возраста / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков, А.А. Пасишников, Е.Ф. Егорова // Омский научный вестник. 2016. № 2. С. 68-71.

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая культура студентов с ослабленным здоровьем

Физическая культура является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры и важной составляющей образовательного процесса. Данный вид культуры воздействует на все жизненно важные стороны развития, полученные в виде задатков, которые передаются на генетическом уровне и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, а так же способствует положительному самовыражению в обществе. В своей

основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, улучшать состояние здоровья, повышать работоспособность, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. В социальной системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Возникает такое социальное течение, как физкультурное движение. Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности [2].

В современных реалиях всё больше возрастает количество студентов с ослабленным здоровьем. В первую очередь это является следствием малоподвижного образа жизни. В связи с этим, возникает потребность в организации и проведении занятий физическими упражнениями непосредственно с учетом возможностей студентов с ослабленным здоровьем. Обязанность в их реализации частично на себя берет адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, мешающих ощущению полноценной и активной жизни, а также пониманию потребности своего личностного вклада в социальное развитие общества. Систематические занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на психическое здоровье. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны и должна реализовываться на протяжении всех лет обучения. Адаптивная физкультура помогает в формировании понимания

физических возможностей студента, способствует преодолению психических барьеров, препятствующих социализации, вырабатывает желание улучшать свои навыки, помогает адаптироваться в обществе. Одной из главных целей адаптивной физкультуры является помощь в социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья, что будет способствовать общению, новым знакомствам и эмоциям в их жизни.

Организация занятий адаптивной физкультуры для студентов с ослабленным здоровьем сильно отличается от программы стандартных занятий физкультурой в вузах. Она имеет свои особенности. Например, в такую программу, кроме практического материала и адаптивной физической активности, входит так же теоретическая часть.

Занятия адаптивной физкультурой начинаются с подготовительного периода. Длительность адаптивного периода зависит от состояния здоровья студента. После адаптивного периода следует основной период.

Занятия основного периода распределяются следующим образом: 30% отводится на лечебную физическую культуру (ЛФК), 60% на специальную подготовку и 10% на занятия ЛФК с полным медицинским обследованием. По программе адаптивной физкультуры упражнения на развитие силы и выносливости даются ограниченно. Завершением цикла является переходный период, основная задача которого постепенное снижение нагрузок и улучшение развития технических приёмов [3].

Требования, предъявляемые к студентам с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой, зависят от диагноза. Так для обучения студентов с ограничением по зрению поверхность покрытия в спортивном зале обязательно должна быть ровной и гладкой; необходимо предусматривать звукопоглощающие потолки и акустическую изоляцию. Эффективность физических занятий зависит от структуры движений, а так же от последовательности, частоты и продолжительности занятий и индивидуального подхода к выбору физических упражнений. При ДЦП уделяется внимание не только развитию мышц, суставов, координации

движения, но и речи, зрению, а так же другим обнаруженным проблемам со здоровьем. Главная задача является профилактической и направлена на общее улучшение самочувствия, повышение сил и возможностей человека, укрепление иммунитета.

В настоящее время адаптивный курс физической культуры осуществляется во многих вузах России. Быстрое развитие этой дисциплины и её внедрение в образовательные программы высших учебных заведений создаёт множество трудностей и противоречий, связанных с недостаточным уровнем разработки этой программы, ее методологии, принципов и т.д.

В настоящее время адаптивная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем переживает трудности. Это происходит по ряду причин. Основными причинами являются: отсутствие социально экономических условий для реализации, недостаточное понимание важности адаптивной физкультуры среди государственных деятелей, отсутствие приоритетности решения задачи, отсутствие условий, для привлечения студентов-инвалидов, отсутствие медицинского образования у преподавателей, которые осуществляют обучение адаптивной физической культуре. Среди всех перечисленных причин самой важной является отсутствие интереса в спортивных занятиях среди студентов с ослабленным здоровьем. Всё это препятствует достижению высокого уровня развития адаптивной физической культуры среди высших учебных заведений России. Решение этой проблемы необходимо, так как физическая активность нужна не только относительно здоровым студентам, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [4].

Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой поднимет на более качественный уровень социальной практики не только физическую культуру, но и образование, улучшит систему комплексной реабилитации студентов с проблемами здоровья, поможет им наладить уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления, внимательности и кропотливой работы от

преподавателя. Преподавателю необходимо периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, разрабатывать проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

Еще одним перспективным методом физкультурных занятий для студентов с ослабленным здоровьем будет являться ЛФК (лечебная физическая культура). Данным термином обозначают раздел медицины, который изучает лечение и профилактику заболеваний средствами и методами физкультурно-оздоровительной деятельности. ЛФК – это реабилитация, состоящая в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе ЛФК лежит использование движения – основной биологической функции организма.

В зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки студенты вузов разделяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, у которых отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектованием групп занимается медицинский работник. Главным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по нозологии (заболеваемости). Можно выделить следующие группы: студенты с заболеваниями сердечнососудистой, пищеварительной, эндокринной систем; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы; студенты с отклонениями со стороны слуха или зрения; студенты с отклонениями со стороны центральной нервной системы.

Комплексы упражнений имеют индивидуальные особенности, в зависимости от заболевания студента. Студенты, занимающиеся в таких группах, характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Как правило, эти студенты во время учёбы в

школе были освобождены от уроков физкультуры. Как правило, такие студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, не умеют играть в игры, плавать и пр. У многих из них в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, что сказалось на их физическом состоянии. Такие студенты часто болеют простудными заболеваниями, причём в осенне-зимний период, как правило, происходит их обострение. Учитывая это, перед преподавателями специальных медицинских групп студентов стоят следующие задачи: улучшить функциональное состояние и предупредить прогрессирования болезни; повысить физическую и умственную работоспособность, помочь студентам адаптироваться к внешним факторам; снять утомления и повысить адаптационные возможности; привить устойчивую потребность в закаливании и занятиях оздоровительной физкультурой [1].

Программа занятий лечебной физкультурой направлена на то, чтобы принести пользу учащемуся. Преподаватель одновременно должен являться как тренером, так и врачом. Лечебную физкультуру обычно назначают на реабилитационный период, например, на три недели. После этого студента могут перевести в специальную медицинскую группу, а впоследствии, если все будет хорошо, то и в основную группу. Действительно, любые физические упражнения можно считать лечебными, если их правильно выполняют и получают от этого удовольствие.

При занятиях лечебной физкультурой преподавателю необходимо вести периодический контроль над здоровьем студентов. Дважды в год, в начале и конце каждого семестра, проходит процедура обследования студентов. Для определения эмоционального состояния студенты ежегодно проходят специальные психологические тесты. Важным показателем является прогресс в этой области.

В современном мире становятся популярными народные массовые виды спорта, которые адаптируются к условиям современной жизни. Основным положительным моментом данных направлений является возможность участия

в них людей всех возрастов с любым уровнем и показателем здоровья. К таким видам спорта относятся массовые оздоровительные и коммуникативные состязания. Положительным моментом является использование доступного, мобильного инвентаря, возможность использования самых разных площадок. Такие виды спорта не зависят от материально-технических баз высших учебных заведений и их финансирования. Данные направления также можно использовать на физкультурно-спортивных мероприятиях любого уровня, в том числе с привлечением участия не только студентов, но и всех сотрудников в рамках «Дня здоровья» или «Дня физкультурника» и т.д.

Список литературы

1. Виноградов В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. №4 (146). С. 42-45.

2. Дорошенко В.В. Проектирование индивидуальных образовательных траекторий физкультурно-рекреационной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья / В.В. Дорошенко, Ю.В. Бессарабова // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-individualnyh-obrazovatelnyh-traektoriy-fizkulturnorekreacionnoy-deyatelnosti-studentov-s-ogranichennymi> (дата обращения 20.11.2020).

3. Джаубаев Ю.А. Реализация воспитательного потенциала рекреационной среды вуза в физкультурно-оздоровительной работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Ю.А. Джаубаев, Ф.Д. Жирикова, А.-З. Х.-М. Узденов, Р.С. Жириков, Ю.В. Бессарабова // Ежеквартальный рецензируемый научный журнал «Вестник АГУ». 2018. С.138-143.

4. Самсонова Е.А. Фрисби и другие направления спортивно-массовой деятельности современной молодежи на занятиях элективных курсов по физической культуре в условиях ФГОС ВО / Е.А. Самсонова, А.Ю. Самсонов,

Е.А. Митрохин// Современные исследования социальных проблем. 2017. Том 8. № 11-2. С. 96-106.

5. Миронова С. П. Занятия по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: специфика организации и проведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 31.С. 126-130.

Радунцева А.В., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Взаимосвязь физически активного образа жизни людей и продолжительности их жизни

Число людей, регулярно занимающихся спортом, растет с каждым годом. Это связано не только с развитием сети спортивной инфраструктуры, открытием новых фитнес-центров, но и с повышением внимательности к своему здоровью. Люди уверены, что спорт не только помогает поддерживать себя в хорошей форме, приносить хорошее настроение и укреплять здоровье, но и продлевает жизнь. Если качество тела и самочувствие люди, занимающиеся спортом, могут качественно или интуитивно оценить в любой момент, то проверить, как их физическая активность коррелирует с количеством лет, которые они проживут, сейчас невозможно. В своей статье мы рассмотрим статистические данные исследований о взаимосвязи спорта и продолжительности жизни.

На протяжении нескольких веков проводятся исследования на тему зависимости количества прожитых лет у людей от присутствия физической активности в их жизни. Подавляющее большинство исследований доказывает позитивную статистку в этой корреляции. Однако важно уточнить, какой физической активностью и в каком количестве нужно заниматься спортом, чтобы продлить жизнь, и о каких цифрах идет речь. На сколько можно продлить жизнь? На месяц? На 10 лет? Эти вопросы рассмотрим в данной статье.

Чаще всего виной ухудшению общего здоровья и понижению работоспособности является не преклонный возраст, а снижение физической активности или ее отсутствие. Статистика риска смерти у физически активных и людей, не занимающихся физической активностью, отличается на 20-35% в пользу первых.

Так, например, в Европе из-за отсутствия физической активности происходит 10% смертей, что является одним из основных факторов смертности. Так как снижение смертности на 40% равно увеличению продолжительности жизни примерно на 5 лет, то можно сделать вывод, что физическая активность дарит людям на 3-4 года больше жизни [1].

Как уже было сказано ранее, смертность людей, занимающихся спортом, ниже на 30-35%, чем средняя смертность населения планеты, а значит, что продолжительность жизни увеличивается на 0,4–6,9 года (среди женщин – на $3,9 \pm 1,8$ года, среди мужчин – на $2,9 \pm 1,3$ года) [2].

Теперь рассмотрим проблему продолжительности физической активности. В ряде исследований указано, что даже умеренная аэробная физическая активность (150 минут в неделю) снижает риск преждевременной смерти и риск развития болезней сердца, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа и эмоциональных расстройств, а физическая активность от 150 до 300 минут в неделю снижает вероятность появления избыточной массы тела, а также развития рака толстой кишки и рака молочной железы. Можно сделать вывод, что даже легкая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие, поэтому нет необходимости заниматься спортом интенсивно. Достаточно постепенно наращивать длительность занятий, увеличивая ее на несколько минут в день, до достижения рекомендованного минимума физической нагрузки [3].

В результате общих усилий американских и японских ученых было доказано, что для повышения общего состояния здоровья не обязательно заниматься спортом профессионально, достаточно заниматься физической активностью регулярно. В исследовании приняли участие 11 человек (6 мужчин

и 5 женщин в возрасте 23-35 лет), которые выполняли 12-месячный план тренировок. Вначале испытуемые делали предложенные упражнения не более 30 минут в день 1 раз в неделю (быстрая ходьба, бег трусцой). Постепенно интенсивность нагрузок увеличивалась до 7-9 часов в неделю. Участники исследования не имели вредных привычек или хронических заболеваний. Ученые снимали такие параметры, как частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), в результате чего было обнаружено, что через 3 месяца физической активности стали снижаться ЧСС и АД.

Великобритания провела исследование, целью которого было установление взаимосвязи интенсивной физической активности и продолжительности жизни профессиональных спортсменов. Выяснилось, что олимпийские чемпионы живут дольше, чем все люди в целом. Данные о 15 174 олимпийских чемпионах из 9 стран (США, Канада, Россия, Великобритания, Германия, Франция, Италия, Австралия, Новая Зеландия), завоевавшими призовые места с 1896 по 2010 год, сравнивали с данными простых людей, не занимающихся спортом. Две группы были соотнесены по половому и возрастному признакам, а также по территории проживания. Выяснилось, после более 30 лет победных выступлений продолжительность жизни у спортсменов в среднем была на 2,8 года больше, чем в контрольной группе, однако в экстремальных видах спорта результаты были одинаковые [5].

Таким образом, несмотря на то, что продолжительность жизни зависит от многих факторов, продолжительность жизни человека и качество его жизни находятся в прямой зависимости от физической активности. При этом интенсивность физической активности, в отличие от регулярности, не играет большой роли.

Список литературы

1. Adami P.E. et al. // Clin. Ter. 2010. V. 161. № 6. P. 537.
2. Reimers C.D. et al. // J. Aging. Res. 2012. V. 2012. P. 243958.
3. Всероссийское научное общество кардиологов. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации. М., 2011. С. 27–29. <http://www.scardio.ru>

4. Iwasaki K. et al. // J. Appl. Physiol. (1985). 2003. V. 95. № 4. P. 1575.

5. Clarke P.M. et al. // Br. Med. J. 2012. V. 345. P. 8308.

Радунцева Е.В., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема доступности спортивной инфраструктуры для массового занятия спортом в России

Развитие массового спорта в Российской Федерации – одна из стратегических целей устойчивого развития. Согласно распоряжению Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене [1].

Стратегия определяет важность развития массового спорта среди населения нашей страны, как один из факторов ее процветания.

Нельзя не согласиться, что для развития массового спорта сегодня делается очень много – идет строительство и реконструкция спортивных объектов по всей стране. Спортивная инфраструктура таким образом обновляется и соответствует всем современным требованиям.

Количество объектов спорта с 2015 по 2019 год выросло с 282 тыс. до 292 тыс. единиц. Количество городских и рекреационных объектов, приспособленных для занятий спортом, в 2019 году составило 30 тыс. единиц.

На 88 тыс. объектов (30 процентов общего числа) созданы условия для занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья. В аварийном состоянии находится 3,2 тыс. объектов (1 % общего числа) [2].

Несмотря на положительную динамику роста количества спортивных объектов, загрузка ими в регионах проходит неравномерно. Во многих регионах показатели в 2 раза ниже, чем средние по стране.

Такая неравномерность связана не только с финансированием, но и со стоимостью строительства спортивных объектов в разных регионах. Например, строительство крытого катка в Дальневосточном федеральном округе (ДФО) обойдется в несколько раз дороже, чем строительство его аналога в Центральном федеральном округе (ЦФО). Стоимость транспортировки материалов, проектирование конструкций с учетом плохих климатических условий в ДФО – всё это будет препятствовать активной спортивной застройке в регионе.

Помимо меньшего количества крупных спортивных объектов в регионе, возможность использования открытых небольших площадок тоже ограничена ввиду холодных климатических условий, снежного покрова 6 месяцев в году, сильных ветров и осадков.

Подобные проблемы встречаются в нескольких регионах нашей страны.

В республике Саха (Якутия) несмотря на холодный климат массовый спорт находится на высоком уровне благодаря активному вовлечению населения в занятия традиционными видами спорта. Борьбой «хапсагай» и мас-рестлингом занимаются тысячи якутов. Очень распространены якутские национальные прыжки – легкоатлетическая дисциплина, включающая три вида прыжков, вошедших во всероссийский реестр видов спорта. Якутия является лидером в сохранении традиционных видов спорта и народных игр. Здесь реализуется комплексный и инновационный подход к их развитию,

формируется серьезная методологическая основа, учитывающая правовые, научные, управленческие и организационные аспекты. Национальные виды спорта шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян [3].

В СЗФО неблагоприятные природно-климатические условия тоже являются причиной низкого количества стадионов (открытых) в регионах, которое компенсируется большим количеством бассейнов [4].

Обращаясь к зарубежному опыту, можно проследить, как решаются проблемы влияния климатических условий на развитие массового спорта.

На полях острова Гренландия девять месяцев лежит снег, а население хочет заниматься футболом, причем как профессиональным, так и любительским. Два года назад в истории футбольной Гренландии случилось знаковое событие. Остров хоть и не стал полноправным членом ФИФА, но внезапно появилось финансирование, зарубежный опыт, проекты и идеи. Гренландские футболисты вложились в создание ровных травяных полей на своем острове [5].

Основным традиционным спортом в Гренландии является арктический спорт, форма борьбы, которая, как считается, возникла в средневековье. Также популярностью пользуются легкая атлетика, гандбол и лыжи. Гандбол часто называют национальным видом спорта, а мужская сборная Гренландии входила в двадчатку лучших в мире в 2001 году.

В Норвегии при низкой плотности населения и заселенности территорий не всегда целесообразно строительство крупной спортивной инфраструктуры. Однако норвежские города располагают прекрасной возможностью для оздоровительных прогулок. На окраинах многих городов построены пешеходные маршруты, например, асфальтовые дорожки на вершину какой-нибудь горы со смотровой площадкой или памятником [6].

Таким образом, вовлечение населения в массовое занятие спортом – важная цель любого государства. При этом одинаковое оснащение территорий спортивной инфраструктурой на территории регионов России пока что

невозможно, однако существуют альтернативные способы решения проблемы вовлеченности населения в массовое занятие спортом, включая как зимние, так и традиционные виды спорта, а также построение маршрутов для оздоровительных прогулок.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 01.04.2021).

2. Спортивная инфраструктура [Электронный ресурс]. URL: <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/sportivnaia-infrastruktura/> (дата обращения: 01.04.2021).

3. Вся жизнь как состязание или якутские национальные виды спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20101029/290557484.html> (дата обращения: 01.04.2021).

4. Перькова Е.Ю. Развитие спортивной инфраструктуры в северо-западном Федеральном округе с учетом сложных природно-климатических условий / Е.Ю. Перькова // Иннова. 2018. № 5. С. 15.

5. Айсберги, горы и холода. Как выживает футбол в Гренландии [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sovsport.ru/football/articles/1000396-ajsbergi-gory-i-holoda-kak-vyzhivaet-futbol-v-grenlandii> (дата обращения: 01.04.2021).

6. Спорт в Норвегии [Электронный ресурс]. URL: <https://rusbiathlon.ru/blogs/biathlon/id11327/> (дата обращения: 01.04.2021).

К вопросу о спортивных соревнованиях

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании может оказать существенное влияние на результат выступления. Так, например, неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований.

Согласно Н. Триплетту, данный эффект характеризуется тенденцией к побуждению спортсменов лучше выполнять простые или знакомые действия в присутствии других людей. Учёный заметил, что спортсмены – велосипедисты демонстрируют более высокие результаты не тогда, когда «соревнуются с секундомером», а когда участвуют в коллективных заездах. Спортсмены демонстрируют хорошо усвоенные навыки, что объясняет, почему они наилучшим образом выступают тогда, когда их подбадривает толпа болельщиков.

Эффект присутствия других может влиять на мотивацию спортсмена как в положительном, так и в отрицательном планах. В положительном плане – это «эффект социальной фасилитации», а в отрицательном – «эффект социальной ингибиции», что означает тормозящее, негативное влияние социальных факторов или болельщиков на мысли, чувства, активность спортсмена и

возникающее в условиях негативного отношения зрителей, присутствующих на соревновании.

В ситуации соревнования спортсмен испытывает тревогу за свои действия, у него возникает напряжение от осознания ответственности перед зрителями, своей командой, тренером, страной за результаты выступления. У спортсмена возникает новая психологическая ситуация, отличная от тренировки. Он находится под непосредственным психологическим воздействием судей и толпы зрителей, пытающейся каким-либо образом повлиять на него в момент выступления.

Социальный психолог, Поршнева Б.Ф., отмечал, что зачастую условным сигналом служит даже не слово – достаточно укоризненных взглядов, насмешливой мимики, указания пальцем, чтобы наступили неспецифические реакции подавления тех или иных действий или снижения общей активности центральной нервной системы. В таких ситуациях социальная ингибция актуализирует негативные переживания у спортсмена, такие как стыд (переживание разоблачения и позора, связанное с реакциями других людей), чувство вины (такое же переживание, но связанное с наказанием самого себя) и другие.

Исследовать и предсказать, какое именно влияние окажут зрители на психическое состояние и деятельность спортсмена, не всегда просто. Например, расположение зрителей (близко или далеко они находятся от спортсмена) может вызвать тонкие изменения в его нервно-мышечных реакциях.

Ещё одним фактором воздействия на спортсмена является присутствие зрителей противоположного пола. Исследования показали, что деятельность спортсмена стимулирует не просто присутствие представителя противоположного пола. Влияния эти, как правило, более выражены, когда работу выполняют представители мужского пола в присутствии зрителей – женщин, по сравнению с обратной ситуацией.

Аналогично этому, от отношения спортсмена к аудитории, от её значимости для него зависит его выступление или его реакция в ответ на поведение и действия болельщиков.

Касаясь психолого-педагогических проблем судейства в спорте, А.Л. Дудин и Н.А. Худатов считают, что ситуация контакта спортсменов с судьями более зрелищных видов спорта (прыжки в воду, акробатика, фигурное катание и т.д.) также присущи психологические последствия эффектов социальной фасилитации. Судьи, по сути дела, являются таким же внешним социально-психологическим фактором, как и зрители, но их присутствие и реакции на выступления для спортсменов имеют другую оценочно-нормативную, контрольную функцию, что более значимо для спортсменов, поскольку от судей они получают оценку своего мастерства.

Судейская оценка является официальным критерием результатов участия спортсмена в соревнованиях, следовательно, определяет его место среди других участников соревнований.

Совершенно иначе воспринимается спортсменами присутствие судьи, например, в спортивных играх, где его участие непосредственно влияет на процесс взаимодействия спортсменов, хотя сам спортивный результат зависит от исхода единоборства спортсменов-соперников (регби, хоккей, футбол, баскетбол). Следовательно, судейство также является одним из факторов феномена социальной фасилитации в спорте, от особенностей которого существенно зависит успешность выступления спортсмена.

Публичность соревнования – это отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса. Необходимо изучение тех личностных особенностей спортсмена, которые обуславливают его субъективное отражение феномена «публичности соревнований» с тем, чтобы обучить его приемам психологической защиты от его неблагоприятных воздействий.

Один из путей раскрытия резервных возможностей спортсмена в ситуации контакта со зрителями заключается в учете эффектов социальной фасилитации и развитии коммуникативного потенциала личности спортсмена в зависимости от ее индивидуально-типологических особенностей. В зрелищных видах спорта спортсмен должен в какой-то мере осознавать присутствие зрителей, стремиться вызвать момент сопереживания зрительного зала именно его выступлению, вступать с публикой и судьями в зрительный контакт, стараться передать им свое настроение, мысли и чувства, и если это ему удастся, то выступление обычно оказывается более успешным.

Формирование и развитие у спортсменов коммуникативного потенциала предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации. Под этим подразумевается осознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. Спортсмен чувствует и видит свою связь со зрителями; вступая с ними в незримую психологическую связь, он стремится подчинить своему влиянию коммуникативную ситуацию и тем самым получить определенные преимущества перед соперниками. При этом влияние публики репрезентирует для спортсмена влияние социальной макросреды, например, социально-психологическую поддержку его народа, общества, государства, что активизирует мотивы достижений и патриотические чувства спортсмена.

Современными методами формирования и совершенствования коммуникативного потенциала спортсмена, выступающего в публичных соревнованиях, являются методы социально-психологического тренинга формирующего способности к активному самовыражению своих возможностей участников публичных соревнований в спорте.

Свободное владение собой в ситуации публичности выступления может быть достигнуто путём усиления творческих возможностей спортсмена и роста его спортивного мастерства.

В ряде исследований экспериментально изучалось влияние зрителей на психическое состояние и достижения спортсменов, где моделировалось несколько типов реакций зрителей на их выступление. Негативная реакция проявлялась зрителями молча или шумно вслух – на конативном (поведенческом) и вербальном (словесном) уровнях. Положительная, поощряющая выступление спортсменов реакция выражалась также двумя способами: или только на конативном, поведенческом, уровне, или выражаемая открыто одобрительными возгласами, поощряющими спортсмена восклицаниями. Третий тип реакций зрителей в этом эксперименте – это отсутствие какой-либо реакции и оценки в ответ на выступление спортсмена.

Результаты этого исследования показали, что успешность спортсмена может закономерно изменяться в зависимости от преобладающего типа влияния зрителей на его сознание и психику. Поэтому присутствие своих болельщиков «группы поддержки» на трибунах стадиона необходимое условие для психологической помощи своим спортсменам и командам, в особенности на международных соревнованиях.

Подводя итоги можно отметить то, что в одних случаях для спортсменов значимым и мобилизующим фактором является сам феномен социальной фасилитации (присутствие зрителей вообще), в других – мобилизующий эффект возникает лишь тогда, когда среди зрителей присутствуют субъективно значимые личности.

Список литературы

1. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / сост. А.В. Родионов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 224 с.

2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

3. Психология: Учеб. для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2005. – 656 с.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

**Правильная организация режима дня студентов транспортного вуза
– важный фактор успешной учебной деятельности**

Правильно организованный режим дня – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления.

Введенский Н.Е. отмечал, что порой люди работают малопродуктивно, быстро устают, потому что не умеют организовать свой труд [3]. Он считал, что сохранить работоспособность и предотвратить переутомление можно, если придерживаться определенных условий: начинать любую работу надо постепенно; соблюдать последовательность и систематичность в любом виде деятельности; чередовать разные виды труда, работу и отдых.

Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний (неврозам, заболеваниям сердечно-сосудистой системы). Ведь физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы.

Соблюдение режима дня – это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Поэтому, режим дня студентов должен включать такие обязательные элементы, как режим питания, время пребывания на воздухе в течение дня, продолжительность и кратность сна, продолжительность и место обязательных

занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома, свободное время (возможность обеспечить двигательную активность по собственному выбору).

Если режим осуществляется правильно, то студентам легче усваивать учебный материал, развиваться в физическом и психическом плане.

Цель исследования. Изучение влияния режима дня на состояние здоровья студентов

Задачи исследования:

1. проанализировать состояние здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС);
2. изучить, насколько студенты информированы о необходимости соблюдения режима дня;
3. рассмотреть влияние режима дня на здоровье студентов.

Методы и организация исследования: анализ современных литературных источников; проведение анкетирования, систематизация сведений, полученных на основе анкетирования. В анкетировании приняли участие студенты УрГУПС, 20 девушек и 20 юношей в возрасте 18-22 года, всего 40 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение

Сравнительный анализ данных показал, что среди показателей здоровья студентов первое место занимают усталость (50%), легкие недомогания (26%), угнетенное психологическое состояние (25%), головные боли (18%). Достаточно частыми являются простудные заболевания (21%), заболевания сердечнососудистой (14%) и пищеварительной системы (14%).

Для сохранения здоровья, повышения уровня работоспособности необходимо, чтобы образ жизни человека был распланированным, поэтому необходимо обращать особое внимание на режим дня. Следует так спланировать день студента, чтобы у него было время на занятия, спорт и отдых.

88 % студентов на вопрос: «Соблюдаете ли Вы режим дня?» ответили отрицательно, но все понимают, что нарушение режима дня может пагубно отразиться на здоровье человека.

Большинство студентов (85%) считают, что большое влияние на самочувствие организма имеет расстройства сна. Полноценный сон очень важен, но не все умеют правильно чередовать нагрузки, отдых и сон. Как известно, во время сна организм восстанавливается от полученной нагрузки. При этом, большинство студентов пренебрегает этим способом восстановления защитных сил организма. Многие опрошенные постоянно недосыпают (спят ночью 5-6 часов), у них снижается работоспособность в течение дня, ухудшается самочувствия, особенно по утрам (головные боли), потому что за этот период организм не успевает восстанавливаться [1].

Студенты, которые недосыпают или наоборот страдают бессонницей, по различным причинам, становятся раздражительными, разбитыми, рассеянными днем.

Еще одним показателем режима дня, является режим питания. Исследование выявило, что большинство студентов неправильно питаются, 85% из общего числа респондентов не завтракают, в течение дня употребляют пищу быстрого приготовления, не соблюдают требование сбалансированности питания. Режим приема пищи спонтанный, не всегда студенты обращают внимание на качество пищевых продуктов. Лишь 15% студентов, часть из которых проживает в студенческих общежитиях, соблюдает режим и правила питания. Малое употребление калорийной пищи, витаминов, несбалансированное питание, такое отношение к питанию нарушает сбалансированность энергозатрат к энергопотреблению, может отразиться на самочувствии и работоспособности студентов [3]. 35% студентов часто жалуются на проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом.

На вопрос, «Как Вы проводите свободное время?», самым популярным ответом остается посещение кинотеатров (46%), затем посещение кафе – баров (30%), где студенты зачастую употребляют алкоголь, что пагубно влияет на

здоровье человека. Лишь 23% опрошенных, предпочитают активный отдых – спорт и прогулки на свежем воздухе. 1% – связывают свой отдых за просмотром телевизора или за компьютером. Можно сделать вывод, что студенты не знают, как правильно провести отдых с пользой для здоровья.

Необходимым условием сохранения здоровья является чередование учебной деятельности и отдыха. Отдых после учебы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Студент, много времени проводящий в помещении, должен, хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе, а также в часы досуга заниматься определенной физической работой. Определено, что студенты (32%) желали бы заниматься физическими упражнениями в свободное время, но по тем или иным причинам не занимаются, ссылаясь на усталость или нехватку времени.

Выводы. Таким образом, анкетирование продемонстрировало, что опрошенные студенты имеют хорошее представление о значении режима дня на здоровье человека. Однако, при этом ведут такой образ жизни, при котором режим дня не соблюдается. Высокая информатизация и интенсификация учебного труда порой не позволяет соблюдать здоровый образ жизни определенной группе студентов, при неумении организовать свою деятельность.

Список литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

2. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие. — М.: Издательство РИОР, 2016. 128 с.

3. Уфлянд Ю. М. Основные этапы развития учения Н. Е. Введенского. - М. Медгиз, 1999. 112 с.

4. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2007. № 4. С. 197-202.

Симакова Т.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Студенческий спорт сегодня: значение и проблемы развития

Спорт как действенный инструмент всестороннего развития - движущая сила духовного и физического воспитания человека. Достигая высоких результатов в спорте, студент не только развивает свое тело, но и получает умственное, трудовое, моральное, этическое, эстетическое, патриотическое воспитание. Спорт имеет большое педагогическое значение в образовании человека.

Сегодня спорт и рациональный подход к здоровью, вместе с финансовым развитием, являются одними из главных особенностей качества жизни людей и остаются принципиальным нюансом социальной занятости.

За счет усложнения учебных программ, постоянного большого потока информации и дефицита времени при минимуме движения студенческий труд становится более интенсивным и напряженным, что часто приводит к гиподинамии и ослаблению общего состояния здоровья [1].

Студенческий спорт призван гармонизировать подготовку будущих профессионалов. На данный момент идея формирования всесторонне и гармонично развитой личности забыта, и ее место заняла идея развития всех возможностей индивидуума. Но всесторонне развитая личность – интеллектуально, морально и физически – остается необходимой для успешной деятельности и развития общества.

На основе изучения исследований С.В. Лапочкин подчеркивает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья населения, воспитания и образования детей,

подростков и молодежи, а также формировать здоровый морально-психологический климат в обществе» [2].

В студенческие годы у человека появляется много новых ресурсов и хобби. Важно, чтоб в их числе не потерялся спорт. Конечно, тяга к физической культуре присутствует у некоторых студентов и для многих является правилом хорошего вкуса, модным трендом. Но следует отметить, что в настоящее время существуют проблемы, не позволяющие студенческому спортивному движению стать основой здорового образа жизни молодежи:

1) очень низкий охват студентов интенсивными занятиями спортом и физкультурой по соотношению с ведущими зарубежными странами;

2) недостающая интеграция общественно уязвимых групп студентов в массовый спорт и физкультуру;

3) слабый научный подход к развитию спорта высших заслуг и массовой физкультуры;

4) отсутствие утвержденной тактики исследовательских работ в области спорта и физкультуры, в том числе мнения студентов;

5) плохо используется потенциал государственно-частного партнерства;

6) недостаточная поддержка и популяризация здорового образа жизни среди студентов через Интернет-ресурсы;

7) низкий охват студентов, постоянно занимающихся спортом;

8) нехватка областей спортивного бизнеса и менеджмента;

9) низкая экипировка со спортивным инвентарем;

10) отсутствие нормативных и денежных механизмов совершенствования процесса физической культуры и спорта в системе Минобрнауки РФ.

Следует добавить, что главной проблемой в студенческом спорте является личное отношение ректора к спорту в высшем учебном заведении. Ведь если есть материально-спортивная база и полное понимание к дисциплинам по физической культуре, то будет развиваться интерес у студентов и повышаться рейтинг участия в спортивных соревнованиях.

Век глобализации требует строгого укрепления в позициях спортивного имиджа России, быть в приоритете на мировой арене. Для этого необходимо улучшать и дорабатывать нормативную базу, подключать область спортивного бизнеса и повышать качество информационной работы среди студентов.

Кроме того, чтобы держать планку на международной спортивной арене, нужно развивать отдельную научную базу для обеспечения высокого эффекта достижений в любых видах спорта.

Полагаю, что осуществление основных мероприятий, влияющих на фундаментальную способность достижения целей и заострение внимания на проблемы в студенческом спорте - будет способствовать быстрому результату и повышению жизненного уровня.

В заключении следует отметить, что все проблемы решаются через воспитание, т.е. через массовый спорт. Огромное количество студентов сейчас проводят время за интернетом, не зная последствий малоподвижного образа жизни. Студенческий спорт должен стать важным фактором мобилизации и продвижения ценностей национально-патриотической идеи страны. Каждый регион страны должен включиться в реализацию инициатив в сфере массового спорта, опираясь на мнение студентов, чтобы создать насыщенную и информационную программу.

Наконец, нужно повышать заинтересованность и мотивацию в спорте, ведь будущее Родины строить молодым.

Список литературы

1. Ложкина О.П. Проблемы студенческого спорта // Молодой ученый. 2018. № 22. С. 472-474.

2. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде. Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 2. С. 107-110.

**Компетенции студентов транспортного вуза в области охраны
собственного здоровья**

Достаточную актуальность в настоящее время приобретают заболевания, связанные с загрязненной экологической средой, возможными инфекционными заболеваниями. Одна из таких проблем – это бронхиальная астма. Данное заболевание имеют 300 млн. человек или 4.1 % населения. По распространению эта цифра превосходит в 5 раз ВИЧ, в 15 раз инсульт, в 20 раз рак молочной железы. Тревожный факт состоит в том, что уже 10% всех детей имеют астму, с возрастом количество больных только увеличивается. В России ежегодно умирают от астмы 43 тысячи человек [1].

К причинам, провоцирующим астму, относится не только плохая экология, но и возможное воздействие аллергических и иммунологических факторов. Этот вид астмы бывает у аллергенных людей с хроническим воспалительным процессом в дыхательной системе, на фоне повышенной чувствительности (сенсбилизация) к специфическим аллергенам. В ответ на их попадание в организм, клетками иммунной системы в большом количестве синтезируется гистамин, который вызывает бронхоспазм и отек слизистой бронхов. Развитие бронхиальной астмы провоцируют раздражающие вещества, попадающие в бронхи (пыль, сигаретный дым, то есть плохой воздух, как и обговорено ранее) и аллергены (пыльца растений, частички меха животных и перьев птиц, плесень). Кроме того, немаловажную роль в развитии заболевания играет наследственность. Важно отметить, что в группу риска попадает учащаяся молодежь, которая не соблюдает основы здорового образа жизни, ссылаясь на высокую занятость и интенсивность учебного процесса. Таким образом, появилась необходимость рассмотреть основные проблемы, связанные с факторами риска возникновения астмы у студентов.

Цель исследования: Определение значимости роли компетенций студентов в области профилактических мероприятий при заболевании дыхательных путей, на примере бронхиальной астмы

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов; определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощи во время приступа астмы; проанализировать терапевтические мероприятия, используемые студентами по профилактике бронхиальной астмы.

Организация и методика исследования. Анализ современных литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), девушки и юноши с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-22 года.

Анализ и результаты исследования. Согласно результатам медицинского осмотра, 14% студентов УрГУПС имеют бронхиальную астму. Согласно, проведенному опросу, у основной категории студентов сильно развита пыльцевая, перьевая, пылевая аллергии, что введет к бронхиальной астме, если не применять методы, направленные на снижение риска данного заболевания. Более, чем у 90% данной категории студентов, заболевание появилось в детстве в 5-8 лет и продолжается до сих пор, сопровождается, в основном, одышкой и посинением губ, а также кожных покровов, снижением работоспособности, резкой усталостью, головной болью, бывают случаи потери сознания. 91% астматиков, студентов УрГУПС носят с собой медицинские дозаторы, как для регулярного применения, так и для экстренного случая.

Анкетирование студентов-астматиков показало, что к основным симптомам астмы они относят наличие выраженного сухого кашля. Данный кашель – это первый признак, который имеет тенденцию к прогрессированию. Огромное количество студентов ссылаются на одышку, которая может усиливаться при развитии приступа астмы. А как известно, наличие приступов бронхиальной астмы сопровождается резким усилением кашля и одышки, после которых из дыхательных путей обильно выделяется мокрота [2].

Интересно, что согласно опросу, все студенты не считают больных астмой изгоями и относятся к ним с сочувствием. Определено, что 45% респондентов знают симптомы астмы, а остальные 36 % обратились бы к врачу после первого случая и 19 % студентов обратились бы к врачу после второго случая.

По медицинским показателям, данная категория студентов относится к специальному, оздоровительному отделению и имеет определенные ограничения по физической нагрузке. Таким образом, опрос студентов показал, астма вносит в жизнь респондентов дискомфорт, но, при этом, можно все-таки жить нормально, если соблюдать определенные требования по ограничению факторов риска, вызывающих проявление приступов астмы.

Определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощь во время приступа астмы.

Согласно информационным источникам, в поселке Нейво-Рудянка, Свердловской области, не дождавшись приезда скорой помощи, скончалась молодая женщина от приступа астмы. Машина с медиками прибыла спустя 40 минут после вызова, после чего водитель какое-то время искал дом пострадавшей. Местные жители винят в произошедшем «оптимизацию здравоохранения», из-за которой пункт скорой помощи поселка был закрыт властями. Жертвами этого нововведения стали трое погибших [3]. В таком случае, особо важно уметь оказать первую помощь при случившемся приступе.

Анкетирование студентов по данному вопросу показало, что 81% респондентов быстро бы нашли в карманах пострадавшего дозатор и оказали первую помощь. Интересно, что все-таки 19% студентов растерялись бы и таким, образом не оказали бы никакой быстрой, первой помощи. Таким образом, существует фактор риска, приводящий к гибели больных астмой. Поэтому очень важно проводить профилактические мероприятия, для предотвращения приступов астмы и по оказанию первой помощи при остром приступе.

Во-первых, терапия астмы имеет два основных направления – устранение (купирование) приступа и предотвращение его развития в будущем. Для купирования приступа астматического статуса проводится неотложная помощь с выполнением экстренных мероприятий. Такое лечение проводится в условиях стационара, астматический статус 2 и 3 стадии – в палате интенсивной терапии.

Терапевтические мероприятия по профилактике приступов астмы должны выполняться студентами постоянно, их выполнение возможно в домашних условиях. Респонденты знают, что им необходимо постоянное медикаментозное лечение противовоспалительными, антигистаминными средствами с использованием бронхолитиков (средства, расширяющие бронхи). При этом известно, что дозу, комбинацию и кратность приема этих препаратов врач определяет индивидуально. Большое значение имеет правильное применение средств физической культуры, а именно, правильно подобранных физических упражнений. При астме рекомендуется дыхательная гимнастика – специальные упражнения, которые уменьшают повышенную реактивность бронхов и их воспаление (поочередное дыхание через левую и правую ноздрю, дыхание животом). Лечение астмы можно проводить народными средствами, но только после согласования с врачом. Терапия сердечной астмы заключается в улучшении сердечной деятельности с помощью сердечных гликозидов и лечении основного заболевания. Астма является хронической патологией, поэтому ее лечение продолжается постоянно. При правильном подходе качество жизни студента улучшится, не будет приступов, возможность жизненной активности возрастет.

Выводы. Таким образом, исследования показали, что достаточно большое количество студентов имеют заболевания дыхательных путей, таких, как бронхиальная астма. Данное заболевание действительно представляет угрозу для нормального существования и жизнедеятельности учащейся молодежи. Существует высокий риск гибели студентов, больных астмой, т. к. не все студенты готовы оказать первую помощь астматику при возникшем приступе. В связи с этим, студентов необходимо обучать методам профилактики данного

заболевания, а так же приемам первой помощи при приступе бронхиальной астмы.

Список литературы

1. Емельянов А.В., Сергеева Г.Р., Коровина О.В. Современная терапия бронхиальной астмы [Электронный ресурс] / А.В.Емельянов – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/sov-remennaya.../> 2012

2. Антонюк М.В., Минеева Е.Е., Юренко А.В. Комплексная реабилитация больных бронхиальной астмой [Электронный ресурс] / М.В.Антонюк – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/test-po-.../> 2017

3. Что такое астма. Информационно-медицинский портал [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.astmanews.ru/smert-ot-astmy-v-sverdlovskoj-oblasti/> 2016.

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера. Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны.

Помимо наличия у себя вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков, обучающимся приходится часто ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать

неудобную статическую позу сидя за партой. Специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье обучающихся. Уже на ранних этапах профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей [2].

Отличным средством сохранения и укрепления здоровья у обучающихся является плавание. В организме непрерывно происходит обмен веществ. Энергия, необходимая для жизнедеятельности человека, появляется в результате сложных биохимических процессов. Для поддержания этих процессов необходимо постоянное снабжение организма кислородом и удаление из него продуктов распада. Кислород из атмосферного воздуха усваивается в легких. Через легкие также удаляется в газообразном виде часть продуктов распада. Данный вид спорта оказывает положительное влияние на уровень работоспособности организма, на развитие органов дыхания.

Плавание – одно из направлений активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде, а способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Говоря подробнее о влиянии плавания на дыхательную систему, необходимо отметить ряд плюсов. Например, что оно тренирует дыхательные мышцы. Занятия плаванием повышают устойчивость организма к гипоксии. Также в процессе нахождения человека в воде тренируется дыхательная мускулатура: повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус, усиливается вентиляция легких и совершенствуется дыхательный ритм.

Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде мы тратим очень много энергии, наша потребность в кислороде растет, именно поэтому пловцы всегда стараются максимально полно использовать каждый вдох. Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками, как правило, выполняется за один вдох и выдох. При занятиях

плаванием увеличивается жизненная емкость легких, и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол [1].

Помимо всех перечисленных положительных качеств, хотелось бы отметить то, что плывущий человек в процессе занятия спортом глубоко дышит, и, следовательно, диафрагма опускается в нижнее положение, давит на другие внутренние органы, массирует их, улучшает кровоток, облегчает работу сердца.

Таким образом, занятия плаванием оказывают положительный эффект на органы дыхания, и в целом, на здоровье обучающихся. Поэтому использование плавания в учебном процессе позволит увеличить работоспособность, снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся, а самое главное вырабатывать более редкое и глубокое дыхание, а также увеличивать жизненную емкость легких.

Список литературы

1. Афраимов А. А. Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. – 2020. – С. 77-79.

2. Воронов Н. А. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – С. 55-58.

Тимофеева А.А., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Гиподинамия как проблема современных студентов

Гиподинамия (гипокинезия) – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека. Гиподинамия не является заболеванием, но приводит к серьезным нарушениям в организме.

Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% подростков имеют недостаток физической активности. К ее снижению, а впоследствии и к гиподинамии, приводят игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительная работа на занятиях без смены положения тела, плохая организация отдыха дома, неправильная организация перемен в образовательном учреждении, неудобная мебель [2].

Кроме того, причины гиподинамии наблюдаются и во внеклассной жизни студентов. Это малоподвижный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки.

Симптомы гиподинамии появляются постепенно. У студентов может наблюдаться снижение учебной активности, так как гиподинамия оказывает негативное влияние на работу мозга. Так же появляется общая утомляемость, бессонница и нарушение концентрации внимания, нестабильное эмоциональное состояние, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках.

Мышцы постепенно атрофируются, слабеют, а впоследствии мышечные волокна сокращаются незначительно даже при большой стимуляции. Начинают хуже работать дыхательная и пищеварительная системы, возможны гормональные сбои. Мышцы ответственны за перекачивание крови к сердцу, а при гиподинамии они не способны работать нормально, в венах застаивается кровь, что приводит к кислородному голоданию.

Из-за ослабления связочного аппарата возникают межпозвонковые грыжи, поражение сердечно-сосудистой системы, приводящее к артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца, снижение легочной вентиляции, уменьшение интенсивности газообмена, поражение эндокринной системы, проявляющееся метаболическим синдромом (ожирение, инсулин-

резистентность и увеличение риска атеросклероза), развиваются неврозы, депрессия, снижается иммунитет.

Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются:

1) лечебная физкультура (ЛФК) – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний. ЛФК - это лечебная физкультура, в основе которой лежат комплексные упражнения для восстановления, поддержания и профилактики травм и заболеваний. Причем это могут быть не только физические травмы и заболевания, но и психические или соматические [3];

2) аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи, скандинавская ходьба). Аэробные нагрузки – это физические упражнения низкой интенсивности. Основным источником поддержания мышечной деятельности в таких упражнениях выступает кислород. Мышцы потребляют энергию, которая образуется через окисление глюкозы и жиров. Анаэробные нагрузки имеют совершенно иной механизм: при выполнении интенсивных упражнений организм берет энергию из запасов аденозинтрифосфорной кислоты;

3) силовые упражнения, упражнения на растяжку мышц и связок.

4) физические тренировки должны применяться дифференцированно с учетом состояния здоровья и степени детренированности лиц, которым они предназначаются [1].

При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом.

При своевременно принятых мерах прогноз благоприятный, большинство патологических изменений, вызванных гиподинамией вследствие нездорового образа жизни, обратимы.

К основным мерам профилактики гиподинамии относятся:

- достаточная физическая активность;
- длительные прогулки на свежем воздухе;

- чередование умственной и физической нагрузки;
- своевременное лечение соматических заболеваний;
- коррекция избыточного веса;
- сбалансированное питание;
- отказ от вредных привычек [6].

Студентам в возрасте 18-27 лет рекомендуется:

- два раза в неделю (можно чаще) уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, которая направлена на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- желательно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем, чтобы оно составило более 300 минут, или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю либо уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью [5];

- обязательно следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Если заменить пребывание в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), то это, несомненно, принесет пользу здоровью;

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье малоподвижного образа жизни, необходимо стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности [4].

К тому же, занятия физической активностью могут способствовать социальному развитию молодых людей благодаря предоставлению им возможностей для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и интеграции. Считается также, что физически активные молодые люди с большей готовностью принимают здоровые формы

поведения (например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие учебные результаты [6].

Список литературы

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Высшая школа, 1985, 384 с.

3. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

4. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. М.: Медгиз, 1952, 136 с. 4. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. М.: Тера-спорт. 2001, 520 с.

5. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. М.: Медицина, 2005. 928 с.

6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991, 224 с.

Тихомирова М.М., Андреев Т.А., Павленко Е.П.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Роль спорта в жизни студенческой молодежи

Двигательная активность очень важна для студентов, так как долгие сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний [1].

В ряде исследований установлено, что у студентов, которые систематически посещают занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается

определенный стереотип режима дня, а также наблюдается высокий жизненный тонус [2, 3].

Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Очень мало молодежи, которая посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию.

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному время проведению можно отнести такие занятия как чтение книг, сон, игры в компьютер, просмотр телепередач. Но в основном на свободное время студента влияет учеба. Именно из-за нее у большинства студентов нет времени на занятия спортом [5].

Есть еще один самый главный недостаток в студенческой жизни – это неправильное питание. У многих не хватает времени на то чтобы приготовить себе домашней еды, также это можно отнести к загруженности на учебе, а также время, которое отнимает дорога от вуза до дома.

Но все же есть студенты, которые предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятия в бассейне, тренажерном зале, катание на велосипеде, бег. Также к активному проведению свободного времени студента можно отнести занятия в секциях, которые могут находиться в их вузе или колледже и на это не придется тратить дополнительное время. Это такие секции как: волейбол, футбол, теннис, занятия аэробикой и многие другие. Также благодаря этому они участвуют на соревнованиях и могут отстаивать честь своего учебного заведения [4].

Организация исследования. Для выявления роли и значения спорта в жизни студенческой молодёжи, мною было проведено социологическое исследование по данной теме. Мы провели анкетирование студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В анкетирование приняли участие студенты возрастной категории 17-18 лет. Количество опрошенных составило 30 студентов, которые обучаются на факультете психолого-педагогического и социального образования.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкеты были следующими.

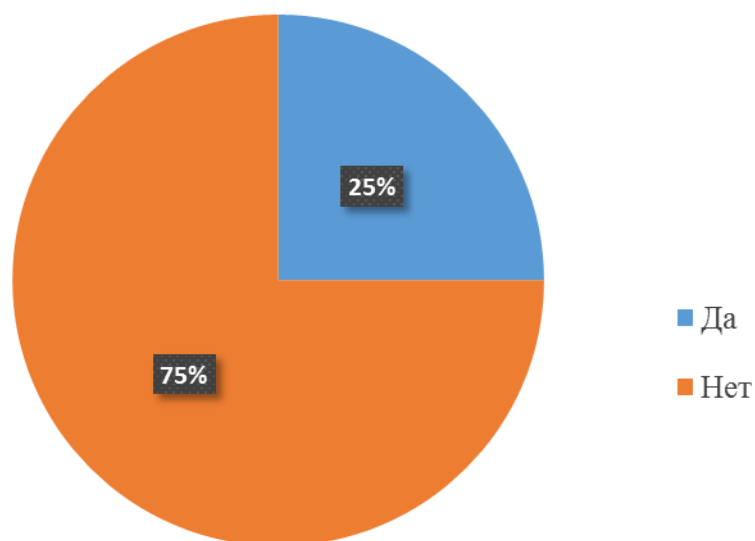


Рис.1 Занимаетесь ли вы спортом?

В первом вопросе (рис 1) «Занимаетесь ли Вы спортом?» 75% студентов ответили «нет», и всего 25% отметили ответ «да».

Рассматривая ответы на второй вопрос (рис 2), можно сделать вывод о том, что большинство студентов не занимаются спортом вообще, что составило 67%. Студенты, которые занимаются спортом дали следующие ответы «несколько раз в неделю» - 25% и «несколько раз в месяц» - 8%.

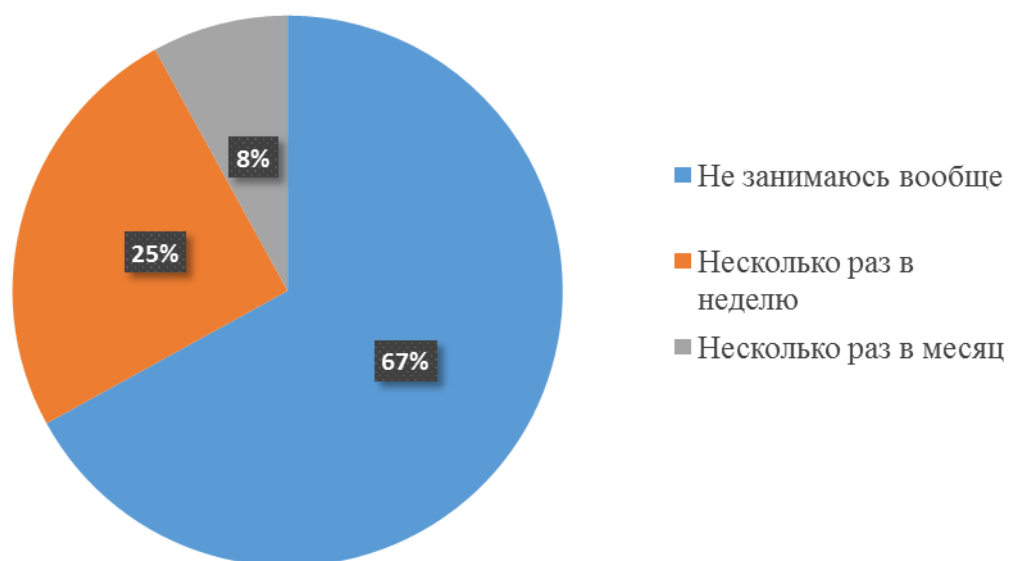


Рис 2. Как часто вы занимаетесь спортом?

Рассматривая третью диаграмму (рис 3) получились следующие ответы:

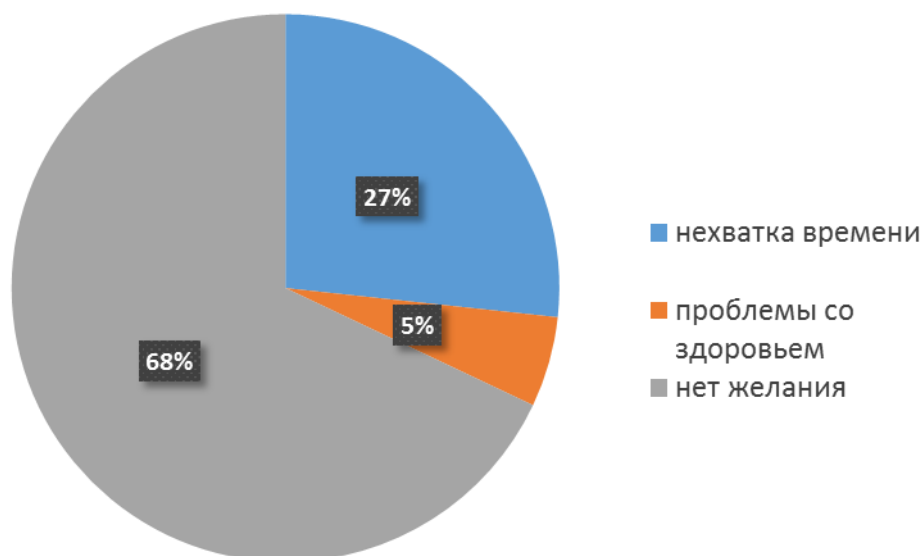


Рис 3. Причины по которым вы не занимаетесь спортом?

Ответы на этот вопрос помогли мне выявить, что большая часть студентов (68%) не занимаются спортом из-за того, что не хотят, 27% ответили «нехватка времени» и 5% имеют проблемы со здоровьем.

В вопросе номер 4 на диаграмме (рис 4) видны следующие результаты, что у 93% опрошенных не имеется вредных привычек, но у 7%, к сожалению, они есть.

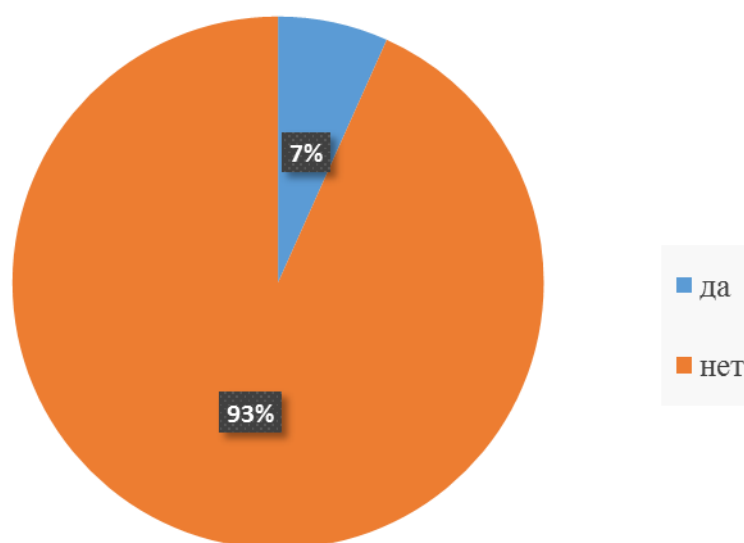


Рис 4. Есть ли у Вас вредные привычки?

И в последнем вопросе задачей было узнать мнение студентов, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом. Результаты представлены в диаграмме ниже (рис 5).

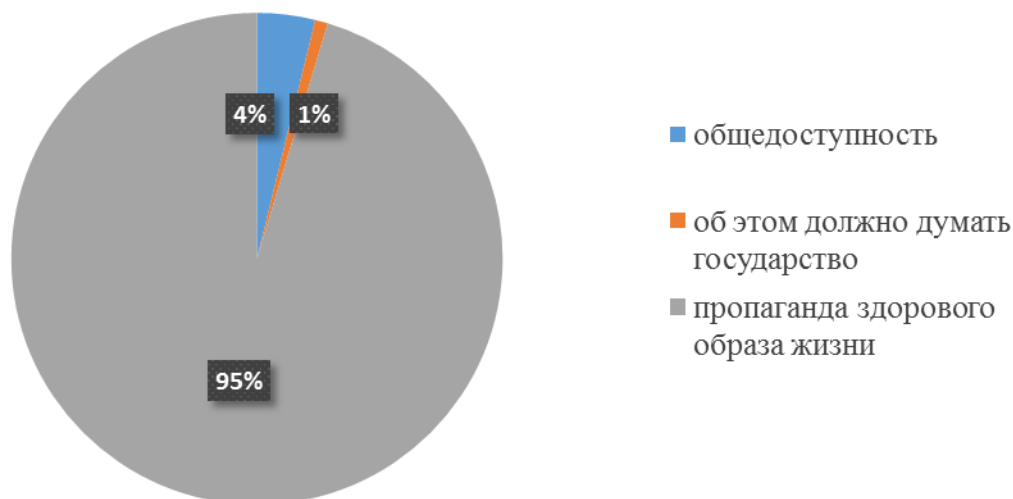


Рис 5. Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества, желающих заниматься спортом?

Выводы. В результате проведенного опроса по вопросам роли спорта в жизни студентов были получены следующие результаты:

1. Большинство студентов не ведут активный образ жизни и вовсе не занимаются спортом.
2. Из тех студентов, которые предпочитают занятия спортом отдают предпочтение таким видам спорта как волейбол, футбол, атлетика.
3. Студенты, которые не занимаются спортом выделили проблемы со здоровьем, нехватку времени и отсутствие желания.
4. Есть студенты, у которых есть вредные привычки.

Список литературы

1. Андреев Т.А. Роль физической культуры в жизни студентов / Т.А. Андреев, М.И. Ситникова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – 2019. – С. 27-28.

2. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Студенческий научный форум: материалы XI Международной студенческой научной конференции. – [Электронный ресурс] URL: https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161(дата обращения: 05.04.2021)

3. Грицак Н.И. Молодежь и спорт в современном социуме // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2014. – №-4. – С. 641-643.

4. Сергеева Н.М. Повышение мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Н.М. Сергеева, Н.Н. Пренас // Экономический вектор. 2015. – №3(2). – С. 137-139.

5. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции: сборник статей / Насретдинов И.Т., под ред. – Москва: Русайнс, 2017. – 140 с.

Тошева Д., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Профессионально-практическая физическая подготовка в учебных заведениях Узбекистана

Одним из важнейших задач в Узбекистане является защита здоровья населения, обеспечение их физического и духовного благополучия. Исходя из этого, сама жизнь показывает, что целенаправленное использование всех медицинских и физкультурных мероприятий, связанных со здоровьем, в семье, школе и сообществе, а также в рабочем сообществе является приоритетом.

С раннего возраста занятия физкультурой, соблюдение гигиенических правил, приучение к ответственности самоконтроля осуществляется в первую очередь в детских садах, школах, академических лицеях, профессиональных колледжах и высших учебных заведениях. Один из важнейших вопросов в этом

направлении – направить молодых людей на определенную профессию, заинтересовать их.

В этой сфере действуют Законы Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», «О туризме», а также Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «Об организации Фонда развития детского спорта Узбекистана» Большое значение имеют решения «О мерах по дальнейшему развитию популяризации массового спорта».

Примечательно, что правительство приняло решение о проведении регулярных спортивных соревнований «Баркамол авлод» спортивных организаций республики и областей, государственных образовательных учреждений, высших и средних специальных учебных заведений по развитию студенческого спорта. (2001 г. Джизак, 2003 г. Андижан, 2005 г. Ташкентская область).

Эти соревнования в основном направлены на повышение физической подготовленности студентов, приучение их к работе и защите, наиболее важное использование физической культуры и спорта в формировании навыков здорового образа жизни. Практическая и творческая деятельность учителей физкультуры и тренеров по спорту имеет приоритетное значение в воспитании общей и специальной физической подготовленности учащихся, в повышении спортивного мастерства талантливой молодежи. Одна из их образцовых услуг состоит в том, что профессиональная ориентация студентов (педагогическое образование, медицина, культура, промышленное строительство и т.д.) В определенной степени служит для их практической специальной физической подготовки.

Профессионально-практическая физическая подготовка рекомендует использовать новых форм организации труда. Профессионально-практическую физическую подготовку следует рассматривать как организационную часть физического развития специалиста высшего образования. Опыт внедрения профессиональной практической физической подготовки показывает, что такой

подход способствует углублению изучения и использования технологий в этом сложном педагогическом процессе.

Профессионально-практическая физическая подготовка имеет свою учебно-организационную основу и четкую направленность. Деятельность профессионального физического воспитания предусматривает специальную теоретико-методическую подготовку по руководству профессиональной физической культурой на основе сырья, специальной литературы, научных исследований, пропаганды. При планировании профессиональной практической физической подготовки в высших учебных заведениях учитываются ее организационные этапы. Профессиональная практическая физическая подготовка – это познавательная и оздоровительная подготовка, которая осуществляется в процессе физического воспитания.

В соответствии с вышеуказанными задачами в высших учебных заведениях решаются следующие задачи, связанные с физическим воспитанием:

- всестороннее развитие студентов высших учебных заведений, воспитание их здоровыми, умственно зрелыми, способными работать и защищать Родину;

- укрепление здоровья студентов, повышение продуктивности и творческой активности, снижение заболеваемости;

- создание здорового образа жизни;

- изменить отношение студентов к вопросам своего физического развития.

Развитие скоординированного физического воспитания при внедрении национальных игр, спортивных соревнований и их видов в систему физического воспитания студентов. В соответствии с Законом Республики Узбекистан «Об образовании» и «Национальной программой обучения» в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях вводятся:

- физкультурно-спортивные секции;

- научно обоснованная система физического воспитания;

– современные новые педагогические технологии учебного процесса;

Расширение базы подготовки спортивного резерва;

– совершенствование теоретических знаний студентов об олимпийском движении, формирование осознанной потребности в физическом совершенствовании;

– подготовить спортсменов страны к Олимпийским и Азиатским играм, Всемирной студенческой универсиаде, Центрально-азиатским и Всемирным юношеским играм и обеспечить их успешное участие в этих играх;

– уметь применять профилактические меры через физическое воспитание, укрепление здоровья, самоконтроль во время физических упражнений;

– привлечение учеников к активному занятию спортом, помощь в развитии сути физического воспитания и становлении ученика полноценным человеком, практическое изучение достижений;

– популяризация национальных видов спорта в семье, школах, лицеях, колледжах и вузах и восстановление забытого;

– углубленное овладение судейскими навыками в олимпийских видах спорта, подготовка специалистов, которые будут обучать теории и практике инструкторов, и организация спортивных клубов или спортивных организаций, повышение спортивного мастерства студентов.

Согласно приказу Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 августа 1990 года № 183, физическое воспитание в высших учебных заведениях установлено не менее 4 часов на весь учебный процесс, начиная с 1-го курса. Такие ежегодные тесты проводятся, завершаясь тестированием. Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в следующих формах:

– проводить обучение на основе учебной программы вуза, а также заниматься различными видами спорта по желанию студентов;

– участие в конференциях и мероприятиях в области общественного здравоохранения, физического воспитания и спорта.

Проведение столь разнообразной физической подготовки – одна из мер, направленных на обеспечение нормального функционирования организма. Продолжительность двигательной активности должна составлять 8-12 часов в неделю.

Для участия в практических занятиях студенты делятся на группы: базовые, специальные медицинские, подготовительные и спортивные. Разделение на группы производится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физической подготовленности и развития студентов, а также их интереса к определенному виду спорта.

В основную группу входят студенты, прошедшие медицинский осмотр (диспансер), не имеющие проблем со здоровьем и находящиеся в хорошей физической форме. В подготовительную группу раздаются специальные лекарства – студенты, у которых выявлены дефекты здоровья, физической подготовки и вскоре будут забиты в результате медицинского осмотра (диспансер) и наблюдения. Также желательно учитывать функциональные возможности студентов этих учебных групп. Цель занятий с этой группой студентов в период обучения – сделать их здоровыми, повысить сопротивляемость организма болезням и улучшить физическую форму.

Список литературы

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т.: Шарк, 1999. б.68.
2. Виленская Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе. Краснодар, 2012.

Фадеева П.О., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Инклюзия физического воспитания и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Ввиду разных факторов при рождении ребенка или же во время самого процесса жизнедеятельности, далеко не каждый может похвастаться хорошим здоровьем. Тенденция ухудшения здоровья у детей растёт с каждым годом. Ни

для кого не секрет, что мыслительный процесс, навыки усвоения разного рода материала, моральное состояние и работоспособность напрямую зависят от физического состояния. Для людей с ограниченными возможностями здоровья были придуманы разные виды инвентаря и тренажеров, чтобы каждый человек на земле мог поддерживать физическое состояние в норме.

Для начала разберём некоторые термины для дальнейшего понимания содержания темы.

Инклюзивное образование - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

Восемь принципов инклюзивного образования:

- Вне зависимости от способностей ребенка – он ценен;
- Каждый человек способен чувствовать и думать;
- У каждого человека есть право на общение. Каждое мнение должно быть услышанным;
- Люди нуждаются друг в друге;
- Настоящее образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- Дружба и поддержка – важный фундамент роста;
- Прогресс есть то, чему человек научился или может осуществить;
- Разнообразие учебного процесса и отдыха – важная часть лучшего усвоения материала [1].

До развития данного феномена люди и не думали, что дети разного положения, связанного со здоровьем могут учиться в одном заведении, ещё и успешно. В России до сих пор не все знакомы с данным понятием и инклюзивное образование находится на этапе формирования из-за новизны.

Занятия физкультурой обязательны для каждого учащегося, а наличие специальных приспособлений и квалифицированных преподавателей, это образование может получить каждый.

В группу лиц с ограниченными возможностями здоровья входят дети с ОВЗ и дети – инвалиды.

В настоящее время в России одновременно применяются три подхода в обучении детей с особыми образовательными потребностями:

- Дифференцированное обучение детей с нарушениями речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с задержкой психического развития в специальных (коррекционных) учреждениях I–VIII видов.
- Интегрированное обучение детей в специальных классах (группах) в общеобразовательных учреждениях.
- Инклюзивное обучение, когда дети с особыми образовательными потребностями обучаются в классе вместе с обычными детьми.

Помимо данного образования существуют специальные школы и интернаты, домашнее обучение и коррекционные классы.

Безусловно, инклюзивное образование очень нужная вещь, как один из показателей уровня развития страны. Так как мы живем в России, рассмотрим сложности, связанные с этой темой, с которыми можно столкнуться именно в этой стране:

1. Рынок образовательных услуг для детей инвалидов крайне ограничен, в некоторых школах маленьких городов не предусмотрены даже пандусы у образовательных учреждений.

2. В системе образования и социальной поддержки существует много несовершенств и нерешенных проблем, что не даёт полного контроля и слаженной работы в инклюзивном образовании.

3. Острый дефицит квалификационных кадров, которые могли бы заниматься с детьми с ограниченными возможностями.

4. Низкая зарплата, из-за чего многие преподаватели-дефектологи не идут на данную профессию.

5. Значительные требуемые изменения в учебной программе, которые неохотно идут в разработку.

6. Отсутствие материального обеспечения для обеспечения учебных заведений специальными приборами для детей-инвалидов и так далее.

7. Родители обычных детей в наибольшей степени опасаются переключения внимания педагогов на детей с ОВЗ в ущерб их детям.

Большинство этих проблем конечно же решаемы, не будь у нас так развита коррупция. Трудно не согласиться как многое уходит из-под носа обычных граждан на нужды высокопоставленных людей. Всё это так же влияет на техническое развитие страны, которое принимает участие в инклюзивном образовании детей.

Для успешного развития данного образования можно сделать следующее:

1. Оказание инклюзивного образования ещё в детском саду на этапе формирования и взросления ребёнка.

2. Составить мобильную программу обучения для детей с ограниченными возможностями для реализации физической активности не только в специальных учреждениях.

3. Закрепить право получать образование в учебных заведениях по месту жительства или прописки.

4. Обеспечить учебные заведения, необходимыми предметами для детей с ограниченными возможностями, например, транспорт, пандусы, подъемники.

5. Провести реформы учебного плана.

6. Учитывать индивидуальные особенности каждого ученика.

7. Создать толерантную и уютную обстановку для всех учеников вне зависимости от положения и статуса здоровья для гармоничного личностного роста.

8. Повысить заработную плату квалифицированным специалистам, которые могут заниматься с группой лиц с ограниченными возможностями.

9. Осуществлять мониторинг инклюзивного образования.

10. Сохранять и укреплять здоровье всех детей вне зависимости от положения и статуса здоровья.

Каждый может найти книгу для каждого случая, группы инвалидности и индивидуальных особенностей в интернете, в самых разных онлайн библиотеках. Но важно помнить, что диагноз и назначение лечения может осуществлять только квалифицированный врач [2].

Можно заметить, как растёт число новых изобретений для детей с ограниченными возможностями среди молодых специалистов. Приятно знать, что помимо решения конечно же важных и глобальных вопросов, в науке есть место для детей, которых можно поставить ещё на ноги и вылечить.

Таким образом, мы считаем, что инклюзия – это процесс развития предельно доступного образования и воспитания для каждого в доступных школах и образовательных учреждениях, формирование процессов обучения и воспитания с постановкой адекватных целей всех детей, процесс ликвидации различных барьеров для наибольшей поддержки каждого ребёнка и максимального раскрытия его потенциала.

Список литературы

1. <https://polyakova-natalya-vladimirovna.edumsko.ru/articles/post/1065126>
2. <https://multiurok.ru/files/inkliuzivnoie-obrazovaniie-v-sistiemie-fizichiesko.html>

Холиков Б., Байтураев Т.Д.

Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Роль оздоровительной физической культуры в сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи

Если спортивная медицина в первые десятилетия своего развития сосредоточила свое внимание на врачебном наблюдении за повреждениями двигательных органов спортсменов, то сейчас возникает новое, валеологическое направление. Эта тенденция зародилась на основе происхождения и роста ряда заболеваний в результате изменений в жизни. Сердечно-сосудистые, онкологические и желудочно-кишечные заболевания сегодня называют самыми страшными заболеваниями. Сердечно-сосудистые

заболевания основаны на атеросклерозе и патологических состояниях, которые приводят к его развитию. К ним, среди прочего, относятся ожирение, диабет, артериальная гипертензия, ограниченная подвижность, психическое напряжение и расстройства пищевого поведения.

Согласно исследованию, проведенному российскими и зарубежными специалистами, аэробные упражнения помогают снизить артериальное давление. Это приводит к нормализации работы сердечно-сосудистой системы и похуданию. Например, регулярная высококалорийная диета, включающая 20 минут быстрой ходьбы, 15 минут езды на велосипеде и 10 минут бега трусцой, может помочь вам сбросить 5 фунтов веса каждый год.

Регулярные занятия спортом положительно влияют на здоровье, подвижность и функциональные возможности организма ученика.

Здоровые упражнения повышают сопротивляемость организма негативному воздействию внешней среды и, следовательно, являются эффективным средством укрепления здоровья и предотвращения болезней.

Поэтому в основе педагогического процесса должны лежать упражнения на здоровое тело. В связи с этим содержание обучения молодежи должно быть ориентировано на выполнение конкретных взаимосвязанных задач, способствующих воспитанию молодежи как полноценного человека. Это:

- укрепление здоровья студентов, физическое развитие, закаливание, повышение их трудоспособности;
- воспитание потребности в регулярных физических нагрузках, стремлении к физической зрелости, творчеству и защите нашего независимого государства;
- воспитание высоких моральных качеств строителей независимого государства, забота о собственном здоровье - формирование представления о том, что это не только личный, но и долг перед обществом;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- обучение использованию различных форм, методов и средств реабилитации, профилактики заболеваний;

– обучение формированию навыков эффективного использования свободного времени, самоудовлетворения, самоконтроля, организации повседневной деятельности;

– развитие моторики.

Решение вопросов сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи – основа физического и духовного воспитания подрастающего поколения, всестороннего воспитания активных строителей развивающегося государства.

Проблема здоровья молодежи актуальна по ряду причин. Студенческая молодежь – главный резерв лидеров независимого государства. Экономическое и социальное развитие Республики Узбекистан зависит от знаний, навыков и подготовки молодых специалистов.

Молодым людям необходимо получить определенные знания о средствах и методах оздоровительного физического воспитания, которые способствуют укреплению здоровья, повышают продуктивность обучения и работы.

Поэтому оздоровительная физическая культура - это процесс сохранения и укрепления здоровья молодежи, профилактики заболеваний. Профилактика делится на два типа: социальная и личная.

В медицине профилактика означает укрепление здоровья человека, предотвращение различных заболеваний и устранение их причин.

Современная концепция социальной профилактики включает в себя комплексную систему государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на устранение факторов, негативно влияющих на здоровье человека, всестороннее развитие его физических и психических сил. В области медицины разработаны достаточные меры по профилактике заболеваний, укреплению здоровья человека и продлению жизни.

Сохранение и укрепление здоровья населения имеет особое социальное значение в условиях развивающейся страны и требует решения следующих задач:

– регулярное повышение культуры и уровня жизни населения;

- сохранение благоприятных параметров природной среды для жизнедеятельности человека;
- создание оптимальных условий для производства и проживания;
- физическое и умственное развитие каждого человека с самого раннего детства;
- формирование здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха;
- комплексное гигиеническое образование с учетом особенностей разных слоев населения;
- внедрение системы динамического наблюдения за состоянием здоровья на основе общего врачебного осмотра.

Наблюдения за здоровьем человека показали следующее:

- уровень здоровья 16-20% населения удовлетворительный;
- неудовлетворительное состояние здоровья 32-44% населения;
- 10-34% населения страдает различными заболеваниями или находится в уже существующем состоянии.

Поэтому на современном этапе медицины основной упор делается на профилактику.

В медицине достаточно профилактических средств, но подрастающее поколение в основном занимается лечебной физкультурой, лекарствами и т.д. То есть их используют для лечения болезней, а не для их предотвращения. Ведь для медицины важны и меры по сохранению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни. Во многих странах лечебная медицина отделена от профилактической.

Для решения вопросов социальной профилактики разработана «Комплексная программа работы по укреплению здоровья населения и усилению профилактики заболеваний» и решены вопросы ее реализации государственными и общественными организациями. В 2005 году в стране принята Государственная программа по охране здоровья населения, которая включает следующие разделы:

- 1) изучает проблемы здорового образа жизни;
- 2) необходимость здорового образа жизни в детском саду и школе формирование;
- 3) формирование потребности в здоровом образе жизни в лицеях, колледжах и педагогических вузах;
- 4) формирование потребности в здоровом образе жизни в учреждениях среднего специального образования;
- 5) необходимость здорового образа жизни в системе повышения квалификации, изучение задач шейпинга;
- 6) система изучения и контроля процесса формирования здорового образа жизни;
- 7) основы потребности населения в здоровом образе жизни;
- 8) пропаганда и пропаганда здорового образа жизни;
- 9) внедрение здорового образа жизни в международные отношения Республики Узбекистан.

Одним словом, социальная профилактика широко развита в медицине, а индивидуальной профилактике, которая является гарантией здоровья каждого, уделяется недостаточно внимания. Социальная профилактика должна создавать условия для проведения индивидуальных профилактических мероприятий.

Список литературы

1. Курбанова Д. Что такое наркомания? Т.: Янга аср авлоди, 2000. с 32.
2. Маптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. М. Советский спорт, 1989.
3. Шадиметов Ю. Научно-технический прогресс, образ жизни и здоровье. Т., 1987.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

**Физическая культура как основополагающий фактор укрепления и
сохранения здоровья студентов**

Физическое развитие неразрывно связано со здоровьем человека. Здоровье является ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, результативность его будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время сокращается число студентов, занимающихся спортом, и, как следствие, имеет место увеличение числа хронических заболеваний, выявленных среди студенческой молодежи. Здоровье молодежи есть государственная ценность: здоровый образ жизни молодого поколения – это крепкая, мужественная и красивая страна, хорошее здоровье студента – основа отличной учебы.

На сегодняшний день физическая культура уступает другим компонентам общей культуры человека. На наш взгляд, это связано с тем, что в данном случае нет государственной поддержки должного уровня, необходимой для создания благоприятных условий для развития физической культуры и спорта именно в сфере профессионального образования. Также снижение значимости физической культуры и спорта связано с использованием неактуальных программ, методов и форм проведения физкультуры, которые не вызывают интерес у студентов. Повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к росту эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Несмотря на выше указанное, физическая культура и спорт, безусловно, остаются значимыми элементами для воспитания молодого поколения, для сохранения и укрепления здоровья и формирования общей культуры личности.

Процесс физического воспитания с точки зрения освоения студентами ценности и значимости физической культуры и спорта недостаточно результативен. Эффективность формирования физической культуры личности обусловлена прежде всего общим положительным отношением студентов к физической культуре, определяющимся их мотивационно-ценностным отношением к физической культуре и спорту, связанным с воздействием образовательного учреждения, влиянием личности преподавателя физического воспитания, наличием достаточных знаний о физической культуре и спорте, а также самореализацией (достижением результата), которая определяется мотивом долженствования (стремлением к коррекции телосложения, повышению уровня физической подготовленности, здоровому образу жизни). Главными факторами в привлечении студентов к занятиям спортом является осознанность и желание реализации индивидуальных возможностей.

Процесс обучения студентов в высшем учебном заведении предполагает календарный график учебных занятий, сессий и каникул. Во время экзаменационной сессии у студентов наблюдается тревожность, нарушения функционирования нервной системы вследствие психоэмоциональных нагрузок. Действенный способ для снижения нервного перенапряжения – выполнение физических упражнений.

Также в период подготовки к учебным занятиям увеличивается время работы за компьютером. Напряжение соответствующих мышц, ответственных за поддержание рабочей позы, вызывает их утомление. Периодически во время выполнения различных заданий через каждые 45 минут необходимо делать разминку: встать из-за стола, наклониться вперед, в стороны, помассировать плечи, шейный отдел позвоночника, сделать различные упражнения. Двигательная активность положительно сказывается на психическом здоровье, способствуя улучшению работы мозга, стабилизации психического и физического состояния человека, противостоянию нервно-психическим перегрузкам.

Чтобы укрепить здоровье студентов и привить им осознанное отношение к физической культуре, перед физическим воспитанием поставлены следующие задачи:

1. Создание благоприятных условий для занятия физической культурой.
2. Объяснение студентам основных моментов того, как вести здоровый образ жизни.
3. Обогащение студентов системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности.
4. Укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности у студентов.
5. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
6. Осознание студентами здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.
7. Развитие у студентов двигательных умений и навыков.
8. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.
9. Пропаганда спорта, активного отдыха, туризма.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются важнейшим компонентом развития личности в целом. Занимаясь спортом, студент формирует не только физические качества, но и укрепляет собственное здоровье. Выполнение физических упражнений должно быть осознанным, то есть каждый обучающийся должен понимать значение занятий физической культурой в саморазвитии.

Список литературы

1. Платова Е.Э., Сафин Ф.Ю., Фортунатов В.В. Воспитание студентов в современных условиях: проблемы и пути их решения // Редакционно-издательский центр ГУАП – СПб. – 2006. – С. 71.

2. Волков А.В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи // Проблемы современной науки и образования. – 2016. – № 13 (55).

3. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. 2004. № 2. С. 39-44.

4. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие // Елабуга: Издательство ЕИ КФУ – Елабуга. – 2015. – С. 21-26.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2000. 197 с.

Черепков К.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Иновационные технологии в физической культуре и спорте

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина, на которую выделяется 408 аудиторных (обязательных) часов.

Однако, у некоторых студентов проявляется негативное отношение к занятиям физической культурой, нежелание посещать занятия и частые прогулы. К сожалению, у студентов часто отсутствует осознание связи физической культуры с общечеловеческой культурой и поэтому часть студенческой молодежи воспринимает физическую культуру не всегда положительно. Хотя для будущих профессионалов регулярные занятия физической культурой и поддержание здоровья крайне необходимы.

У студентов нет полного понимания того, что труд в наше время требует значительного напряжения, как интеллектуальных способностей так и психических и физических сил. Так, любая профессия устанавливает собственную степень развития психофизических качеств, собственный

перечень теоретических и практических профессиональных умений, и навыков [1].

В результате проведенного опроса студентов (45 человек) высших учебных заведений г. Екатеринбурга (Российский государственный профессионально-педагогический университет и Уральский федеральный университет) об отношении к занятиям физической культурой были получены следующие результаты.

На вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой в университете?» больше всего студентов выбрали вариант «Нейтрально» (32,5 %). Вариант «Негативно» выбрали 25 % опрошенных; 22,5 % не посещают занятия по причине освобождения по состоянию здоровья и лишь 20 % выбрали вариант «Положительно».

В настоящее время современные инновационные технологии могут изменить такое отношение к физкультуре, так как даже не связанные со спортом бренды выпускают технологии, способствующие популяризации физической культуры и спорта [4].

Один из таких примеров является Apple, который ещё в самом своем начале выпускал плееры для занятий спортом iPod, отличающийся компактностью и легким доступом к музыкальному сопровождению при выполнении упражнений.

В настоящее время так же популярны смарт часы, которые созданы в первую очередь для эффективного занятия физической культурой, у той же фирмы разработаны спортивные часы Apple Watch [2], преимуществами которых являются следующий функционал:

- отслеживание параметров тренировок;
- мониторинг частоты сердцебиения;
- отображение ЭКГ;
- контроль маршрута движения и пройденного расстояния по спутникам GPS;
- режим обнаружения падения;

- функция подачи сигнала SOS.

То есть функционал, который не только помогает спортсменам контролировать и улучшать свои показатели в спорте, но также побуждают обычных пользователей уделять больше времени своему физическому состоянию, каждый раз напоминая, о том, что человек либо долго сидит на месте, или же слишком мало передвигается в течении всего дня.

Кроме того существует множество интересных инновационных решений, способствующих порождению своих спортивных движений. Так, например, было с интересным устройством Flyboard [5] – представляющим собой полёты на специальной доске, приводимой в движение за счёт реактивной силы потока воды, нагнетаемого подключённым к флайборду гидроциклом, или за счет воздушно-реактивных двигателей, работающих на керосине и прикреплённых к флайборду.

Создают технологии, позволяющие заниматься спортом там, где это не всегда возможно, так фирма «Найк» подошла к этому вопросу с интересной стороны.

Социальная инициатива #MiPista [3], представленная недавно компанией NIKE, направлена на то, чтобы обеспечить местами для игры в футбол даже те районы, где нет собственного стадиона. Конечно, упомянутый производитель одежды не начал строить стационарные спортивные площадки. Фирма подошла к этому вопросу с фантазией, она решила превращать в таковые любые свободные пространства на улицах городов – парковки супермаркетов, пешеходные улицы и площади, дворы и т.п., транспортируя площадки с помощью микроавтобуса в различные уголки испанской столицы.

Технологии в наше время постоянно развиваются, существует огромное множество электронных устройств, как способствующих физической культуре, так и дополняющих её новыми направлениями. Но самое главное, что все эти технологии прививают молодежи интерес к физическому воспитанию, способствуют повышению его эффективности и побуждают заниматься физической культурой и спортом в свободное время.

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.
2. Watch–Apple (RU) [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://www.apple.com/ru/watch/>.
3. Лазерная футбольная площадка от NIKE [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://novate.ru/blogs/260613/23323/>.
4. Новые технологии в спорте: образование, инновации, примеры [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>.
5. Флайборд – Википедия [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4>.

Черкасова Е.А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мечта студентов: наш университет при создании всех условий

«Здоровые студенты – здоровая нация» – именно к такому выводу приходят современные медицинские работники, ученые и политики. В 21 веке особенно важно поддерживать здоровье молодежи при плохой экологии, постоянном стрессе и хронической усталости из-за обилия информации. Главная цель данной статьи – выяснить, какие способы можно применить для решения этой проблемы. Для начала необходимо узнать, какие компоненты входят в понятие «здоровье». Здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. Существуют некоторые виды здоровья[2].

1. Соматическое – состояние систем органов и самих органов на данный момент.

2. Физическое - уровень роста и развития организма (резервы организма).

3. Психическое – состояние человека на уровне психики.

4. Нравственное – система установок, поведения и ценностей индивида.

5. Индивидуальное и популяционное – здоровье нации и отдельно взятого человека.

6. Репродуктивное – состояние репродуктивных органов.

Следовательно, чтобы назвать человека «здоровым», все виды и составляющие понятия «здоровье» должны быть в норме. Предлагаем свое видение способов по укреплению и сохранению здоровья студентов, а также представляем Вам идеальный университет через неопределенное количество лет (при создании всех условий).

Первый аспект, который влияет на здоровье – физическая культура. Как известно, многие студенты прогуливают занятия либо занимаются без особого энтузиазма. Предлагаем следующие решения:

- Разнообразить занятия по физической культуре. Это могут быть фитнес, йога, ЛФК, аквааэробика или командные виды спорта.

- Оборудовать специальные площадки под различный спорт. Например, сделать доступный для всех тренажерный зал, бассейн, зал для йоги и ЛФК. Также можно создать зал для занятий командными видами спорта.

- Организовать совместные поездки студентов с преподавателем с целью провести занятие физической культурой на природе. Сейчас спорт активно развивается во всем мире, и появляется все больше и больше новых направлений. Предположим, что одно из современных направлений студент может сделать своим хобби, что поможет ему в дальнейшем заниматься физической активностью и испытывать удовольствие от этого. Первое направление – *плоггинг* – это экологическое движение, при котором студенты могут сочетать бег трусцой со сбором мусора. Используя данное направление, институт может привить студентам чувство патриотизма и любви к природе

страны, а также приобщить молодежь к занятиям физической культурой. Второе направление – *йога* на открытом воздухе или водная йога (при возможности). Ученые доказали, что занятия йогой положительно влияют на организм человека и на его эмоциональное состояние, что помогает поддерживать здоровье индивида. Третье направление – *сплавы по реке* для желающих в свободное время. Данное направление подойдет как для экстремалов, так и для людей, любящих проводить время весело и с пользой. Четвертое направление – *прогулки на свежем воздухе* для студентов, имеющих ограничения по здоровью. Представленный способ поможет улучшить здоровье и укрепить иммунитет.

Зимой же направления могут быть следующими: *катание на коньках, лыжах, сноуборде*. Возможно, в будущем будет осуществляться организация поездок на популярные горнолыжные курорты за дополнительную плату для желающих.

- Создать дополнительные организации, действующие после занятий. Они будут внедрять современные виды спорта и превращать их в хобби. Такими хобби могут стать: *Дога* – йога с животными; *Сайклинг* – групповые занятия на велотренажерах; *джампинг-фитнес* на батутах и многие другие.

- Предложить студентам участие в различных соревнованиях и акциях и подготовить их к ним морально и физически. За определенные заслуги в спорте, спортсмены могут вознаграждаться повышенной стипендией, что придаст дополнительную мотивацию к усиленным занятиям физической культурой.

- Каждый должен действовать в силу своих возможностей. На занятиях преподаватели и студенты обязаны отслеживать состояние здоровья и возможности организма.

Следующий аспект – питание. «Ты – то, что ты ешь» – эта общеизвестная цитата характеризует важность правильного питания и показывает влияние пищи на организм человека. Все чаще мы видим на улицах людей, несущих

домой еду из знаменитого «Макдональдса»; и процент людей с ожирением становится все больше. Для решения этого вопроса, на наш взгляд, требуется:

- Открыть фитобар на территории вуза. Это то место, куда может заглянуть любой студент или преподаватель и выпить полезный смузи или кислородный коктейль. Этим же способом можно принести прибыль университету.

- Разнообразить рацион питания в столовой, добавить больше овощей и полезной пищи.

- Пропагандировать ЗОЖ и устраивать различные безалкогольные тематические увеселительные мероприятия на тему правильного питания.

Третий аспект - психическое здоровье человека. Стресс и постоянные психологические нагрузки мешают человеку быть полностью здоровым, поэтому следует:

- Предложить студентам услуги психологов, к которым первые могут обратиться в любое время, а затем получить психологическую помощь.

- Ввести занятие в открытой форме (где студенты могут общаться друг с другом и с преподавателем в форме свободного диалога и вследствие этого обмениваться опытом). Данный род занятий снижает уровень стресса у молодежи. В теплую погоду подобные занятия могут проводиться на свежем воздухе. Свою актуальность они не теряют даже во время сессии.

- Построить новый спортивный комплекс.

- Устраивать спортивные и развлекательные мероприятия чаще. Это может быть как «день улыбки» – день, когда студенты проводят мероприятия с целью поднять друг другу настроение, так и другие развлечения.

- Создать комнату отдыха с мягкими диванами и расслабляющей музыкой, куда студенты будут приходить во время перерывов.

Последний аспект-медицина.

- Важно проходить медицинский осмотр – раз в год (минимум) для выявления и предотвращения заболеваний.

- Сделать в помещениях хорошую вентиляционную систему и поставить в аудиториях ионизаторы воздуха.
- Просвещать студентов о правилах гигиены, питания и сохранения здоровья.
- Мотивировать молодежь следить за состоянием организма.

Заключение. Университеты и сами студенты должны быть заинтересованы в создании специальных комфортных условий для сохранения и укрепления здоровья. В данной статье были представлены различные акции, интересные виды спорта и современные решения, которые могут быть реализованы в рамках университетов будущего. Университеты в состоянии сделать обучение на пользу студентам, как простыми бесплатными акциями, так и комплексной реконструкцией и закупом оборудования. Одно из решений финансового вопроса, возникающего при подобных изменениях - привлечение инвесторов, что увеличит их прибыль и популярность, или выделение суммы из бюджета. Также и сами молодые люди для сохранения и укрепления своего здоровья могут искать полезные для физического и психологического развития хобби и развивать самодисциплину.

Проблема плохой экологии, множество хронических заболеваний и отсталость в демографическом плане среди молодежи сохраняются и сегодня. Безусловно, эти проблемы напрямую зависят от здоровья человека и целой нации. Г.В. Зароднюк пишет об этом: «Формирование здорового образа жизни молодежи является важной частью государственной политики, так как здоровая молодежь, здоровая нация – это залог успеха и дальнейшего процветания страны» [1].

При участии обеих сторон, университетов и студентов, при рассмотрении всех способов здоровье не только сохранится, но и укрепится, а значит, и часть проблем будет решена.

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа

человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

2. Сайт КиберЛенинка// Здоровые студенты – здоровая нация.

Чернов А.М., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет, г. Челябинск

Инновационные подходы к укреплению здоровья студентов:

стретчинг

Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. Сейчас большую часть своего времени человек проводит в сидячем положении: в офисе, в университете и т.д. При малоподвижном образе жизни возможны: метаболический синдром, заболевания сердца и сосудов, заболевания суставов и позвоночника, венозная недостаточность. Сидячий образ жизни снижает работоспособность, жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу и одряхлению. Физическая активность – важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе – иначе они дряхлеют.

В переводе с английского языка слово «stretching» переводится как растягивание. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект.

Главный эффект занятия – интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а так же его улучшение физических способностей. Гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Она зависит от подвижности в суставах, растяжимости мышц и связок. При хорошей подвижности в суставах все трудовые, бытовые и спортивные движения осваиваются легче. Известно

также, что хорошо растянутые мышцы являются более сильными и способными к продолжительной работе.

Стретчинг – комплекс упражнений, который приносит положительные долгосрочные эффекты.

Ежедневно миллионы человек находятся в одном и том же положении тела во время учебы и работы. При сидячем положении мышцы напрягаются, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Основным положительным эффектом стретчинга является расслабление мышц. Расслабление определенных мышц в нужный момент также необходимо как и их сокращение – напряжение (возбуждение). Отсутствие такого умения приводит к скованности движений, крайне отрицательно сказывается на результатах и быстро утомляет. Особенно вредной является напряженность при выполнении скоростных движений. Здесь она в очень большой степени снижает максимальную скорость, точность выполнения и опережающий характер двигательных действий. Расслабление не только помогает хорошо отдохнуть, оно помогает снять излишнее напряжение и многие другие нежелательные эмоции. После комплекса упражнений стретчинга состояние человека можно сравнить с состоянием после длительного профессионального массажа: мышцы расслаблены, по телу распространяется приятное обволакивающее тепло, движения легки. Расслабление мышц полезно для состояния здоровья, так как мышцы в состоянии напряжения не могут нормально снабжаться кислородом, в них скапливаются продукты распада, образующиеся в течение обменных процессов. После того, как мышцы расслаблены человек не испытывает боли во время резких движений и физически чувствует себя гораздо лучше. Пассивный статистический стретчинг рекомендован для людей в возрасте, которые испытывают постоянные ноющие боли в мышцах (например, боли при изменении климатических условий, боли в местах уже давно сросшихся переломов). Стретчинг позволяет укреплять кости, а так же является активной и эффективной профилактикой остеопороза и гипокинезии.

По среднестатистическим данным, студент находится в университете 7-8 часов. Большую часть этого времени обучающиеся находятся в сидячем положении. Среди студентов одной из самых распространенных проблем является неправильная осанка, сутулость, сколиоз, остеохондроз и др. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных заболеваний и, самое главное, к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. Больные корешки спинного мозга приводит к ухудшению работы органов, которыми они управляют. Дефекты осанки приводят к нарушению работы всех внутренних органов. Люди с неправильной осанкой имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки, диафрагмы, меньший объем легких и нарушений функций дыхания. Это негативно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, уменьшает возможную физическую нагрузку на организм. Слабые мышцы живота и согнутое положение тела, могут послужить причиной нарушения пищеварения и зашлаковке организма, снижению иммунитета, головным болям, быстрой утомляемостью.

Упражнения на растяжку помогают развить природную гибкость тела, улучшить осанку, грациозность движений, манеру движений. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода. Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы

внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма к заболеваниям.

Необходим стретчинг для начинающих спортсменов, так как помогает избежать излишней рельефности мышц. Изначально данное течение фитнеса использовалось в совокупности с другими видами спорта для разминки мышц, подготовки их к интенсивным нагрузкам. Однако стретчинг получал отзывы только положительного характера, благодаря чему довольно быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Е. Зуев в книге «Волшебная сила растяжки» писал: «Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе».

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Чернюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Физическая культура в жизнедеятельности студентов

В последние годы актуальность здорового образа жизни современной молодежи возрастает как никогда. Во многих исследованиях было изучено отношение учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Как-никак ведение нездорового образа жизни наносит неисправимый вред здоровью студентов, который может проявиться не сразу, а откликнуться в дальнейшем. Поэтому

занятия физической культурой и спортом влияют на физическое развитие, укрепление здоровья и работоспособность. Социальная ценность физической культуры и спорта заключается в том, что это одно из важных средств всестороннего и гармонического развития личности. К тому же спорт накладывает существенный отпечаток на формирование различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

При повседневной учебе, зачётах, экзаменационных сессиях, учебных и производственных практиках студенты испытывают чрезмерные нагрузки на организм. Для этого требуется хорошее состояние организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. При изучении бюджета времени студентов многие исследователи отмечают, что общая загрузка учебной работой, включая аудиторные занятия и самоподготовку, значительно варьируется.

Как показывают исследования, студенты в среднем затрачивают на аудиторные занятия 5,7 часов в день, а на самостоятельные занятия — 3,2 часа. В период сессий затраченное время увеличивается и составляет 8,5 часов. Больше времени на учебную работу и самоподготовку затрачивают первокурсники. Исследования показывают, что это время за неделю в среднем у первокурсников составило 66,8 часа или 11,1 часа в день; у студентов 2 курса – 53,5 часа или 8,9 часа в день; у студентов 3 курса – 51,1 часа или 8,5 часа в день. Эти данные указывают на то, что учебный процесс у студентов является достаточно напряженным.

Обследование около 10000 студентов показало, что они приступают к самоподготовке в поздние часы: в период от 20 до 24 часов – 60% опрошенных. Это очень большая психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, что отрицательно отражается на качестве сна, здоровье, снижает эффективность овладения учебным материалом. По данным исследований 87% студентов, проживающих в общежитии, ложатся спать только в 1–3 часов ночи. Только у 15% студентов отмечается нормальная продолжительность сна 7-8

часов. При отсутствии полноценного отдыха наблюдается спад умственной работоспособности на 7–18%. К тому же, студентами недооценивается и режим питания. Лишь 29% студентов принимают пищу в определенное время, а без завтрака уходят на занятия 21%.

Разнообразные физкультурно-спортивные занятия во время учебного дня способствуют укреплению здоровья студентов, их физическому развитию. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом повышают успеваемость и снижают количество пропусков занятий по болезни. Однако из числа обследованных студентов утреннюю гигиеническую зарядку постоянно выполняют всего 3,4%, закаливающие мероприятия – 0,8%. Очень мало времени студенты проводят на свежем воздухе. В последний месяц учебных занятий в семестре, в период зачётов и экзаменов, домоседами становятся около 97% студентов, пребывание на воздухе которых ограничивается около 30 минут в день. Стресс, переутомление, недостаток сна приводят к снижению иммунитета. У некоторых начинаются простудные заболевания и другие отклонения в здоровье. Это следствие снижения защитных реакций организма после эмоционального и физического истощения, недостатка двигательной активности. Но надо обратить внимание, что у студентов, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, не прерывающие занятия в период экзаменов, лучше состояние здоровья, повышенная работоспособность и эмоциональный тонус. Исследования в высших учебных заведениях показывают что, чем выше у обследованных студентов умственные нагрузки, тем ниже физические. Приблизительно 15-20% студентов регулярно занимаются спортом как в отведенные часы в вузе, так и в свободное время.

Все больше растет число студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. При опросе около 28% выпускников указали на ухудшение состояния здоровья по сравнению с довузовским периодом жизни. Физкультурная безграмотность студентов, неумение организовать свою двигательную деятельность – вот одна из главных причин недостаточного интереса к физкультурно-спортивным занятиям.

Поэтому самая актуальная и требующая срочного решения проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов.

Таким образом, умственные и физические нагрузки студентов в высших учебных заведениях должны быть идеально соизмеримы. Физическое воспитание должно проводиться в течение всего периода обучения студентов и содействовать полноценному развитию, укреплению здоровья, повышению эмоционального состояния, психической устойчивости и физической дееспособности. К тому же спортивная подготовка гарантирует воспитание таких качеств, как уверенность, настойчивость, решительность, упорство, самодисциплина.

В системе физического воспитания студентов должны применяться разнообразные формы занятий:

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- занятия в спортивных клубах, секциях.

Возможность на выбор любого вида спорта, любой формы двигательной активности поддержит у студента интерес к таким занятиям, которые в свою очередь укрепят здоровье, скорректируют телосложение и осанку, повысят общую работоспособность и психическую устойчивость. И чем больше увлеченность студента в этих занятиях, тем выше и продуктивность учебного труда и профессиональной деятельности. Следовательно, в структуре профессиональной подготовки будущих специалистов физическая культура и спорт выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития органичной личности.

Список литературы

1. Фомин Н.А. Психология здоровья / Н.А. Фомин – Челябинск: Татьяна Лурье, 1998. – 392 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Чечикова П.И., Капланова Т.В.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Профилактика заболеваний у работников малоподвижных профессий средствами физической культуры

В наше время, когда большое количество работы за людей могут выполнить современные технологии, все чаще встречаются профессии, не требующие от человека физической активности. И данное явление несет за собой множество положительных моментов, но вместе с ними и отрицательных. И в большинстве случаев, они связаны с ухудшением нашего здоровья.

Изучая данную тему, поставим перед собой цель – выявить малоподвижные профессии; изучить их влияние на человеческий организм; разработать программу профилактики заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, и составить на ее основе памятки; провести анкетирование среди студентов первого курса института прокуратуры и распространить среди них памятки.

В группе риска находятся люди разных профессий: IT-специалисты и разработчики, менеджеры, пилоты, системные администраторы, водители, управляющие, ученые, юристы, робототехники, инженеры, онлайн-педогоги, бухгалтеры, секретари, экономисты, математики и многие другие. В принципе неважно, чем именно все эти люди занимаются, нам важны последствия их сидячего образа жизни.

Любое из перечисленных занятий может вызвать гиподинамию, проблемы сердечнососудистой и опорно-двигательной системы, обострение

остеохондроза и геморроя, расстройства психоза, раздражительность и повышение уровня стресса, ожирение. Рассмотрим более подробно некоторые из них. Остеохондроз – это поражение тканей позвоночника, после происходит изменение формы и стирание межпозвоночных дисков, поверхности суставов и тел позвонков. Он вызывает неприятные ощущения при движении; боли в спине, мышцах, голове; слабость в мышцах; нарушение функций тазовых органов. Гиподинамия – это патологическое состояние, развивающееся при значительном ограничении физической активности, оно может повлечь за собой нарушение функций опорно-двигательного аппарата, респираторного тракта и др. К ее симптомам можно отнести снижение работоспособности, усталость, повышение риска переломов, головные боли, беспричинную нервозность, нарушение сна. Геморрой – это патологическое состояние каверзных сплетений прямой кишки, при этом происходит в них застой крови. Он выражается непостоянным кровотечением из этих узлов, их выпадением из анального канала и постоянными воспалениями.

Но всего этого можно избежать. И не нужно будет, даже, менять любимую деятельность на подвижную. Достаточно лишь, следовать некоторым правилам, которые выделены в памятки ниже.

Памятка по профилактики заболеваний у работников малоподвижных профессий:

- 1) один час в день необходимо уделять на спорт зал, пробежку, велосипед или плавание.
- 2) каждое утро в течение 30 минут заниматься зарядкой или гимнастикой.
- 3) заменить передвижение в транспорте на ходьбу или бег трусцой.
- 4) во время перерыва не сидеть на месте, а выходить на 30 минут на улицу.
- 5) каждый час делать упражнения на разминание рук, плеч, спины и ног.
- 6) работодателям нужно снова ввести в рабочие будни такие понятия как гигиена труда, научная организация труда и производственная гимнастика.
- 7) воспитание в себе самодисциплины и организованности.

8) не нужно забывать следить за тем, чтобы питание было сбалансированным и регулярным.

Если придерживаться данных правил, то в большей массе снизится уровень заболеваемости; повысится внимательность; улучшится память и мышление; разовьется трудолюбие, воля и целенаправленность; прекратится употребление алкоголя и табака.

Среди студентов, Уральского государственного юридического университета 1 курса института прокуратуры, был проведен опрос: «Чувствуете ли вы необходимость в физической активности после малоподвижной работы?». Большинство – 54% ответило, что после сидячей работы они чувствуют потребность в разминке тела и пытаются выполнять минимальные упражнения. 20% такую потребность имеют, но никаких действий не выполняют. 23% считают, что работа без активного движения на них никак не влияет и отказываются от быстрой гимнастики в офисных условиях. И всего лишь 3% не испытывают дискомфорта от монотонных сидячих действия, но понимают чем это может отразиться на организме и выполняют минимальный комплекс упражнений для профилактики.

По данным анкетирования можно сделать вывод, что большинство студентов данного вуза знают о такой проблеме как заболевания, вызванные малоподвижным образом жизни, и самостоятельно делают профилактику. Для того, чтобы убедить оставшихся молодых людей в необходимости ее проведения, среди них была проведена беседа о пользе активного образа жизни и распространены памятки по профилактики заболеваний у работников малоподвижных профессий.

В данной работе были отражены самые распространенные заболевания для работников сидячих профессий. Все они появляются, когда нарушается питание и двигательная активность. Но любая физическая активность способствует улучшению обмена веществ, циркуляции крови, повышению мышечного тонуса, укреплению позвоночника и многие другие показатели

становятся гораздо лучше. Таким образом, были приведены доказательства необходимости регулярных упражнений.

Список литературы

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. М., 1990. 510 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. В.К. Бальсевич. М., 1985. 208с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 512 с.
4. Стародубов В.И., Сон И.М., Леонов С.А., Погонин А.В. Оценка влияния модернизации здравоохранения на динамику заболеваемости взрослого населения страны // Менеджер здравоохранения. 2013. № 5. С. 6–17.

Чучелина Е.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история и современность

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО. Цель вводимого комплекса – дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное

от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. Для проведения практических испытаний люди распределялись на отдельные группы.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой,

лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Были определены 89 предприятий и вузов страны, в которых опробовали «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итогом стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Мы провели анализ того, как отразилась пандемия коронавирусной инфекции на реализации комплекса ГТО в 2020 году. Во II квартале 2020 года на интернет портале ГТО прошли регистрацию более 200 тысяч человек. Поскольку деятельность центров тестирования ГТО была приостановлена из-за пандемии, нормативы смогли выполнить 13% зарегистрированных участников. В выполнении нормативов в центрах тестирования приняли участие более 26 тысяч человек, в том числе 586 инвалидов. Таким образом, за этот период успешно испытания прошли 87% от общей численности участников приступивших к тестированию. Больше половины (13 457 человек) получили золотые значки, 5 232 участника выполнили нормативы на серебряный знак отличия, 3 897 на бронзовый знак отличия ГТО. Пандемия оказала серьезное влияние на физкультурно-спортивную отрасль страны, но благодаря слаженной работе удалось сохранить положительную динамику и нарастить количество участников комплекса ГТО.

Развитие комплекса ГТО является одним из направлений реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни», входящего в структуру нацпроекта «Демография». Его цель – вовлечь в занятия физической культурой и спортом как можно большее количество россиян разного возраста.

Список литературы

1. Бариев М.М. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всерос. науч.-практ. с междунар. участием. Казань, 2015. С. 17-18.

2. Громько, Ю.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы: учебно-методическое пособие / Ю.И. Громько, О.Ю. Малоземов. Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2013. 300 с.

**Профилактика развития нарушений осанки у студенческой
молодежи**

Сидячий образ жизни, плохое освещение рабочего места, неудобная одежда и обувь, неправильные положения туловища, являются ведущими факторами нарушений осанки у обучающихся. По официальной статистике на сегодняшний день у 82 % подростков наблюдается искривление позвоночника, в той или иной степени. Плохая осанка – это не просто нарушение работы опорно-двигательного аппарата, это так же может привести к ослаблению мышц, к проблемам в органах дыхания, к хронической усталости, к плохой памяти, ухудшению зрения и т.д. Именно поэтому очень важно знать и применять способы профилактики искривления позвоночника [1].

Правильная осанка является фундаментом красоты и здоровья. Она замедляет быстрое изнашивание суставов; способствует равномерному распределению всей массы тела на ноги и спину; придает человеку чувство уверенности в себе.

Одним из видов искривления позвоночника, является сколиоз. Если угол искривления не превышает 10 градусов, то данная патология не представляет серьезной опасности для здоровья человека и диагностируется только с помощью рентгеновского снимка. Сколиоз первой стадии не ухудшает качество жизни. Если угол отклонения позвоночника от нормального состояния составляет 10-25 градусов, это диагностируется визуально по положению предплечий. Полностью поддается лечению с использованием методов лечебной физической культуры. Степень искривления позвоночника может достигать 50 градусов. Сколиоз этой стадии характеризуется асимметричным телом и необходимостью носить ортопедический корсет. Если кривизна позвоночного столба превышает 50 градусов, то велика вероятность

хирургического вмешательства. Такое положение позвоночника опасно негативным влиянием на работу внутренних органов [1].

Профилактика нарушений осанки должна быть комплексной. Во-первых, необходимо постоянно следить за своим положением тела, чтобы спина была прямой. Не скрещивать ноги, стопы при работе сидя должны опираться о пол. Во-вторых, плавание и массаж – это лучшие друзья правильной осанки. Массаж расслабляет мышцы, что позволяет всем структурам опорно-двигательного аппарата вернуться в нормальное, здоровое положение. Во время плавания уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела, а также укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета. Обучающимся необходимо обязательно вставать с места и приводить в тонус мышцы во время перерывов на учебе. Портфель не рекомендуется носить на одном плече, надо чаще переключать его из одной руки в другую или носить на двух плечах. Для молодежи особенно важно правильно организовать свое рабочее место [2].

Основным способом профилактики, а также лечения нарушений позвоночника является лечебная физическая культура (ЛФК). Целью ЛФК при искривлении позвоночника является укрепление мышц и связок, поддерживающих позвоночник, исправление дефектов и формирование правильной осанки. Обязательным условием проведения ЛФК при деформациях позвоночника является исходное положение без нагрузки. Занятия ЛФК могут проводиться лежа, стоя (но без статической нагрузки), в воде и т.д.

Рекомендованные упражнения ЛФК при нарушениях осанки:

1. Исходное положение (И.П.) – лежа на спине. Круговые движения выпрямленными ногами.

2. И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Приподняться, правой рукой тянуться к правой пятке, то же левой рукой.

3. И.П. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и с помощью рук прижать их к груди. При этом поясница должна отрываться от пола и напрягаться мышцы передней брюшной стенки.

4. И.П. – лежа на животе, руки вверх. Движения руками как при плавании способом «басс».

5. И.П. – лежа на животе. Движение рук в стороны, назад, в стороны, вверх.

6. И.П. – стоя, с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перенести палку за спину (палку удерживать крепко, локти не сгибать), затем также медленно перевести палку в исходное положение.

7. И.П. – стоя, палка сзади в прямых руках широким хватом. Наклониться вниз, руки поднять вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в исходное положение.

8. И.П. – стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднять согнутую правую ногу максимально вверх и прижать к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямить ногу и руки вперед. Повторить упражнение, поднимая левую ногу.

9. И.П. – лёжа на животе, палка сверху, перенести палку на лопатки и вернуться в исходное положение.

10. И.П. – стоя, ноги вместе. Палка вертикально за спиной, руки согнуты, приседания [3].

Таким образом, эти упражнения, а также активный образ жизни, самонаблюдение, удобные обувь и одежда, правильное освещение рабочего места помогут обучающимся достичь правильной осанки и быть здоровыми.

Список литературы

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: Владос, 2010. – 389 с.

2. Крюкова А.Я., Комаров А.М., Низамутдинов Р.С. Сколиоз и нарушения осанки у студентов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. – 1997 – №3. – С. 114-116.

3. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры. – М.: МГПИ, 2003. – 112 с.

Щварцман А.И.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Оптимизация физического воспитания в школе:

гендерный подход

В педагогическом сообществе постоянно поднимается проблема гендерного обучения в школах. Среди сторонников раздельного обучения встречаются врачи, психологи, генетики, педагоги. Их главный аргумент – мальчики и девочки развиваются по-разному, отличаются их интересы, игры, пристрастия. Поэтому учить ребят лучше порознь, учитывая физические возможности, период полового созревания и психологию восприятия.

Однако раздельное обучение имеет немало противников. По их мнению, разница между полами сильно преувеличена. Высокой эффективности обучения можно добиться и в совместных классах, практикуя индивидуальный подход, учитывая личностные особенности ребенка. Дети, обучающиеся в гендерных классах, видят жизнь однобоко, не приобретают навыка общения с противоположным полом, что может оказаться невозможным. Основная роль школы – расширять социальные возможности личности, а раздельное обучение их сужает.

Данные, полученные в исследованиях психологов и физиологов, говорят о том, что такие процессы как восприятие, мышление, состояние эмоциональной сферы у мальчиков и девочек во многом отличаются (А.Д. Новиков). Девочки обычно раньше начинают говорить, и все дальнейшее развитие психики происходит на фоне «оречевления». У мальчиков же развитие психики происходит еще и на наглядно-образном уровне. Все это скажется в

дальнейшем на особенностях и уровнях развития мышления: речевого, образного, пространственного, логического или интуитивного.

Девочки рождаются более зрелыми на 3-4 недели, а к периоду половой зрелости эта разница достигает примерно двух лет. Физиологическая сторона восприятия несколько различается у мальчиков и у девочек. Показано, что острота слуха до 8 лет у мальчиков в среднем выше, чем у девочек, но девочки более чувствительны к шуму. В первых-вторых классах у девочек выше кожная чувствительность, т. е. их больше раздражает телесный дискомфорт и они более чувствительны, отзывчивы на прикосновения, поглаживания. Игры девочек опираются на ближнее зрение. Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение. Кроме того, показано, что мальчикам, в отличие от девочек, для их полноценного физического развития требуется большее пространство, чем девочкам. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную плоскость: поднимаются по лестницам, забираются на шкафы и т.д. (А.Д. Новиков).

По нашему мнению, более эффективно занятия физической культурой будут проходить, если учесть психологические и физиологические особенности мальчиков и девочек. На занятия могут приходиться одновременно два класса одной параллели. Все девочки занимаются со своим преподавателем на одной спортивной площадке отдельно от мальчиков. Такая организация урока учитывает все психические и физиологические особенности детей разного пола; дает возможность дозировать нагрузки, подбирать упражнения и игры, наиболее полно отражающих разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек; внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюсные группы (у детей отсутствует стеснительность и ощущение неловкости при выполнении определенных упражнений). Также в организации образовательного процесса присутствует соревновательный момент, так как на уроке занимаются ученики из двух разных классов, а это способствует повышению мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом (Л.П. Матвеев).

На основании анализа научной литературы по проблемам гендерного подхода в образовании и эффективности физического воспитания школьников мы пришли к выводу, что организация образовательного процесса по физической культуре с учетом половых особенностей детей позволит повысить эффективность обучения и воспитания, оптимизировать психофизическое развитие каждого занимающегося с учетом его интересов и возможностей, привить желание вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – Киев, 1985. – 213 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Новиков А.Д. Возрастные особенности развития физических качеств / А.Д. Новиков – М., 1976. – 309 с.

Эргашева Е., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Роль психологии в формировании здорового образа жизни

Человеческое здоровье, как физическое, так и психическое – весьма недооцененный жизненный момент. Зачастую человек не видит перед собой никаких преград, позволяющих удержать себя в руках, не позволить себе лишнего и, в конце концов, не получить серьезные последствия. Нашему здоровью мы уделяем крайне мало времени. В надежде на крепкий иммунитет, стойкий характер и силу воли, которой не хватает у многих, человек способен, говоря современным языком, «забывать» на собственное состояние до такой серьезной степени, что в итоге, бывает невозможным факт возврата утраченного ныне и, естественно, по собственной глупости и

недальновидности, нормального физического и психического стержня, на котором основана жизнь.

Огромное влияние на общественно-педагогические взгляды Авиценны и Бируни оказал их предшественник Абу Наср аль-Фараби. С педагогической точки зрения большой интерес представляют его труды по психологии, этике и эстетике. Рассматривая человека как общественное существо, Фараби считал, что нравственные качества личности формируются под влиянием общественной среды и воспитания. «Человек, – писал он, – не может быть наделен с самого начала от природы добродетелью или пороком, так же как он не может быть прирожденным ткачом или писцом». Понятие «нрав» ученый отождествляет с характером человека, ни одна черта которого не избегает изменения. По его мнению, формированию добродетельного человека противостоят четыре порока: невежество, безнравственность, переменчивость и заблуждение. Чтобы устранить их, человек должен познать самого себя.

Способность по максимуму следить за собственным здоровьем дана каждому человеку, однако, есть нечто поважнее, чем эта сила, а именно – лень. Только из-за лени люди теряют столько времени и сил впустую, не говоря уже о таких важных вещах, упомянутых выше. Встать рано утром, умыться прохладной водой, нарезать себе немного фруктов, выйти на пробежку и получить отличный заряд энергии на весь день – это же так «трудно». Долго, проблематично. Увы, это мнение закрепилось за многими людьми, не считающими нужным данные «утрене – вечерние ритуалы». Люди всегда выбирают то, что им удобно, то, что для них, по их же собственному мнению, будет лучше. Следовательно, это более долгий сон, жирная еда или вовсе отсутствие завтрака, вечерний просмотр телевизора и снова сон. В этом и есть психологический аспект ЗОЖ.

Все дело в том, что по общеизвестному высказыванию, а именно: «Человек захочет, человек сделает» – по этому сознанию не живет огромное количество населения земного шара. Проблемой для нынешнего поколения является постоянный заработок. Они стремятся иметь невероятные суммы

капитала, жертвуя и здоровьем, и психологическим фоном. Жертва весьма велика, однако, до этого нет никому дела. Но возникает вопрос: А знаете ли вы, что рано или поздно, запасы вашего внутреннего «Я» будут исчерпаны? Осознаете ли вы в полной мере, что от вашего физического и психического состояния зависит ваша дальнейшая жизнедеятельность? Понимаете ли, вы, что может настать тот момент, когда ваш организм и ваш разум воспротивятся в совершении любого рода действий одновременно? Прежде чем управлять другими, человек, по мнению Ибн Сины должен научиться управлять собой. В этом ему необходим друг и наставник. Цель воспитания – в достижении главного воздержанности, смелости, мудрости, справедливости. По убеждению Ибн Сины "воспитанием организма" можно укрепить здоровье физическое, как и приучением себя к надлежащему поведению можно укрепить здоровье нравственное. Высшего счастья (душевной гармонии) человек достигает тогда, когда Ибн Сина способен возвыситься мыслью к высотам познания.

Авиценна попытался изложить общие основ психологии семейного воспитания. «Если семья правильно использует воспитательные приемы, – писал ученый, – то достигнет счастья в своей жизни. Для этого нужно пользоваться книгой «Ва Тадбири манзел», в которой излагаются правильные методы воспитания». В названной книге автор выделил особый раздел – «Отношение отца к воспитанию детей». Он считал, что матери по своей природе мягкосердечны и своей лаской портят характер ребенка; главный воспитатель в семье – отец, который, по мнению ученого, может применять и физические методы воздействия. В другом разделе этой книги – «О хороших качествах женщины» автор перечисляет следующие черты: мудрость, застенчивость, сдержанность, честность, скромность. Психологической литературе многие теоретики и практики считают если нет правильного подхода или воспитания в семье, то поверьте, тогда для вас не будет играть роли ваш капитал. Здоровье не купить. Многие психологи советуют уже с довольно раннего, осознанного возраста прививать себе (или же родители

будут учить ребенка) привычку, как образ жизни, быть упорным не только в зарплате, но и в уходе за здоровьем. Психологический настрой немаловажен.

Авиценна высоко оценивая роль музыки, Авиценна считал первоначальным этапом эстетического воспитания ребенка народную колыбельную песню и музыку. В «Каноне врачебной науки» он писал: «К числу необходимых для младенцев полезных средств для укрепления. природы относятся: во-первых, легкое покачивание и, во-вторых, музыка и песня, напеваемая обычно при убаюкивании. По степени восприятия этих двух вещей устанавливается у ребенка его предрасположение к физическим упражнениям и к музыке. Первое относится к телу, второе – к душе».

Ученый подчеркивал единство эстетического и физического воспитания ребенка, рекомендовал соблюдение режима дня, умеренное питание, нормальный сон, физические упражнения и т.д. Закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста; в комнате, где спит ребенок, должна поддерживаться умеренная температура, необходимо соблюдать чистоту, проветривать помещение. Но особенно важно кормить ребенка в определенное время. Кормящим матерям он советовал не поддаваться гневу, печали, страху, стараться быть спокойными и уравновешенными. По мере роста и развития ребенка следует увеличивать и физическую нагрузку. В юношеском возрасте он рекомендовал обтирание, купание в прохладной воде, солнечные ванны, успокаивающий массаж тела, а главное – физические упражнения. Учитывая взаимодействие среды и организма, Ибн Сина составил комплекс упражнений.

Ваше состояние психики может подтолкнуть вас к серьезным действиям по отношению к вашему здоровью, но так же и оставить ваше развитие на нуле. В качестве примера можно привести следующую ситуацию: Человек, утопающий в депрессивном состоянии, не может отвечать ни за что. В том числе, за себя. Руки опускаются ниже и ниже с каждым днем, соответственно появляются мысли о собственной ненужности окружению, а вместе с этим, запускается механизм «самоуничтожения» организма. Разные типы людей в депрессии уничтожают себя по-разному. Боль можно заесть, можно запить, но

хуже – не принимать в себя ничего. За этим следуют такие болезни, как анорексия, цероз, проблемы с сердцем, отказ почек, ожирение, алкоголизм и множество других ужасных последствий, которые навлекает на себя человек, опустивший руки.

Естественно, человеку всегда необходима помощь. Даже если он не просит ее, она нужна. Если вовремя оказать помощь, поднять человеку руки, привить ему желание жить или вернуть его самого к этому желанию, то все можно исправить. В этом необходима помощь психолога, поддержка близких, тепло и любовь. Человек начинает возвращаться к жизни, после какого-либо удара. Нет ничего невозможного. Всё лишь у нас в голове приобретает такой тусклый и тяжелый характер. Как только психологическое состояние человек улучшится, как только он снова увидит свою надобность, внутренний мир раскроется и зацветет по-новому. Человек возобновит уход за собой, начнет есть, бросит пить и даже, как это бывает во многих случаях, полностью пересмотрит свою жизнь.

Возвращаясь к вышеуказанной теме, можно с уверенностью сказать, что все в наших руках. Мы – хозяева жизни. Наше физическое и психическое здоровье связаны крепкой нитью. Мысли должны быть светлыми, направленными на хорошую жизнь. Ведь ЗОЖ – это не только бег по утрам и изнуряющие тренировки. ЗОЖ – это общее здоровье.

Здоровье разума и тела. по мнению Ибн Сины должен научиться управлять собой. В этом ему необходим друг и наставник. Цель воспитания - в достижении гл. добродетелей: воздержанности, смелости, мудрости, справедливости. По убеждению Ибн Сины "воспитанием организма" можно укрепить здоровье физическое, как и приучением себя к надлежащему поведению можно укрепить здоровье нравственное. Высшего счастья (душевной гармонии) человек достигает тогда, когда Ибн Сина способен возвыситься мыслью к высотам познания. Очистите свои мысли, и тело начнет очищаться вслед за ним, только не полагайтесь на удачу. Держите себя в руках и любите себя.

Список литературы

1. Ибн Сина Избр. филос. произв., М., 1980. 406 с.
2. Завадовский Ю.Н., Абу Али Ибн Сина. Жизнь и творчество. Душанбе. 1980. 462 с.

Юдин А.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровье современных студентов вузов

Проблема сохранения здоровья, с недавнего времени является крайне актуальной темой. Связанно это с крайне быстрым темпом изменения ритма жизни человека. Активное развитие индустриального производства, постепенная замена физического труда умственным, изменение экологической обстановки в мире и многие другие факторы сказались на состоянии человека. Данные изменения вызвали как положительные, так и негативные изменения в здоровье человека. С одной стороны, благодаря ускоренному развитию медицины, мы можем наблюдать существенный рост продолжительности жизни. Но с другой стороны, темп жизни, характерный для современного информационного общества, зачастую приводит к развитию у человека хронических заболеваний. Особенно характерна эта проблема для студентов. Темп жизни современного студента крайне динамичен, что в итоге зачастую приводит к возникновению хронических заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья является одной из приоритетных задач студента. В этой статье я хочу выделить конкретные действия для улучшения состояния здоровья студента, а также для недопущения развития хронических заболеваний.

Прежде всего, следует привести список основных заболеваний, характерных именно для студентов. Доминирующее место среди заболеваний студентов занимают заболевания, связанные со зрением. Специалисты связывают это с большим объемом заданий, выполняемыми студентами, а также частое использование компьютера в процессе обучения. Следующими по

списку идут заболевания опорно-двигательного аппарата. Связанно это с преимущественно «сидячим» образом жизни студентов, отсутствием физических нагрузок, а также стандартизированной мебелью в учебных заведениях. Ни для кого не секрет, что стулья и парты, выполненные по единому образцу, часто не соответствуют росту студентов. Также лидирующие места занимают заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Как правило, специалисты связывают появление этих проблем с возникающими у студентов стрессовыми ситуациями, особенно это касается периода сессии. Помимо этого, на возникновение данных заболеваний влияют факторы плохого питания и нарушенного сна. Фактор неправильного питания заключается в том, что зачастую студенты довольствуются лишь небольшими перекусами вместо полноценного приема пищи что, приводит к резкому снижению веса и появлению таких болезней как гастрит. Нарушение сна, к сожалению, является одной из составляющих студенческой жизни, исследования показали, что в среднем сон студентов едва укладывается в рамки необходимого для продуктивной деятельности количества часов, а в период сессии количество часов, отведенных на сон снижается до отметки, характерной для нарушения сна. Приводят к заболеваниям и наносят значительный вред здоровью также и вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. Доказано, что курение является одним из основных факторов возникновения целого ряда заболеваний, таких как рак, различных заболеваний легких и желудка. Употребление алкоголя, как и курение, приводит ко множеству болезней, связанных с сердечно-сосудистой и пищеварительной системами. Согласно статистике, большая часть студентов, страдающая от хронических заболеваний, обучается на последних курсах, что еще раз доказывает, что студенты подвергнуты риску заболеть в процессе обучения [1].

На основании описанных выше заболеваний, а также факторов, которые к ним приводят, можно выделить конкретные рекомендации для студентов, которые помогут им укрепить и сохранить свое здоровье. Прежде всего

студентам следует обратиться к давно существующей практике здорового образа жизни или просто ЗОЖ. Отказ от вредных привычек, может стать первым шагом к укреплению здоровья. В дальнейшем следует составить четкий распорядок дня, уделить внимание своевременному приему пищи и семичасовому сну, именно столько необходимо студенту для продуктивной работы. Грамотно составленный распорядок дня может помочь студентам предотвратить появление заболеваний глаз и возникновение стресса. Необходимо четко регламентировать время, проведенное за компьютером, а также распределить время на выполнение заданий так, чтобы не создавалась лишняя нагрузка на глаза. Планирование времени на выполнение заданий также способно избавить от возникновения стресса, так как это позволит своевременно выполнить всю работу и не оставить ничего под конец семестра, самый напряженный период перед сессией [2].

Проблема сохранения здоровья признается и на государственном уровне. Ряд действующих государственных документов признают охрану здоровья студентов как одну из основных задач. В частности, в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» декларируется необходимость пропаганды ЗОЖ среди студентов формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих [3].

Сохранение здоровья является задачей прежде всего самого студента. Он должен осознать, что здоровье – это его высшая ценность и что важно укреплять и беречь его. И создание специальных условий со стороны государства может помочь студенту реализовать свои начинания. Гармоничное сочетание личной инициативы и государственной поддержки могут в итоге привести к оздоровлению студентов.

Список литературы

1. Артеменков Алексей Александрович Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 07.04.2021).

2. Талызов Сергей Николаевич Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-1> (дата обращения: 06.04.2021).

3. Михайлова С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9-1. – С. 184-186. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467> (дата обращения: 07.04.2021).

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Материалы
Региональной студенческой научно-практической конференции

7 апреля 2021 года

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка Е.Б. Ольховской