

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ  
ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЕЖИ, НАСЕЛЕНИЯ**

Сборник материалов  
XVII всероссийской научно-практической конференции  
молодых ученых, аспирантов, студентов  
25 ноября 2021 года

Екатеринбург  
РГППУ  
2021

УДК 378.018

ББК Ч31.055 я 431

В 78

**Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения:** сборник материалов XVII всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 25 нояб. 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2021. 372 с.

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем охраны и формирования здоровья различных возрастных и социальных групп населения. Рассматриваются разнообразные образовательные инициативы физкультурно-оздоровительной работы, новые направления фитнес-индустрии, особенности деятельности в условиях предупредительных мер по распространению пандемии.

Предназначен для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных организаций, работников в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса и спортивных организаций.

Редакционная коллегия: докт. пед. наук, проф. Н. В. Третьякова  
канд. пед. наук, доц. Т. В. Андрюхина  
канд. пед. наук, доц. Е. В. Кетриш  
канд. пед. наук, доц. С.В. Комлева

## СОДЕРЖАНИЕ

Балобанова Л. Ю., Кетриш Е.В. Методика проведения занятий по физической культуре у детей младшего школьного возраста с ОВЗ .....	9
Безукладникова Д. А., Мягкоступова Т.В. Йога как эффективная стратегия решения проблем, связанных со стрессом, и для улучшения самочувствия во время изоляции COVID-19 .....	13
Безукладникова Д. А., Бараковских К. Н. Факторы риска здоровья и выявление их параметров.....	17
Большаков Н.Д., Андрюхина Т.В. Применение фитнес-технологий в силовой подготовке хоккеистов подросткового возраста .....	21
Власенко С.В. Нетрадиционные средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры .....	28
Гаёв М.А., Комлева С.В. Скандинавская ходьба как средство восстановления после коронавируса .....	31
Гайдаенко Д.А., Кетриш Е.В. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры .....	37
Гоштонар К.Н., Мягкоступова Т.В. Влияние йоги на психику человека.....	40
Гоштонар К. Н., Бараковских К. Н. Влияние отдыха на физическую работоспособность спортсмена .....	44
Давыдов Д.А., Кетриш Е.В. Специальная работоспособность лыжников-гонщиков: современные тенденции .....	48
Дебелова Л. И., Потапова О.В. Созерцание или активный интерес .....	58

Декина Н.Р., Миронова С.П. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры .....	62
Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В. Профилактика спортивного травматизма в детских группах по борьбе самбо .....	67
Зотова А.П., Мягкоступова Т.В. Влияние медитаций на организм человека .....	72
Зотова А.П., Бараковских К.Н. Фитнес-туры как современный вид физкультурно-оздоровительного сервиса.....	76
Зудова Е.М., Мягкоступова Т.В. Йога как средство профилактики и восстановления после COVID-19 .....	80
Зудова Е.М., Бараковских К.Н. Влияние занятий фитбол-аэробикой на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся.....	86
Измайлов И.М., Андрюхина Т.В. Формирование здорового образа жизни молодежи как средство развития фитнес-услуг .....	91
Кабалина М.С., Веденина О.А. Влияние спорта на психологическую саморегуляцию человека.....	96
Калабин А.В. ЗОЖ длиною в жизнь.....	100
Калабина А.А. Физкультура или спорт – выбор молодежи на занятиях в спортивных объединениях клуба по месту жительства «ХОББИ» .....	103
Кобяков А.В. Анализ общей выносливости студентов разных курсов после дистанционного обучения.....	107
Кондабаева В.В., Терешкин А.Ф. Определение физической работоспособности студентов с помощью гарвардского степ-теста .....	111
Коркунов А.О., Ольховская Е.Б. Физическая культура человека: медико-биологические аспекты .....	115
Кряжевских А.О., Мягкоступова Т.В. Аэройога как один из видов современных физкультурно-оздоровительных технологий .....	119

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н. Фитбол-аэробика как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста .....	122
Кузнецова А.В. Влияние интернета на экспертность в сфере физической культуры и спорта.....	125
Кузьмин В.О., Комлева С.В. Исследование эмоционального выгорания спортсменов-студентов циклических видов спорта .....	129
Ларцев М. А., Комлева С.В. Современные сетодики оценки состояния здоровья детей, подростков и молодежи.....	137
Лещенко А.О., Пермяков О.М. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека .....	142
Литвинова У.Д., Бараковских К.Н. Оценка состояния здоровья современных подростков .....	145
Лобанова А. А., Комлева С.В. Физическая культура и спорт как фактор социальной адаптации детей и юношества .....	150
Лошкарева А. В., Колесова И.С. Мечтаю стать идеальным педагогом или история о том, как экономист превратился в учителя физкультуры .....	154
Лошкарева А. В., Кетриш Е.В. Влияние адаптивных направлений физической культуры на саморазвитие детей с ограниченными возможностями здоровья .....	157
Лушников С. Р., Комлева С.В. Роль образа жизни в профилактике заболеваний .....	162
Махаёва Ю.А., Пермяков О.М. Использование современных фитнес-технологий в вузе с целью повышения уровня здоровья обучающихся .....	167
Мельников И.А., Андрюхина Т.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования здоровья младших школьников .....	172

Михайлова С.Л., Мягкоступова Т. В. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов.....	178
Михайлова С. Л., Бараковских К. Н. Инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья студентов .....	184
Мишарина Е.С., Бараковских К.Н. Применение дистанционных образовательных технологий в профессиональном образовании физкультурно-спортивной направленности .....	189
Могутова М.С., Мягкоступова Т.В. Влияние занятий йогой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся.....	193
Могутова М.С., Бараковских К.Н. Роль функционального тестирования в организации тренировочного процесса занимающихся в области различных видов спорта.....	199
Мушина А.А., Веденина О.А. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом во время пандемии .....	205
Наймушина А.Е., Колесова И.С. Инновации в деятельности педагога физической культуры .....	209
Наймушина А.Е., Комлева С.В. Пути и средства активации учебно-познавательной деятельности .....	216
Николаева Е.А., Баранов Д.Н., Степин Г.В. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе .....	221
Овчинников Е. О, Бараковских К. Н. Проблема сохранности здоровья населения в период пандемии.....	226
Орлова П.А., Сапегина Т.А. Роль физической культуры в системе высшего образования .....	230
Плотников Д.С. Повышение уровня экологичности студентов ...	234
Попова М.В, Кетриш Е.В. Правильное питание в жизни подростков .....	238

Процкая М. А. Использование системы пилатес в физическом воспитании студентов вуза .....	240
Процкая М.А., Тищенко В.С. Технологии виртуальной реальности и спорт .....	244
Рассолова Д.Д. Анализ физического состояния студентов во время дистанционного обучения в вузе.....	248
Русинов Д.А., Кетриш Е.В. Система физического воспитания в общеобразовательных организациях .....	253
Сафронова Р.В., Кетриш Е.В. Использование современных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса при организации занятий в профессиональных образовательных организациях.....	258
Семилетова А. А, Мягкоступова Т. В. Влияние элементов хатха-йоги на здоровье школьников.....	264
Семилетова А. А, Бараковских К. Н. Женский бодибилдинг: мифы и реальность.....	268
Семилетова А. А., Комлева С. В. Факторы, влияющие на выбор профессии учителя физической культуры .....	273
Скрябина Е.А., Бараковских К.Н. Рекреация как способ восстановления работоспособности и организации активного отдыха студентов.....	283
Соколова Е. А., Бараковских К. Н. Использование фитнес-технологий в подготовке легкоатлетов в период распространения коронавирусной инфекции.....	288
Спасибо А. Е., Пермяков О.М. Аквааэробика как средство повышения уровня здоровья обучающихся .....	294
Степанова А.А., Мягкоступова Т.В. Роль занятий йогой в качестве утренней гимнастики.....	298

Степанова А. А., Бараковских К. Н. Брейн-фитнес как современное средство восстановления и поддержания умственной деятельности человека .....	301
Степанова Е. В., Комлева С.В. Проблемы внедрения адаптивной физической культуры в вузе.....	305
Супрунова Т. А., Бараковских К.Н. Влияние занятий спортивной аэробикой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся .....	308
Тарасов И.С., Бараковских К.Н. Анализ фитнес целей клиентов фитнес-клуба.....	314
Тихонова Н.В., Баюс Н.К., Комлева С.В. Методы отбора одаренных пловцов .....	319
Фазлыев Р.Д., Бараковских К.Н. Йога как средство влияния на состояние здоровья молодежи .....	324
Ханевская Г.В., Гайдаенко Д.А. Адаптивная физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни .....	329
Ханевская Г.В., Фирсов А.В. Футбол как инновационное средство физического воспитания.....	332
Царик В., Комлева С.В. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни .....	338
Чурсин А. А., Миронова С.П. Факторы риска для здоровья студенческой молодежи.....	344
Шайдурова З.А., Веденина О.А. Медико-биологические аспекты в области физической культуры .....	348
Ширинкина О.А. Здоровьесберегающие технологии в профессиональном развитии педагогов.....	352
Шумихин С.В. Роль родителей в организации физического воспитания детей и молодежи в условиях ограничительных мер .....	367



Балобанова Л. Ю., Кетриш Е.В.

МАОУ СОШ №146

*Российский государственный профессионально-*

*педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

*Аннотация.* Обучающиеся перестают много двигаться, у современных обучающихся, в основном, больше сидячий образ жизни. За счет всего этого мышцы атрофируются, но повышается нагрузка на шею, плечи, спину. Обучающиеся в начальной школе больше всех нуждаются в физических нагрузках, а если их недостаточно, то существует большая вероятность развития многих заболеваний.

*Ключевые слова.* Здоровье, физическая подготовка, группы здоровья, ОВЗ.

По статистике, на одного обучающего начальной школы с ОВЗ приходится 54 нормативно развивающихся обучающихся. Самое частое отклонение – это задержка психического развития (ЗПР). А далее, по убывающей, нарушения речи, нарушения опорно–двигательного аппарата, тугоухость, а далее уже различные заболевания, как сезонные, так и хронические.

Главная особенность распределения обучающихся в группы здоровья – это состояние здоровья обучающихся. Данная группа определяется врачами и обязательно должна быть в совместной работе с педагогом.

Важно знать допустимую нагрузку при занятиях ФК с обучающимися с ОВЗ, а также время и период выздоровления или

возможность обострения хронических заболеваний. Если педагог заметил обострение заболевания, то ему необходимо снизить физическую нагрузку. Обязательно учитывая, тяжесть течения заболевания, как часто обучающийся с ОВЗ болеет, тяжесть и причины обострения.

Если обучающийся имеет освобождение от занятий физической культурой, то данная мера не может быть постоянной, а дается только на время. Срок освобождения после болезни или травмы определяет врач. Для каждого обучающегося срок исключительно индивидуален и учитываются все особенности болезни тяжесть, течение, сложность. Так же обязательно учитывается возраст обучающегося, пол, особенность организма и любые другие индивидуальные особенности, которые возьмет во внимание врач.

Подготовка и проведения урока с обучающимися СМГ в разы сложнее, чем со здоровыми обучающимися. В данной категории могут быть собраны обучающиеся не только разной возрастной группы, но и разных заболеваний. Так же стоит помнить, что обучающиеся могут быть не готовы психологически к урокам ФК.

В последние годы многие школы придерживаются инклюзивного образования. Это тогда, когда обучающиеся с ОВЗ занимаются в одной группе со здоровыми обучающимися. Но стоит не забывать, что в таком случае эффект будет малоэффективен, т.к. обучающиеся с ОВЗ малоподвижны, стеснительны и не могут выполнять те задания, что выполняют здоровые обучающиеся им очень страшно допускать ошибки. В таком случае врачи дают обучающимся с ОВЗ освобождение от урока ФК, но в таком случае нагрузка и подвижность снижается в разы быстрее, а могли бы оздоровиться во время урока. [1, с. 99].

Если обучающийся с ОВЗ освобожден от занятий ФК, то он должен присутствовать на уроке. Можно привлекать обучающихся к

подготовительной части урока, для проведения разминки. Что может повысить нагрузку на развитие организма. Но это все не совсем правильно, ведь обучающийся психологически страдает.

Обучающийся начальной школы с ОВЗ очень хочет принимать участие в уроке ФК, но тут ему отказывают и некоторые начинают плакать, нервничать и др. В таком случае лучше проводить занятия отдельно от всего класса, тем самым сохранить психологическое спокойствие и не превышать нагрузку на организм.

Что же такое двигательная активность? По мнению С. Ф. Цвек и В. С. Язловецкий, двигательная активность – это правильно подобранная физическая нагрузка на организм, которая будет подходить полностью для возрастной категории, пола и развитию организма обучающихся. А также способствует развитию и укреплению здоровья обучающихся начальной школы с ОВЗ [4, с. 49].

Важность в необходимости движения является то, что за счет двигательных действий увеличивается двигательная активность, которая будет способствовать правильному развитию организма. Гиподинамия или малоподвижность будет негативно влиять на развитие обучающихся начальной школы с ОВЗ.

Ни какие краткосрочные упражнения и движения не смогут сравниться с длительными нагрузками. Если мы обратим внимание, то увидим, что систематические нагрузки для обучающихся как раз-таки и являются положительной характеристикой и помогут быстрее избавиться от последствий, которые повлекли за собой заболевания.

Стоит помнить, что при малоподвижности и происходит большая часть нарушений жизнедеятельности и функционирования организма. В – следствии этого у обучающегося с ОВЗ уменьшается мышечная пластичность, происходит атрофия мышечного корсета и др. На фоне всего этого происходит и снижение работы организма в целом:

нарушение кровообращения, дыхания, работа внутренних органов [3, с. 21].

Двигательная деятельность один из главных особенностей обучающихся начальной школы с ОВЗ и оказывает хорошее влияние на организм. Но и как может оказать хорошее влияние, так и отрицательное влияние. В данной ситуации стоит помнить, что правильно спланированное не только по возрасту, но и гигиенические нормы должны соответствовать требованиям. Занятия ФК стоит ставить в часы бодрствования организма обучающихся. Самой высокой активностью не будет одно время, время разделено на сутки. В первой половине дня время будет с 7 до 8 часов и с 12 до 15 часов. Во второй половине дня время чуть увеличивается с 15 до 18 часов и с 20 до 21 часа. Во время высокой активности более лучше получается выполнить упражнение [5, с. 199].

Мониторинг двигательных действий и возможностей детей, характер нарушения позволяет увидеть и разработать научно – методические азы обучения физической культуры, воспитание, коррекционной педагогики. Самым важным и главным становится двигательный анализатор высшей нервной деятельности и психических функций [2, с. 12].

В ходе занятий ФК главное помнить, что необходимо правильно подбирать задания с учетом особенности заболевания. Важной особенностью при занятиях, надо помнить, что при нарушении осанки в грудной клетке нужно минимизировать нагрузку на сердечно – сосудистую систему и органы дыхания. А если нарушение в нижних конечностях, то стоит ограничить или снизить нагрузку в подъеме тяжестей, длительную ходьбу или бег.

*Библиографический список*

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура для всех и для каждого. / В. К. Бальсевич // Физкультура и спорт. Москва: Просвещение. 2018. С. 208. Текст: непосредственный.
2. *Вайнбаун, Я. С.* и др. Гигиена физического воспитания и спорта. / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова // Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Москва: Издательский центр «Академия». 2020. С. 240. Текст: непосредственный.
3. *Физическое* воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья //Метод указания. Москва. 2019. С. 36. Текст: непосредственный.
4. *Цвек С. Ф., Язловецкий В. С.* Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Краснодар: Здоровье. 2016. С. 152. Текст: непосредственный.
5. *Чумаков П. Н.* Валеология. Москва: Медицина. 2017. С. 300. Текст: непосредственный.

Безукладникова Д. А., Мягкоступова Т.В.  
*Российский государственный-профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ЙОГА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ СО СТРЕССОМ, И ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ COVID-19

*Аннотация.* По оценкам доклада Всемирного экономического форума, около 2,6 миллиардов человек во всем мире оказались в изоляции, вызванной коронавирусом. Это может привести к другой эпидемии – эпидемии психических расстройств, связанных со стрессом. Аналогично оценкам Всемирного экономического форума, опрос Американского психиатрического общества показывает, что две пятых людей страдают от распространенных психических расстройств из-за

изоляции. Это указывает на необходимость принятия срочных мер по уменьшению неблагоприятных последствий. Одним из основных факторов, вызывающих стресс, тревогу и депрессию, является страх заразиться вирусом/болезнью (COVID19).

*Ключевые слова:* йога, стресс, депрессия, психические расстройства.

Некоторые исследования показали, что йогу можно использовать в качестве немедикаментозной меры или в качестве дополнения к медикаментозной терапии для современных эпидемических заболеваний, таких как психические стресс, ожирение, диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и хроническая обструктивная болезнь легких. Некоторые недавние исследования также предполагают, что йога может стать новаторской дополнительной и альтернативной терапией в борьбе с новым коронавирусом, улучшая физическое и психическое благополучие людей в условиях этой пандемии. Однако, долгое время исследователи обсуждали роль йоги и других духовных практик в психическом здоровье людей.

Практика йоги чаще всего воспринимается как физические упражнения, которые помогают обрести гибкость, физическую силу и помогают расслабиться. В индийских философских текстах йога рассматривается как духовная практика, связанная с тренировкой ума. Йога-сутра Патанджали описывает йогу как практику "Читта вритти ниродха", буквально переводимую как контроль или успокоение ума. Чаще всего типичный график занятий йогой состоит из сочетания асан (поз), пранаямы (контроля дыхания), пратьяхары (снятия чувств), дхарана (концентрации), дхьяна (медитации) и самадхи (поглощения). Сообщается, что асаны помогают улучшить физическую силу и гибкость, утверждается, что они также повышают концентрацию.

Предварительные исследования показывают, что пранаяма успокаивает нервную систему и помогает регулировать кровяное давление, что, как утверждается, улучшает реакцию на стресс. Пратьяхара, дхарана, дхьяна помогают переоценить существующую проблему, контролировать колебания ума и уменьшать бессознательные негативные ментальные восприятия. Помимо йоги, существуют некоторые другие духовные практики, такие как прослушивание сатсанга, свадхьяя (чтение священных писаний) и оказание севы (бескорыстное служение обществу), которые, как сообщалось, помогают поддерживать хорошее самочувствие, уменьшают стресс, беспокойство и уровень депрессивных настроений.

В феврале 2021 года в Америке было проведено исследование влияния йоги на уменьшения уровня стресса.

В исследовании приняли участие в общей сложности 668 взрослых (64,7% мужчин). Участники были сгруппированы как практикующие йогу, другие духовные практики и непрактикующие на основе их ответов на ежедневные практики, которым они следуют. Практикующие йогу были дополнительно обследованы в зависимости от продолжительности практики как долгосрочные, среднесрочные и начинающие. Многомерный анализ показывает, что у практикующих йогу было значительно меньше депрессии, тревоги и стресса (DASS) и более высокое общее самочувствие (SWGB), а также более высокое душевное спокойствие (POMS), чем у двух других групп.

Результаты также показали, что практикующие йогу значительно различались в восприятии личного контроля, беспокойства о болезни и эмоционального воздействия COVID19. Однако в этом исследовании не было обнаружено существенных различий для показателя устойчивости (BRS). Практикующие йогу также значительно отличались в стратегии когнитивной переоценки для регулирования своих эмоций, чем две

другие группы. Интересно, что было обнаружено, что новички - те, кто начал заниматься йогой только в период изоляции, не сообщили о существенной разнице в общем самочувствии и душевном покое по сравнению с практикующим в среднесрочной перспективе. Данные подтверждают, что йога была признана эффективной стратегией самоуправления, позволяющей справляться со стрессом, тревогой и депрессией и поддерживать хорошее самочувствие во время изоляции COVID19.

Целью исследования было изучение влияния практики йоги и других духовных практик на восприятие болезни, показатели благополучия и стратегии регуляции эмоций у взрослых людей во время изоляции COVID19. Кроме того, изучалось влияние демографических переменных, таких как возраст, пол, квалификация, рабочий статус и место проживания. Результаты их изучения показывают, что женщины сообщали о более высоком уровне озабоченности болезнью и о более сильном беспокойстве по поводу болезни и эмоциональном воздействии блокировки COVID19 по сравнению с мужчинами.

Возможно, практикующие йогу считают, что йога является эффективной терапией для преодоления COVID19 как для физического, так и для психического здоровья. В этом исследовании также было обнаружено, что у практикующих йогу снизилась депрессия, уменьшился стресс и тревожность, чем у людей, практикующих другие духовные практики и у непрактикующей группы. Что касается группы непрактикующих, то участники, которые, как сообщается, не придерживались ни одной из духовных практик, также сообщили о самых высоких показателях депрессии, тревоги и стресса и самых низких показателях благополучия и спокойствия.

*Библиографический список:*



1. Орлов, В. И. Активность и самостоятельность в курсе изучения йоги // Центр восточных практик. - 2004 - N 11 - С. 43-47. Текст непосредственный.
2. Чедов, К. В. Теоретические основы формирования психических расстройств/ К. В. Чедов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Текст: непосредственный.
3. Щербина, С. Т. Духовные практики как способ снятия стресса / С. Т. Щербина // Вестник Адыгейского государственного университета. 2013. Текст: непосредственный.

Безукладникова Д. А., Бараковских К. Н.  
*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ ИХ ПАРАМЕТРОВ

*Аннотация.* К любому заболеванию приводит не только наличие непосредственной причины болезни: вируса, бактерии или нарушения функционирования органа. Немалую роль здесь играют и факторы риска, действующие опосредованно, то есть, создавая неблагоприятный фон, необходимый для появления и развития той или иной болезни. Факторов риска очень много. В этой статье подчеркивается важность определения факторов риска для здоровья и их параметров для создания более здоровой среды обитания.

*Ключевые слова:* фактор, риск, здоровье.

Всемирная организация здравоохранения определяет факторы риска для здоровья, начиная с окружающей среды, генетики, уровня дохода и образования, заканчивая отношениями с друзьями и семьей. Все эти факторы оказывают значительное влияние на здоровье, в то

время как другие, более часто рассматриваемые факторы, например, такие как доступ к услугам здравоохранения, часто оказывают меньшее.

Определяющими факторами окружающей среды являются:

- физическая среда;
- социальная и экономическая среда;
- индивидуальные характеристики и поведение человека.

"Риск" и "опасность" - термины, обычно используемые для описания аспектов потенциального вреда для здоровья. Термин "риск" - это "вероятность того, что человек может пострадать или пострадать от неблагоприятных последствий для здоровья при воздействии опасности". Уровень риска часто классифицируется в зависимости от потенциального вреда, который он может нанести, сколько раз человек подвергается воздействию и количество людей, подвергающихся воздействию.

Опасные для здоровья факторы часто встречаются во всех созданных человеком средах. Они могут быть в виде химических опасностей (например, хлор или пестицид), биологических опасностей (например, грибки в сырых зданиях), физических опасностей (например, чрезмерный шум, холод, перегрев или радиация), эргономических опасностей (например, нездоровое положение тела и повторяющееся напряжение) и психологические опасности (например, беспокойство). Например, ведущими глобальными рисками смертности в мире являются высокое кровяное давление (ответственное за 13% смертей во всем мире), употребление табака (9%), высокий уровень глюкозы в крови (6%), физические нагрузки (6%) и избыточный вес (5%) [3].

По мере развития страны типы заболеваний, поражающих население, меняются от преимущественно инфекционных заболеваний, таких как диарея и пневмония, к преимущественно неинфекционным заболеваниям, таких как сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Многие заболевания вызываются множеством факторов риска, а отдельные факторы риска могут взаимодействовать в своем влиянии на общий риск заболевания [1].

В результате доли смертности, приходящиеся на отдельные факторы риска, иногда перекрывают друг друга. Ярким примером этого является то, что два фактора риска - курение и радон (радиоактивный природный одноатомный тяжёлый газ без цвета и запаха) - вызывают рак легких. Воздействие радона является второй ведущей причиной рака легких. Во всем мире более 85% смертей от рака легких, вызванного радоном, приходится на курильщиков.

Оптимальная стратегия для устранения вреда от радона для здоровья населения включает в себя тестирование на содержание радона в жилых помещениях, а также профилактику курения

Некоторые факторы риска можно изменить, например, убрать нездоровые привычки из образа жизни и поменять окружающую среду. Другие факторы риска, такие как возраст, семейный анамнез и генетика, расовая и этническая принадлежность и пол, не поддаются изменению.

Ведение здорового образа жизни, а также здоровая окружающая среда могут снизить риск развития некоторых заболеваний. Совершенно ясно, что многие факторы окружающей среды могут влиять на здоровье. Например, некоторыми из наиболее важных значимых факторов риска являются небезопасные районы, доступ к нездоровой пище, ограниченный доступ к местам отдыха или паркам, низкий социально-экономический статус, нездоровая социальная среда, небезопасная вода, антисанитария и низкий уровень гигиены, плохое качество воздуха [1].

К категории психосоциальных, личностных и других факторов риска относятся пол, индивидуальные особенности, состояние здоровья, стресс, чувство одиночества и беспомощности, рабочая должность, социальный статус и другие.

Наиболее изученными параметрами в группе физических факторов риска в искусственной среде являются такие параметры, как тепловой комфорт, вентиляция здания, шум, вибрация, дневной свет, электромагнитные поля, ионы, а также вопросы эргономики. Отклонения одного или нескольких физических факторов риска для здоровья от оптимальных значений могут привести к различным последствиям для здоровья.

Экологические параметры теплового комфорта и теплового стресса – это физические величины, связанные с окружающей средой: температура воздуха, средняя температура, абсолютная влажность воздуха, скорость движения воздуха и температура поверхности. В дополнение к параметрам окружающей среды, скорость метаболизма и одежда также оказывают непосредственное влияние на восприятие человеком теплового комфорта.

Параметры теплового комфорта окружающей среды, которые отклоняются от оптимальных значений приводят к дискомфортным или даже нездоровым условиям [2].

Исследования показывают, что общая неудовлетворенность температурой воздуха в помещении и влажностью воздуха в помещении может быть связано с усилением симптомов SBS (Синдром больного здания). Агентство по охране окружающей среды (EPA) США определяет синдром больного здания как «ситуации, в которых люди, находящиеся в здании, испытывают острое воздействие на здоровье и комфорт, которое, как представляется, связано с тем временем, которое они проводят в здании, однако какой-то определенной болезни или причины установить не удастся».

Источником синдрома больного здания не всегда является здание в целом. Он может быть связан с какой-то конкретной зоной или даже одной комнатой. Знать, что такое синдром больного здания, настолько

важно потому, что большинство взрослых людей проводят внутри офисных помещений не менее восьми часов в день, а большинство людей в США находятся в помещениях около 90 процентов времени бодрствования.

Тезис о том, что причины болезней современного человека в основном обусловлены его образом жизни и повседневным поведением, становится все более понятным: структура ЗОЖ должна включать следующие элементы: оптимальный режим физических нагрузок, тренировка и укрепление иммунитета, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, рациональный образ жизни, отсутствие вредных привычек и самовоспитание.

*Библиографический список:*

1. *Ананьев, В. А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург.: Издательство Речь, 2006. Текст: непосредственный.
2. *Хрущев, С. В.* Мониторинг и коррекция физического здоровья: методич. пособие / С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, И. Т. Корнеева и др. Москва: Издательство Айрис дидактика, 2006. Текст: непосредственный.
3. *Чедов, К. В.* Теоретико-методологические основы формирования культуры здоровья / К. В. Чедов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Текст: непосредственный.

Большаков Н.Д., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация.* Особенностью хоккея является использование большого арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что, с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма спортсменов, требуя разносторонней физической подготовленности. Силовая подготовка юных хоккеистов играет очень важную роль в достижении высоких результатов, и она напрямую связана с успехами на льду. Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства, поэтому спортсмены должны быть атлетически сложены, что бы эффективно выполнять эти игровые действия.

*Ключевые слова:* хоккей, фитнес, фитнес-технологии, тренировочный процесс.

Именно в возрасте 13-15 лет идет процесс углубленной специализации физического развития организма, так как в этот период основные задачи сосредоточены в направлении расширения уровня физических и функциональных возможностей и повышения уровня технического мастерства юных спортсменов. Также в этом возрасте наиболее интенсивно увеличивается мышечная сила [1].

Тренировочный процесс включает в себя не только занятия на ледовой площадке, он также требует обязательной подготовки в зале. Без грамотного построения тренировок в зале, тренировки на льду станут тяжелее даваться молодым хоккеистам в силу их негармоничного физического развития.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность на занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий и

реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата на основе свободного мотивированного выбора занятия физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятия фитнесом, современного инвентаря и оборудования [5].

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства [6].

Также важна и гибкость, так как гибкость - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре.

Подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости, поэтому в этот период возрастного развития (особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости спортсменов [2].

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц.

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для

хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук [3].

Проблема состоит в нехватке и качестве тренировок по силовой физической подготовке, а также использование устаревших методик, что напрямую негативно влияет на силовую подготовку, мастерство и формирование юных спортсменов.

В связи с этим был проведен анализ традиционной методики построения тренировочных занятий и уровня силовой подготовки хоккеистов 13-15 лет, который показал, что в традиционной силовой подготовке хоккеистов для развития силы мышц используется метод повторных усилий. Рекомендуется применять умеренные статические усилия, разнообразные упражнения с отягощением и без него. Происходит закачивание мышц ног и плечевого пояса. При этом нагрузка в основном одного типа – нет разнообразия в упражнениях, минимальное задействование различных мышечных групп, большой объем упражнений и минимальная интенсивность. Тренировки по физической подготовке занимали 6 часов в неделю, при этом 3 часа из них проходили в манеже для общефизической подготовки (ОФП), и 3 часа – в тренажерном зале с использованием свободного веса. В данных тренировках основной акцент делался на развитие и закачку мышц ног, в то время как работа на мышцы рук и туловища была минимизирована. Вследствие того, что шла большая нагрузка на ноги, был риск возникновения травм. Это обуславливается тем, что суставы и сухожилия у подростков сформированы не полностью, что в свою очередь при неправильных нагрузках может повлечь за собой травмы.

Хоккеист должен иметь атлетичное телосложение, что подразумевает собой гармоничное и всестороннее развитие тела в юном возрасте.



Основываясь на анализе тренировок, мы сделали вывод, что при использовании традиционной методики не происходило всестороннего развития тела, так как в тренировочном процессе 70-80% упражнений рассчитаны на развитие мышц ног. Следовательно, в будущем может наблюдаться диспропорция тела, а именно верхняя часть тела будет «отставать» от нижней, так как нагрузки на мышцы рук и туловища недостаточно [4].

Тренировочный процесс в тренажёрном зале проходил по принципу бодибилдинга, что не очень эффективно сказывается на подготовке юных хоккеистов, так как не позволяло в полной мере развить их силовые способности. Вдобавок к этому, присутствовали упражнения на тренажёрах, которые при не правильном выполнении могут повлечь за собой травмы, в частности это касается жима ногами. При неправильной нагрузке и технике выполнения, есть риск нанести травму коленным суставам.

В начальном расписании в тренажёрном зале проходили тренировки два дня подряд, вследствие чего у спортсменов наблюдалась перетренированность, так как организм восстанавливался не до конца, помимо всего прочего в эти дни так же проводились тренировки на льду, что сказывалось на усталости спортсмена.

Основываясь на расписании тренировок в зале и специфичности самого тренировочного процесса традиционной методики, была разработана новая (экспериментальная) система и методика тренировочных занятий по силовой подготовке.

В экспериментальной методике количество тренировок увеличилось на одну тренировку в зале ОФП, так как прежнего количества не хватало для более эффективного тренировочного процесса. Количество занятий в тренажёрном зале осталось неизменным,

изменился только сам формат тренировок (упражнения становятся сбалансированными, направлены на все группы мышц).

Тренировки в тренажёрном зале уже проводились по системе кроссфита, так как данный вид фитнеса позволяет увеличить количество подходов и проработать больше мышечных групп. Кроссфит помогает эффективно набрать и поддерживать физическую форму юного хоккеиста, повышая его работоспособность и быстрое восстановление, так же это позволяет заложить базовый фундамент физической подготовки. Упражнения проводились по принципу круговой тренировки, то есть это комплекс высокоинтенсивных силовых упражнений с небольшим перерывом между подходами и с ограниченным временем на выполнение упражнения в быстром темпе. Основа, заложенная в базовых принципах такой тренировки, позволяет создавать вариативность в соответствии с потребностями спортсмена: начиная от классических тренировок, которые используются во всех направлениях, и заканчивая комбинированными легкоатлетическими тренировками с упором на развитие функциональных возможностей.

В новом расписании тренировки в зале ОФП и тренажёрном зале были распределены так, чтобы хоккеисты успевали восстанавливаться после нагрузок.

Новый комплекс тренировок направлен на развитие силы всех мышечных групп, разбавляя тем самым излишнюю нагрузку на мышцы ног, что так же сказывается и на гармоничности и эстетичности всего тела.

Для оценки влияния предложенной методики, у хоккеистов проводились нормативы по силовой подготовке.

Замеры проводились у контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента, чтобы оценить базовый уровень силовой подготовки, и в конце эксперимента, чтобы оценить то, как

экспериментальная методика повлияла на физическое развитие спортсменов. Упражнениями для оценки силовых показателей спортсменов являлись: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, поднятие туловища лёжа на спине и тройной прыжок с места.

Экспериментальная и контрольная группа включала в себя по 9 человек из команды.

На начальном этапе мы видели, что у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп не было существенных различий в силовой подготовке, и они находились на одном уровне физической подготовленности. На конечном этапе эксперимента у игроков экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой, значительно улучшились результаты.

Рассматривая динамику результата, было выявлено, что средний результат экспериментальной группы в отжиманиях увеличился на целых 27,5%, в подтягивании на перекладине средний результат увеличился на 16,5%, в поднятии туловища лёжа также – на 16,5%, а тройной прыжок с места показал, что средний результат экспериментальной группы увеличился на 3%.

Таким образом, анализируя данные контрольного тестирования обеих групп, мы видим, что у экспериментальной группы, занимающейся по предложенной экспериментальной методике, существенно улучшились силовые показатели, в сравнении с контрольной группой, особенно в тех контрольных тестах, где были задействованы в большей степени мышцы рук, груди и брюшного пресса.

В заключении можно сделать вывод, что разработанная система и методика с применением фитнес-технологий является наиболее эффективной в сравнении с традиционной. Это связано с более равномерной и интенсивной нагрузкой на тело. Также данная методика

уберегает хоккеистов от переутомления и перетренированности, улучшая тем самым их общее физическое развитие и их самочувствие.

*Библиографический список:*

1. *Безруких М.М.* Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. // Москва: Академия. 2008.382 с. с URL: [http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/08/без\\_1.pdf](http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/08/без_1.pdf) Текст: электронный.

2. *Дробинская А.О.* Анатомия и возрастная физиология. Учебник для бакалавров. / А.О. Дробинская. Москва: Издательство Юрайт. 2015.144 с. с URL: <https://avidreaders.ru/read-book/anatomiya-i-vozzrastnaya-fiziologiya-2-e.html> Текст: электронный.

3. *Лаптев, А. П.* Юный хоккеист: Физкультура и спорт. 2013.255 с. Текст: непосредственный.

4. *Никонов Ю.В.* Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011.94 с. Текст: непосредственный.

5. *Сайкина Е.Г.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. изд. Фундаментальные исследования, 2012.890с. Текст: непосредственный.

6. *Шестаков, М. П.* Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. Москва: Спорт Академ Пресс, 2010.143 с. Текст: непосредственный.

Власенко С.В.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Городская станция юных туристов»,*

*г. Нижний Тагил, Свердловская область, Россия*

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* По данным Департамента дополнительного образования и соцзащиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации, больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. Главной причиной проблем, уверены специалисты, является дефицит движения. Дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 35-40%, а среди старшеклассников 75- 85%. В статье представлены пути решения выявленной проблемы.

*Ключевые слова:* младшие школьники, двигательная активность, здоровье, дополнительное образование.

Прививать и закреплять знания о физическом воспитании учащихся необходимо с младшего школьного возраста, как наиболее восприимчивого к изменениям. Так же, именно в этом возрасте (от 6 до 10 лет) формируются основные способности организма, способности и качества личности, которые затем становятся базой для построения всей жизни человека в обществе.

Эффективными в физическом воспитании младших школьников, как показывают исследования последних лет, являются сегодня нетрадиционные формы проведения уроков.

Проблема повышения эффективности занятий, прежде всего с младшими школьниками, путем изменения их содержания, использования не только общепринятых физических упражнений, но и нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющих усилить

воздействие как на физические кондиции, так и на улучшение состояния здоровья, является весьма актуальной.

Из оздоровительных средств, по мнению ряда авторов, могут быть использованы дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек (ТМ БАТ) для профилактики простудных заболеваний, элементы аутогенной тренировки (АТ), тренировка и развитие двигательных способностей с использованием биологической обратной связи.

Построение учебного процесса физического воспитания младших школьников необходимо организовывать принципиально на качественно новом подходе, используя методику БОС и применяя наряду с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционные оздоровительные средства. Данные средства активно используются в спорте и лечебной физической культуре, но в школьном физическом воспитании только начинают применяться (В.А.Авраменко, С.Н. Кучкин, 1991; А.Е. Дубовой, 1997; С.М. Мнавер, 1998).

Таким образом, актуальность выбранной темы исследований определяется недостаточной научно-теоретической обоснованностью методики применения этих средств на уроках физической культуры с младшими школьниками.

Применение на уроках физической культуры с младшими школьниками наряду с традиционными физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств - дыхательных упражнений, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга и методики биологической обратной связи - способствует привитию навыков здорового образа жизни, разнообразит занятия, повышает интерес и мотивацию, обеспечивает осознанное отношение к выполнению заданий и повышает эффективность процесса физического воспитания в школе.

Систематическое комплексное использование в процессе физического воспитания нетрадиционных оздоровительных средств обеспечивает существенное повышение уровня здоровья, оказывает положительное воздействие на развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и физической работоспособности младших школьников.

*Библиографический список:*

1. *Гриненко, М.Ф., Саноян Г.Г.* Труд, здоровье, физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 288 с. Текст: непосредственный.
2. *Кучкин, С.Н., Авраменко В.А., Черников Ю.Т.* Урок физической культуры мы построим так // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 46-47. Текст: непосредственный.

Гаёв М.А., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

### КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

*Аннотация.* В статье анализируется влияние скандинавской ходьбы на организм человека, который переболел коронавирусом. В 2020 году мир встретился с эпидемией коронавируса, и не сразу было ясно, что это за вирус, как его лечить и как восстанавливаться после него. Благодаря эффективности реабилитологов и врачей было выяснено, что скандинавская ходьба положительно воздействует на восстановление организма человека после COVID-19, а также способствует ускоренному реабилитационному эффекту.

*Ключевые слова:* ходьба, здоровье, человек.

В современном мире множество людей ведут малоподвижный образ жизни, который отрицательно влияет на здоровье человека и способствует возникновению различных болезней и их развитию. Статистка Всемирной организации здравоохранения показывает, что более 20 миллионов жителей России ведут малоподвижный образ жизни, связано это с отсутствием мотивации, ленью, а также в 2020 году к этому прибавилась еще и эпидемиологическая ситуация в стране, из-за которой население было вынуждено находиться дома на постоянной основе. Но жители России нашли выход из этой ситуации и многие вышли на улицы для занятий спортом, и в частности скандинавской ходьбой.

Актуальность данного исследования действительно неоспорима, так как скандинавская ходьба является одним из наиболее доступных и результативных видов тренировки и оздоровления всего организма, подходящим практически каждому человеку. В последнее время, скандинавская ходьба становится популярнее не только среди пожилых людей, но и молодёжи, которая начинает понимать, что очень эффективный способ поддержания в тонусе своих мышц и всего организма в целом.

Далее подробнее хотелось бы рассмотреть скандинавскую ходьбу. Скандинавская ходьба выступает не только как вид физической активности, но и как метод лечения, и даже как доступный активный отдых [1]. Это вид физических упражнений со специальными амортизирующими лыжными палками. С давних времен известно возникновение ходьбы с палками, но наиболее приближенная версия к нынешней скандинавской ходьбе была создана в 1940 году. Она была связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Лыжники догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками по торфяным болотам в окрестностях города Хельсинки. Занятия



привнесли положительный эффект в тренировочный процесс, поэтому лыжники изложили первые описания движений, технику выполнения, физические и анатомические причины для занятий этим видом ходьбы, а также продумали инвентарь, который позволял эффективно заниматься и получать максимальные результаты. В северных странах Европы скандинавская ходьба считается неотъемлемой частью программ по реабилитации пациентов после операций на опорно-двигательном аппарате и с лета 2020 года после коронавируса. Благодаря ходьбе с палками, пациенты, перенёсшие операции и переболевшие коронавирусом, возвращаются к нормальному образу жизни.

Максимальная результативность скандинавской ходьбы отмечается в следующих случаях: восстановительный период после хирургического вмешательства, вегето-сосудистая дистония, нарушение сна, неврозы, депрессия, болезни сердца и сосудов, патологии опорно-двигательного аппарата, остеохондроз, патологии органов дыхания легкой степени, избыточный вес и, конечно же, коронавирус. Врачи давно доказали, что в процессе реабилитации после перенесённого заболевания или травмы, пешие прогулки намного полезнее и безопаснее для здоровья, чем тренировки на конкретные группы мышц или бег [3].

Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние не только на физическую часть здоровья, но и на эмоциональную.

Американскими и западноевропейскими учеными проводились исследования, в которых изучались оздоровительные и восстановительные эффекты скандинавской ходьбы после перенесённого коронавируса. Они указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые являются наиболее уязвимыми при заболевании COVID-19. Во время занятий ходьбой все функциональные возможности организма человека активизируются. Скандинавскую ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. Занятия

можно проводить круглогодично, независимо от погодных условий. В методике выполнения нет возрастных ограничений, из чего следует, что ходьбой может заниматься человек любого возраста и с разным уровнем физической подготовленности. Скандинавская ходьба эффективнее воздействует на организм человека за счет работы рук при применении лыжных палок, поскольку движению придается вспомогательное ускорение, что повышает общую энергетическую ценность упражнения, в связи с участием дополнительных мышечных групп. Проведенные исследования зарубежных исследователей установили тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5—15 ударов/мин при включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки). Расход энергии при скандинавской ходьбе в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме [2].

Наиважнейшим преимуществом ходьбы отмечают то, что техника проста и удобна, почти естественное движение человека в обычной жизни. Занятия ходьбой организовываются на свежем воздухе. В отличие от обычной ходьбы, расходуется на 46% больше калорий, на 10-30% меньше нагрузка на суставы, отмечается выраженный реабилитационный эффект, расширяется диапазон функциональных возможностей организма: улучшается работа легких, совершенствуется функция сердечно-сосудистой системы, кровообращения, которые очень важны в процессе восстановления после коронавируса [1].

Занятия скандинавской ходьбой (2-3 раза в неделю по 45 мин.) можно использовать для достижения профилактики ишемии, снижения риска инфаркта и инсульта. Также важным фактором служит повышение иммунитета, который является главным «защитником» нашего организма от всевозможных бактерий и вирусов. Кто-то переносит коронавирус бессимптомно за счёт сильного иммунитета, а кому-то

требуется искусственная вентиляция лёгких. Поэтому повышение иммунитета, является очень важной частью человека, и способствует этому повышению именно скандинавская ходьба.

За счет выработки гормонов «счастья» - эндорфинов – улучшается эмоциональное состояние. Повышается стрессоустойчивость и работоспособность, активизируется интеллектуальная и умственная деятельность, проходит хроническая усталость, активизируется и возрастает «жизненный тонус». И всё это благодаря скандинавской ходьбе [3].

Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резкости и ударов. Во время тренировочных занятий ничто не приводит к возбуждению нервной системы, никакие агрессивные гормоны (например: адреналин или кортизон) не выделяются. Какие-либо другие виды физической активности не могут воспроизвести то множество полезных свойств, которые имеет ходьба.

Недостаток движений у современного человека приводит к атрофии большого числа капилляров, нарушению кровоснабжения тканей и к тромбам, причиной которых и является множество летальных исходов после COVID-19.

Регулярные тренировки в скандинавской ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока лимфы при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов.

Ссылаясь на анализ литературных источников, в данном исследовании, можно сделать следующие выводы о том, что скандинавская ходьба несет огромный положительный эффект на организм человека:

- минимален риск получения травмы;
- работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук;
- за счет специальных лыжных палок увеличивается нагрузка на верхний плечевой пояс, что позволяет разгрузить мышцы ног;
- обеспечиваются все необходимые оздоровительные и восстановительные эффекты после коронавируса: улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы, повышение аэробных возможностей организма, физической работоспособности и создаёт эффективное разжижение крови;
- за счет выработки эндорфинов, ходьба является отличным средством для восстановления сил и лекарством от депрессии;

Врачи и учёные высказываются однозначно – ходьба полезна для человеческого здоровья, продолжительности жизни, хорошего самочувствия, даёт наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Сейчас во всём мире идёт полноценное внедрение скандинавской ходьбы в программы реабилитации и восстановления после коронавируса, так как не нужно принимать, не всегда эффективные и сомнительные препараты, которые могут привести к побочным эффектам. В отличие от скандинавской ходьбы, которая способствует только положительному эффекту на организм.

*Библиографический список:*

1. *Алексеева, Н. В.* Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (дата обращения: 14.11.2021) Текст: электронный.

2. *Колесников, А. А.* Педагогические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе: автореф. дис. ... канд. наук. Челябинск, 2009. 20 с. Текст: непосредственный.

3. *Северная ходьба* как оздоровительная технология и метод медицинской реабилитации [Электронный ресурс] / О. Б Крысюк [и др.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-kak-ozdorovitel'naya-tehnologiya-i-metod-meditsinskoj-reabilitatsii> (дата обращения: 14.11.2021) Текст: электронный

Гайдаенко Д.А., Кетриш Е.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет*  
*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

### СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* В данной работе поднимается актуальная тема адаптивной физической культуры, а именно острая необходимость приобщения людей с физическими недостатками к социальной жизни, также рассматриваются формы адаптивной физической культуры, их значение и порядок применения. В том числе важность не только физического, но и психологического здоровья, а именно способов, методов социального воспитания людей с ограниченными возможностями.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, опорно-двигательный комплекс, адаптивное физическое воспитание.

В данный период времени вышеупомянутая тема вызывает большой интерес у общественности, поскольку всё больше людей мало внимания уделяют физической культуре, даже детям с раннего возраста не прививается привычка заниматься спортом. Поэтому на рынке труда на данный момент ценится больше физическая подготовка и знание физической культуры.

Педагог, использующий адаптивную физическую культуру, должен учитывать состояние здоровья ученика, а также применять нужные методы педагогического воздействия. Такие, как метод убеждения, метод приучения, метод стимулирования, контроль и оценка и т.д. Данные методы необходимо применять при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Например, инвалиды, дети с психологическими комплексами. Если педагог использует и применяет неправильные лично ориентированные концепции по отношению к лицам с ограниченными возможностями по здоровью, то исход их применения не будет аналогичен результату работы со здоровыми людьми. Для людей с ограниченными возможностями лучше всего подходит физические упражнения, основанные на соревновательной и игровой форме, данная модель – это основное средство для воспитания личности с ограниченными возможностями по здоровью. В итоге, при правильном применении данного метода возможно воспитать независимую личность, готовую к социализированной деятельности, которая будет способна максимально использовать свои возможности при трудовой деятельности.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует:

Взвешенное отношение к своим возможностям в сравнении с возможностями здорового индивидуума,

Возможность справиться с физическими и психологическими сложностями, которые в полной мере не позволяют участвовать в социальной жизни;

Компенсаторные навыки, а именно способность применять функции различных органов живого организма, которые отсутствуют или нарушены;

Физическая дееспособность преодолевать нагрузки, которые выдерживает здоровый человек;

Необходимость индивидуума в регулярном занятии спортом, насколько это возможно;

Понимание своего личного вклада в жизнь социума;

Стремление повышать собственные физические и личностные качества;

Желание к улучшению физической и умственной деятельности.

Основными элементами адаптивной физической культуры являются: спортивно-оздоровительные процедуры, реабилитационные и адаптационные средства к нормальной социальной среде людей с физическими ограничениями. Данные компоненты всецело охватывают всевозможные типы физической деятельности индивидуумов с отклонениями, которые дают возможность участвовать им в социальной жизни, потому что данные знания относятся к сфере, связанной с психофизическими, коммуникативными, социальными способностями. Каждая составляющая адаптивной физической культуры несет свой смысл:

Адаптивное физическое воспитание помогает в освоении базовых навыков физкультурного образования,

Адаптивный опорно-двигательный комплекс оздоровительных мероприятий предназначен для здорового отдыха и активного общения;

Адаптивный спорт служит для улучшения и осуществления эмоциональных, физических и психических возможностей;

Физическая лечебная адаптация помогает в восстановлении и приобретении способностей, которых индивидуум был лишен или которые были утрачены. Каждый из этих элементов выполняет свою задачу, функцию и имеет своё содержание и цель. Но при этом они комплексно применяются, т.к. дополняют друг друга.

На данный момент комплекс физических упражнений разнообразен, он включает как систематические, так и эпизодические формы, также существуют индивидуальные, соревновательные, игровые и тому подобные формы. Одни типы упражнений проводятся педагогами узкой сферы деятельности как например, преподаватель физической культуры. Иные типы реализуются с помощью общественных и государственных организаций. Данные формы осуществляются для улучшения физической активности людей, привлечения их к спортивной, творческой деятельности.

Подводя итог, можно увидеть актуальность и необходимость адаптивной физкультуры в наши дни, так как она помогает приобщить людей с физическими недостатками к активной жизни в обществе.

#### *Библиографический список*

1. *Бажуков, С.М.* Здоровье детей – общая забота. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. *Минаева, Б.Н., Шиян Б.М.* Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. *Шадрин, А.А.* Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986.
4. *ФоминЮ Н.А., Филин В.П.* «Возрастные основы физического воспитания», 2011.

Гоштонар К.Н., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация.* В статье описывается история йоги, рассматриваются особенности влияния йоги на психику человека, воздействия практики



йоги на организм занимающихся, описаны основные противопоказания и правила занятий йогой.

*Ключевые слова:* йога, психика человека.

Данная тема особа актуальна, так как определяет влияние йоги на психику человека. Психика человека – это ментальное пространство, возникающее благодаря деятельности головного мозга. Данное пространство может отражать реальность, осознавать себя, организовывать свое поведение и адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. На сегодняшнее время на психику человека влияет множество факторов, такие как социум, окружающая среда, также постоянные стрессы. Чтобы решить данные проблемы, мы используем занятия йогой [3].

Йога – это уникальная философско-практическая система. Её уникальность заключается в интегральности, поскольку йога касается всего спектра бытия человека психического, физического, духовного. Кроме того, стоит отметить, что йога – это метод, который управляет психикой человека, задачей которого является достижение состояния освобождения. Благодаря философии йоги, человек может жить в гармонии с миром.

Важно сказать, что учение о йоге возникло в долине Инда. Упоминание об искусстве йоги встречается в «ведах» - первых священных текстах индуизма, написанных в 1200 г. до н.э. В Индии йоги делятся на две группы – йоги-философы и йоги-практики. Различие в том, что последние уделяют внимание одному направлению в учении. Они, в свою очередь, подразделяются на профессионалов и любителей. Любители в основном используют йогу для обретения крепкого здоровья. Для подобных людей в Индии существуют специальные институты йоги. Профессионалы занимают руководящие должности в

таких институтах. Они обучают йоге, проводят семинары и занятия. Большинство преподавателей являются к тому же врачами. Они имеют все средства современной диагностики, обладают искусством массажа.

Положительное влияние йоги на психику человека представляет собой способы, которые помогают преодолеть современный фактор ухудшения здоровья: разбалансировку системы, предназначенной противостоять стрессу. Также происходит совершенно другой уровень спокойствия, то есть мелкие раздражители не волнуют вовсе человека, он закрывает на них глаза, а крупные беспокоят ровно настолько, чтобы добиться их устранения.

Йога, так положительно влияет на человека, что моментально меняется восприятие. Недостатки окружающих воспринимаются как их личные особенности, а не причины поссориться; из сложных ситуаций всегда находится выход [1].

Если же смотреть на все проблемы положительно, то решения появляются быстро и правильно, ведь не тратятся силы на переживания. Следовательно, можно сказать, что йога помогает человеку становится более спокойным, не переживать по незначительным поводам, а если все обобщить, то йога воспитывает психику человека и выводит на положительный и спокойный уровень.

Физические действия также положительно влияют на психику человека.

Во-первых, когда человек выполняет определенную асану, то ему необходимо сконцентрироваться. Тем самым, вырабатывается самоконтроль. А многие бросают занятия в первые же дни, так как не получается успокоиться и быть в гармонии с самим собой.

Во-вторых, асаны на равновесие дают возможность стабилизировать не только физическое тело в пространстве, но и наладить внутренний порядок, ведь тело и дух, безусловно, связаны.

В-третьих, упражнения заставляют сосредоточиться на себе, помогают сконцентрироваться на одной мысли. Человек полностью подчинен собственному контролю.

Выше мы перечислили самые основные моменты положительного влияния йоги на психику человека.

Стоит выделить противопоказания для практики йоги, то что может негативно повлиять как на психику человека, так и на здоровье в целом [2]:

- выраженная физическая усталость;
- переохлаждение или перегрев тела;
- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению;
- психические расстройства;
- пограничные состояния психики.

Правила занятий йогой:

- Начинать занятие нужно с медитации. После переходят к разминке, упражнения которой разогревают мускулы, подготавливают их к нагрузкам, а затем успокаивают и расслабляют;

- Далее на этом этапе выполнения базовых асан важно не просто сидеть, лежать, стоять и скручиваться, а концентрировать мысли на тренировке и следить за ощущениями в теле.

- Если при выполнении упражнений йоги кто-либо получает травму, то это происходит только по собственному недосмотру или невнимательности.

- Все движения комплекса надо выполнять медленно и плавно. Входить в асану и выходить из нее нужно спокойно и неспешно, а при нахождении непосредственно в позе уметь мягко балансировать. Также между упражнениями необходимо расслаблять сокращенные мышцы. Для этого достаточно всего полуминутного отдыха.

- В ходе выполнения асан нужно соблюдать безопасность и умеренность.

Таким образом, йога абсолютно положительно влияет на психику человека. Люди, которые долгое время занимаются йогой, имеют высокие устойчивые показатели настроения, самочувствия психики.

Йога помогает человек уйти в гармонию с самим собой, найти себя, стать спокойным и относиться ко всему с добром.

*Библиографический список.*

1. *Айенгар*, Б.К. Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.

2. *Кукалев*, С.В. Опыты йоги. Пособие по развитию таланта / С.В. Кукалев. Москва: Наука, 1998. 240 с. Текст: непосредственный.

3. *Лахманчен*, Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. Москва: СИНТЕГ, 1992. 174 с. Текст: непосредственный.

Гоштонар К. Н., Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ОТДЫХА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

*Аннотация.* В статье представлен отдых, как важный процесс для спортсмена. Также приводятся факторы, которые влияют на быстроту восстановления и эффективности спортсмена.

*Ключевые слова:* отдых, восстановление, спорт, спортсмен, работоспособность, эффективность.

В настоящее время количество занимающихся спортом людей растет, это связано с модными тенденциями в современном обществе, которые активно продвигают спорт и фитнес в массы. А так как множество людей занимаются спортом, возрастают потребности в изучении некоторых факторов, один из которых является влияние отдыха на физическую работоспособность спортсмена.

Процесс восстановления и отдыха для спортсменов является самым важным, независимо от того на каком уровне находится занимающийся, спортсмен любитель или профессионал. Все занимающиеся спортом как правило тренируются ежедневно или от двух до трех раз в неделю, самостоятельно в специализированных организациях (фитнес-клубах) с тренером или на улице, дома самостоятельно. Если в первом случае спортсмену легче адаптироваться к тренировочному процессу, ведь наличие тренера обуславливает возможность отслеживать и регулировать режим нагрузок и отдыха, то в последних двух случаях спортсмен может не верно определить место, время и способы восстановления организма, что в дальнейшем повлияет на работоспособность занимающегося.

Именно поэтому мы считаем, что все нюансы и особенности отдыха необходимо знать, как занимающемуся, так и специалистам, которые работают со спортсменами. Отдых является важнейшим компонентом спортивной деятельности, без него прирост сил и прогресс невозможен, ни в одном виде спорта.

Если действующий спортсмен не дает организму достаточное время на восстановление после тренировки, то происходит постепенное истощение организма, снижается физическая работоспособность, а затем ухудшаются спортивные показатели, появляются проигрыши на соревнованиях, спортсмен чувствует так называемое «выгорание».

Мы считаем, что спортсмен или тренер от незнания может серьезно навредить здоровью занимающегося, а затем вовсе пошатнуть интерес к спортивной деятельности. В случае, когда тренер или сам спортсмен с полной ответственностью подходит к содержанию нагрузки и отдыха то тренировки как правило проходят эффективно и продуктивно, морфофункциональные показатели увеличиваются, а спортивные результаты превосходят ожидания.

Актуальность данной темы состоит в том, что из-за так называемой модной тенденции на занятия спортом для похудения, набора мышечной массы, быстрых спортивных результатов, практически все специалисты, а также сами спортсмены пренебрегают столь важным фактором – отдыхом в процессе занятий спортом. Это приводит к ухудшению здоровья у огромного количества спортсменов.

Отдых можно рассматривать только в контексте нагрузок, именно поэтому важно понимать, что восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Отдых может быть совершенно разнообразным от массажа или посещения сауны до стретчинга. На наш взгляд важнейшей составляющей отдыха для спортсмена является сон, его дозировка не менее 7-9 часов в день [2]. Все опять же зависит от степени подготовленности спортсмена и особенностей тренировочного процесса.

Спать сразу после занятий спортом категорически не рекомендуется, стоит отметить, что только при соблюдении непрерывности и изоляции (в полной темноте) сон будет приносить желаемый эффект. Например, если спортсмен, после тренировки отойдет ко сну в десять часов вечера и проспит девять часов, то

вероятнее всего он достигнет эффекта суперкомпенсации. Если же сон будет прерывистым, не долгим (с 00:00 часов до семи утра) это вызовет регресс всех показателей. Также важно место для сна, так как такой вид отдыха, должен быть организован в полной темноте, на относительно твердой поверхности, с ортопедической подушкой, и повязкой на глазах. Ко всему прочему важен температурный режим и отсутствие посторонних шумов.

Вторая составляющая полноценного отдыха – это рациональный режим питания, соблюдение принципов рационального питания, позволит быстрее восстановиться организму занимающегося. Для спортсменов особенно важно принимать пищу впервые два часа после тренировки, так как организм насыщается и усваивает необходимые для него микроэлементы и аминокислоты с большей скоростью.

И третий по значимости фактор влияния на восстановление работоспособности спортсмена это питьевой режим, который должен регулироваться в зависимости от особенностей тренировочного процесса, индивидуальных особенностей организма спортсмена, внешних условий среды и вида спорта. Суточный рацион должен включать от 1,5 до 2-2,5 литров чистой воды. Пить до, после и во время тренировки небольшими глотками, чтобы не сбивать сердечный ритм, лучше прополоскать ротовую полость.

Как уже было сказано ранее, разновидностей отдыха существует огромное количество, для спортсменов на наш взгляд самыми эффективными являются массаж, посещение сауны или бани. После таких восстановительных процедур сустава-связочный аппарат и мышцы расслаблены, увеличена трофика и лучше проходят окислительно-восстановительные реакции.

Мы считаем, что, если занимающиеся и их тренеры не придерживаются трех основных факторов восстановления

работоспособности спортсменов, неминуемо произойдет истощение организма, и снизится работоспособность. Даже самый сильный, высококлассный спортсмен не сможет постоянно показывать высокие результаты без качественного отдыха и восстановления работоспособности.

Подводя итоги, можно с уверенностью утверждать, что отдых является одним из основных составляющих факторов для достижения желаемых результатов в спорте, при этом сохраняя своё физическое и моральное здоровье. Только после грамотного отдыха спортсмен сможет показывать на соревнованиях высокие результаты, а также минимизирует риск травматизма, следовательно, сохранит здоровье и положительный эмоциональный настрой для занятий спортом.

*Библиографический список:*

1. Бирюков, А. А., Кафаров, К. А. «Средства восстановления работоспособности спортсмена». Текст: непосредственный.

2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. Москва: Советский спорт, 2008. 204-206 с. Текст: непосредственный.

3. Гоговцев, П. И., В. И. Дубровский «Спортсменам о восстановлении». Текст: непосредственный.

4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 177-178 с. Текст: непосредственный.

5. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов/ М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич. Текст: непосредственный.

Давыдов Д.А., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*



## СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

*Аннотация.* В статье представлен анализ современной отечественной и зарубежной литературы по проблеме специальной работоспособности лыжников-гонщиков. В лыжных гонках уровень развития специальной работоспособности определяют ведущие физические качества спортсмена: силовая, скоростная и специальная выносливость.

*Ключевые слова.* Лыжники-гонщики; специальная работоспособность; специальные средства тренировки; специальная и скоростно-силовая выносливость.

Лыжные гонки являются таким видом спорта, для которого от лыжника требуется сила, скорость и большая выносливость. Кроме того, спортсмен должен быть подготовлен как в техническом плане, так и в тактическом и быть психологически устойчивым. Данные факторы в процессе тренировки лыжников не только связаны друг с другом, а нужны для того, чтобы спортсмены могли достичь значительных результатов. И в связи с этим, в качестве главного фактора позволяющим повысить мастерство лыжника-гонщика, выступает его работоспособность, которая создается посредством специальных тренировок.

Специальная работоспособность - это способность выполнять физическую работу заданной интенсивности и необходимого объема. Лучшие спортивные результаты зависят от развития специальной работоспособности, что в свою очередь, требует применение определенных методов тренировки и их целесообразного планирования в

подготовительных и соревновательных периодах годового цикла многолетнего тренировочного процесса.

Анализируя тенденции, присутствующие на сегодняшний день, по которым оценивается работоспособность спортсменов, занимающихся лыжными гонками, можно увидеть, что в основном рассматриваются их биомеханические, а также физиологические параметры. На результаты лыжников оказывают влияние процессы аэробного и анаэробного плана, которые происходят в мышечной ткани спортсмена, дающие возможность создавать значительную мощность в руках и ногах. Благодаря этому, спортсмен развивает свою координацию при отработке техники бега [1, с. 142].

Специальной работоспособностью называют возможность спортсмена к физической нагрузке, которая имеет установленную интенсивность и определенный объем. Главными ее характеристиками является функциональный сдвиг, когда лыжник выполняет специальную физическую нагрузку, и ряд состояний его организма при покое [8]. Также к ним относится такой параметр как максимальное количество потребляемого спортсменом кислорода (далее МПК), вычисляемого при помощи специального теста на разных тренировочных стадиях [7, с. 8]. К примеру, французские специалисты, проводя тесты с использованием лыжероллерного тредмила, установили, что уровень производительности лыжников имеет прямую корреляцию с максимальным потреблением кислорода, а также возможностью лыжника к переносу значительного уровня лактата в его крови [6]. Характеристики морфологического и физиологического плана, также сильно влияют на результат спортсменов. Так, специалистами из Австрии и Швеции, установлена взаимная зависимость возраста спортсмена и его антропометрических параметров. Показатель работоспособности лыжников-гонщиков зависит от того, насколько у них натренированы мышцы верхней части

туловища, насколько развита мощность прыжков. В связи с этим, показатель их зрелости выступает в качестве главного фактора, который оказывает влияние на результат [2].

При проведении соревнований по лыжным гонкам, цениться универсализм спортсмена, который способен побеждать не только на продолжительных дистанциях, но и на коротких. Тренированные гонщики способны продемонстрировать свои способности аэробного и анаэробного характера с уникальной комбинаторикой [5]. Например, при проведении лыжных гонок, обеспечение энергией аэробного характера будет равняться 85-95% при прохождении продолжительных дистанций, и 70-75% на коротких дистанциях. Спортсмены часто применяют тактику, с интенсивным прохождением подъемов. Это в свою очередь повышает их МПК больше чем необходимо – до 20% при прохождении продолжительных дистанций и до 40% при прохождении коротких [9].

Лучшие итоги соревнований напрямую зависят от того насколько у спортсмена развита специальная работоспособность. И для ее развития нужны специальные тренировочные методики, распланированные в течение года. Также определяются эффективные главные и дополнительные средства, с помощью которых осуществляется тренировочный процесс. Разрабатывается величина нагрузок по объему и интенсивности для того чтобы увеличить у спортсменов любой возрастной категории специальную работоспособность.

В качестве главного условия, позволяющим тренировочному процессу быть рациональным, выступает увеличение специальной работоспособности, которая создается путем постоянных тренировок. В данном виде спорта, то, насколько развита специальная работоспособность, определяется наличием у лыжника-гонщика силовой, скоростной и специальной выносливости [4].

По словам М.Я. Набатниковой, специализирующейся на теории и методологии спорта, физиологическая развитость спортсмена, дающая возможность ему достигать высоких результатов, может быть достигнута путем выполнения специальных упражнений, позволяющих тренировать все системы функционального характера, находящиеся в организме спортсмена. Это говорит о том, что тренировочные методы, используемые для тренировки силы, скорости, а также выносливости гонщика, обязаны иметь соответствие условиям, по которым проводятся соревнования. И кроме того повышать функциональность организма гонщика, перестраивая его, улучшая специальную работоспособность [3, с. 42].

Тренировочные средства, которые применяются при тренировке лыжников-гонщиков, подразделяются на основные и дополнительные. Дополнительные средства на специальные и средства общего развития. Средства специального характера могут быть подводящими, имитационными, а также подготовительными.

Чтобы выработать у спортсмена высокую специальную работоспособность, при постоянных тренировках, необходимо определить главные тренировочные средства, позволяющие выработать силу, скорость и выносливость. Также необходимо их правильно распланировать по объему и по уровню интенсивности нагрузок, согласно принципам тренировочного процесса.

Специальные виды средств, используемые в тренировочном процессе, классифицируются по различным основаниям. Их классификация представлена в таблице 1.

Таблица 1

Специальные средства тренировки лыжника – гонщика, направленные на выработку специальной работоспособности [7]

Автор	Тренировочные средства
Г.А. Смирнов, И.Г. Огольцов	<p>1. Главные средства позволяют выработать все типы выносливости у спортсмена – силовую, общую, специализированную, а также скоростную, при перемещении на лыжах или роллерах.</p> <p>2. С помощью дополнительных средств вырабатывается равновесие, сила, гибкость, а также ловкость.</p>
М.А. Аграновский	<p>Все виды перемещений спортсмена при помощи лыж – преодоление подъёмов, поворотов, спусков, осуществление хода и способности тормозить.</p>

Продолжение таблицы 1

С.К. Фомин	<p>1. При тренировочном процессе выполнение смешанных перемещений, используя бег, а также ходьбу с различной скоростью с преодолением подъемов.</p> <p>2. На соревнованиях – гонки с наибольшей возможной скоростью, преодолевая установленное расстояние.</p>
В.Д. Шапошникова	<p>1. Главным упражнением является перемещение спортсмена при помощи лыж.</p> <p>2. При тренировочном процессе – имитирование переменного хода двухшажным способом, используя палки, а также без них, на спуске, подъемах и ровной поверхности. Скорость выполнения – низкая или средняя. Также спортсмен должен перемещаться, используя специальную ходьбу.</p>

Исходя из представленных данных, можно увидеть, что при тренировках и соревнованиях в данном виде спорта используется большое количество различных средств. Но главными среди них являются те, с помощью которых спортсмен сможет сформировать свои

специальные качества, характерные для лыжных гонок (сила, скорость, а также специальная выносливость).

У специальных и тренировочных упражнений присутствуют разные элементы соревновательного характера. Например, спортсмен может пробежать всю дистанцию соревнований с необходимой скоростью, или же с наибольшей скоростью. В связи с этим, специальные тренировочные упражнения имеют ряд ограничений, поскольку они могут быть похожи на действия при соревнованиях [4].

Большая часть специалистов, в качестве главных средств, позволяющих развивать у спортсмена силу, скорость и выносливость определяет те средства, которые соответствуют требованиям для соревнований на данный момент времени. Эти средства представлены в таблице 2.

Таблица 2

Основные тренировочные средства [3]

№	Виды тренировочных средств	Сокращение сердца спортсмена
1	Осуществление бега, имитируя двухшажный ход, преодолевая подъем с использованием палок на максимальной скорости и 90% нагрузкой.	Сто сорок - сто шестьдесят ударов в минуту
2	Осуществление бега, имитируя двухшажный ход, преодолевая подъем с использованием палок на скорости соревнований.	Более ста восьмидесяти ударов в минуту
3	Осуществление бега с использованием лыж, на максимальной скорости, продолжительностью до трети дистанции соревнований.	Более ста восьмидесяти ударов в минуту

4	Контрольный бег с использованием лыж.	Более ста восьмидесяти ударов в минуту
5	Участие в соревновании.	

Наряду с главными средствами, существуют тренировочные средства специально-подготовительного, а также обще-подготовительного характера:

1. Осуществление бега с использованием лыж на скорости тренировки (частота сокращения сердца сто сорок – сто шестьдесят ударов в минуту).

2. Проведение повторного бега с преодолением подъемов разной протяженности на скорости тренировки (с темпом сто сорок шагов за минуту), и на скорости соревнований (с темпом сто пятьдесят шагов за минуту).

3. Проведение бега, имитируя двухшажный ход с преодолением подъемов, используя палки на скорости тренировки в 70% от номинальной, и 50% нагрузкой (при ЧСС от ста сорока до ста шестидесяти ударов в минуту).

4. Выполнение упражнений общего характера – подтягивание, отжимание, отжимание при помощи брусьев, выполнение приседаний, в том числе используя одну ногу, прыжки вверх и прочее.

5. Исполнение кроссового бега по ровной местности на скорости соревнований (с частотой сокращения сердца более ста восьмидесяти ударов в минуту).

6. Исполнение кроссового бега по ровной и пересечённой местности с преодолением подъемов на скорости тренировки (с частотой сокращения сердца от ста сорока до ста шестидесяти ударов в минуту)

7. Исполнение бега, на роллерах на скорости тренировки (с частотой сокращения сердца от ста сорока до ста шестидесяти ударов в минуту).

8. Исполнение бега на роллерах на скорости соревнования (с частотой сокращения сердца более ста восьмидесяти ударов в минуту).

9. Участие в играх (футбол, баскетбол).

10. Плавание: кроль (не учитывая время).

11. Катание на спортивном велосипеде [3].

Представленные главные и дополнительные тренировочные средства, с их рациональным использованием и правильными нагрузками, дают возможность увеличить у спортсмена специальную работоспособность, а также позволяют повысить его результативность при тренировках.

Увеличение специальной работоспособности напрямую зависит от построения индивидуального плана по тренировкам спортсмена, учитывая интенсивность и объемы средств тренировки. Нагрузка должна выбираться, основываясь на анализе проведенных спортсменом соревнований, вместе с контрольными замерами. Кроме того, должно учитываться то, как развивается организм лыжника в функциональном плане, насколько он готов психологически выполнять план на тренировку и участвовать в соревнованиях [4].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующий вывод. Специальная работоспособность лыжника-гонщика - это выполнение физических упражнений с указанным объемом и интенсивностью. В качестве главных параметров, характеризующих специальную работоспособность у спортсменов, выступает функциональный сдвиг, когда он находится под нагрузкой, реакция организма спортсмена при спокойном его состоянии и уровень МПК. Чтобы развить специальную работоспособность у спортсмена, осуществляя тренировочный процесс, необходимо правильно выбрать тренировочные средства, позволяющие



развивать силу, скорость, а также выносливость. Кроме того, необходимо создание планов по тренировочному процессу, учитывая его объемы и интенсивность. Дополнительные тренировочные средства, дают возможность спортсмену удерживать необходимый уровень физической подготовленности.

*Библиографический список:*

1. Михалев В.И., Корягина Ю. В., Антипова О.С., Аикин В.А., Сухинин Е.М. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 4 (122). С.139-144.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
3. Специальная работоспособность лыжника-гонщика. 2016. <https://mydocx.ru/12-72157.html>
4. Тестирование специальной работоспособности биатлонистов и лыжников-гонщиков на лыжероллерном тредбане с измерением показателей газообмена: метод. рекомендации / А. Л. Захаревич [и др.]. Минск: БГУФК, 2018. 35 с.
5. Carlsson, T. The importance of scaling VO2 max to predict cross-country skiing performance / T. Carlsson, M. Carlsson, B. Ronnestad, D. Hammarström, C. Malm, M. Tonkonogi // 18th annual ECSS Congress Barcelona, Spain, June 26–29. – Barcelona, 2013 – P. 909–910.
6. Mourot, L. Cross-country skiing and post exercise heart-rate recovery / L. Mourot, N. Fahre, E. Anderson, S. Willis, M. Buchheit, H. C. Holmberg // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2015 – N. 10 (1). – P. 11–16.
7. Holmberg, H. Integrative biomechanics and physiology in c-c skiing / H. Holmberg // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg, Austria. – St. Christoph a. Arlberg, 2013. – P. 7.
8. Sandbakk, O. A Reappraisal of Success Factors for Olympic Cross-Country Skiing / O. Sandbakk, H. Holmberg // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2014 – № 9 – P. 117–121.
9. Saltin, B. Success in cc skiing: no longer just a question of a high aerobic capacity / B. Saltin // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg, Austria / St. Christoph a. Arlberg, 2013 – 2013 – P. 14

Дебелова Л. И., Потапова О.В.  
«ФэйрПлей-Спорт- Образование»;  
Училище олимпийского резерва №1 (колледж),  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

### СОЗЕРЦАНИЕ ИЛИ АКТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

*Аннотация.* В статье говорится о реализации образовательного проекта в Училище олимпийского резерва №1 (колледж) г.Екатеринбурга «ФэйрПлей-Спорт-Образование», в частности представлены:

-анализ урока «Олимпийский Токио 2020: итоги, вызовы, проблемы», с использованием образовательной платформы «Kahoot»;

-педагогическое исследование (тестирование) по степени заинтересованности обучающихся за проведением олимпийских игр в течение 2019-2021 года;

-цели и задачи перед творческой группой проекта «ФэйрПлей- Спорт-Образование».

*Ключевые слова:* олимпийские игры, спорт, олимпийское образование, проектная деятельность, образовательная платформа

28 сентября в училище олимпийского резерва №1 г. Екатеринбурга прошел открытый урок «Токио 2020: итоги, вызовы, проблемы» в рамках образовательного проекта «ФэйрПлей – Спорт – Образование». Это очередное мероприятие, направленное на повышение олимпийского образования у обучающихся. Открытые уроки, конференции, семинары, посвященные прошедшим или предстоящим Олимпийским играм, стали регулярными в училище. Надо отметить, проект «ФэйрПлей – Спорт –

Образование», начатый в УОР №1 г. Екатеринбурга еще в 2015 году, в преддверии Олимпийских игр в Рио де Жанейро не только продолжается, но и успешно развивается, расширяя рамки проводимых мероприятий.

Среди большого количества проблем, стоящих перед современной школой, одной из главных является проблема формирования гуманистической личности, развития ее морального сознания. Особенно остро встает вопрос о нравственном воспитании учащихся, вовлеченных в сферу спорта. В связи с этим, главная цель проекта: формирование и совершенствование у обучающихся гуманистически ориентированных знаний, умений, интересов и навыков в рамках олимпийского образования через движение ФэйрПлей, как источник формирования моральных убеждений, помогает определить нам направление проводимых мероприятий.

2021-2022 учебный год - год уникальный, т.к. в течение одного года в рамках проекта пройдут мероприятия сразу по двум Олимпийским играм: XXXII ОИ в Токио и XXIV Зимним Олимпийским играм в Пекине.

Открытые уроки и конференции, посвященные предстоящим или уже прошедшим ОИ, вызывают у будущих олимпийцев особый интерес, т.к. их спортивная деятельность напрямую связана с проводимыми видами на ОИ. Особо интересен формат семинаров, конференций, дебатов (например, «Кубертеновские дебаты»), где ребята могут выразить свое мнение, отстаивать свою точку зрения, как лично, так и в команде. Открытый урок «Токио 2020: итоги, вызовы, проблемы» положил начало ряду предстоящих мероприятий в училище.

Творческая группа преподавателей подготовила презентацию по анализу проведения и выступления олимпийцев. Большое внимание педагоги уделили выступлению сборной команды России, отношению мирового сообщества к нашей сборной в связи с антидопинговыми

скандалами, высокому духу патриотизма наших атлетов. В конце урока по традиции...было проведенопрос на образовательной платформе «Kahoot», позволяющей оперативно выявить у обучающихся полученные знания.

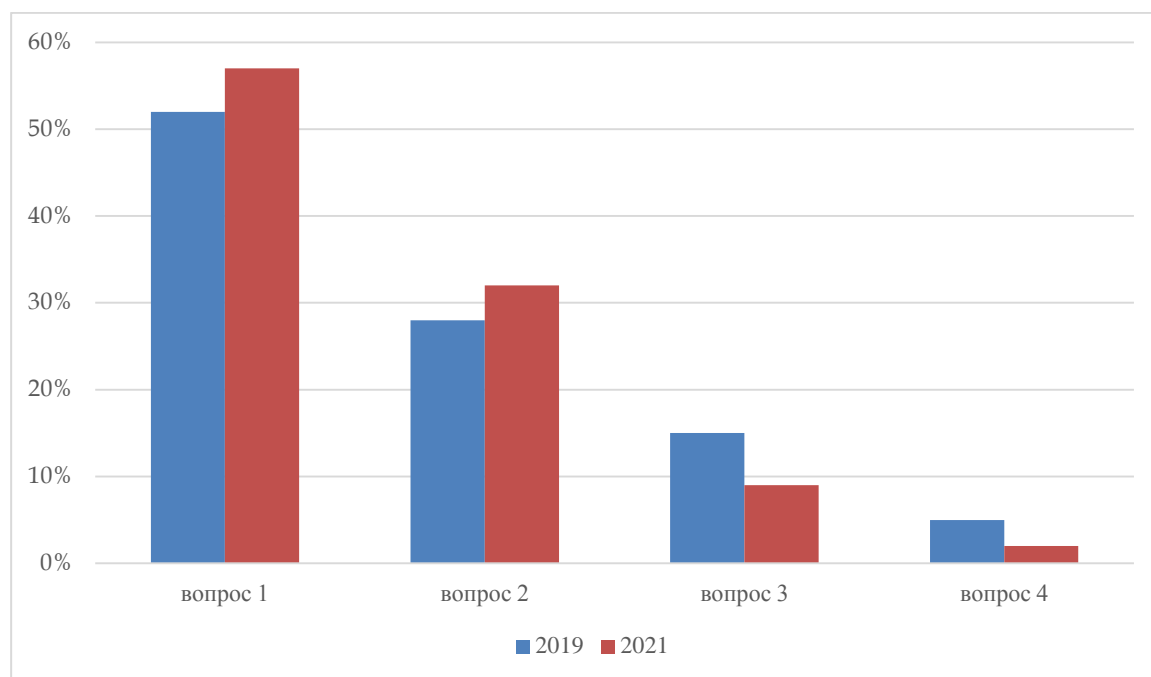
Кроме того, в конце урока ребятам было предложено выбрать правильный ответ короткого теста, ответы на который помогли бы нам понять степень интереса будущих олимпийцев за проведением Олимпийских игр. Необходимо отметить, что такой же тест мы предложили учащимся в 2019 году, накануне Олимпийских игр в Токио. Тест звучал следующим образом:

1. Вы смотрите трансляцию ОИ регулярно, стараетесь не пропустить дневник Олимпиады;
2. Следите за проведением ОИ периодически, стараетесь не пропустить выступления олимпийцев в Вашем виде спорта;
3. Не следите за событиями проходящей Олимпиады, смотрите репортажи случайно, не до конца;
4. Олимпийские игры не вызывают интереса, считаете, «Нам спорта и так хватает!»

Так как тестирование носило конфиденциальный характер, у ребят была возможность ответить абсолютно искренне. Суть данного исследования заключалась в сборе информации и анализе точек зрения наших учеников по степени их заинтересованности и наблюдением за проведением ОИ, так сказать их личном соучастии олимпийского движения, пока в качестве зрителей и будущих олимпийцев.

Опрос показал, что мнения ребят60 человек неоднозначны, в частности первый вариант ответа выбрали 57% учащихся, соответственно два года назад его выбрали 52%. Второй вариант – 32%, в 2019г. – 28%. Третий вариант соответствовал истине для 9% учеников,

в 2019г его выбрали 15%. Последний показатель в этом году выбрали 2% обучающихся, в 2019 – 5%.



Результаты опроса с одной стороны радуют, так как динамика интереса к олимпийскому движению очевидна, с другой, настораживают и мобилизуют нас, как педагогов на поиски новых педагогических технологий. Возможно не у всех ребят была возможность следить за проведением Олимпийских игр: загородные лагеря, трудности с интернетом и прочее. В любом случае выбранный последний ответ в тесте, пусть небольшим процентом учащихся, предопределяет продолжение реализации проекта «ФэйрПлей – Спорт – Образование», включающего в себя ряд мероприятий, направленных на воспитание и образование наших ребят, как активных участников олимпийского движения.

Дальнейшей своей работой видим: расширение олимпийских знаний и теоретических аспектов, олимпийского движения, причем как непосредственно в рамках отдельной дисциплины, так и в рамках других дисциплин гуманитарного профиля. Эффективность образовательной

деятельности видим через использование схемы «воспитание через образование». Она реализуется не только в конкретных образовательных и воспитательных мероприятиях в рамках учебного процесса, но и во время тренировочных занятий при тесном сотрудничестве с тренерско – преподавательским составом, психологической службой училища и родителями.

В заключении хотелось бы сказать: мы приложим все усилия, чтобы сформировать правильное мировосприятие у наших ребят, глубокое знание олимпийского движения, в том числе принципов движения ФэйрПлей, способствующих выступать будущим олимпийцам на самых высоких спортивных площадках честно и справедливо. Надеемся увидеть наших учеников в составе сборной Российской Федерации на Олимпийских играх.

Декина Н.Р., Миронова С.П.

*Российский государственный*

*профессионально – педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

## СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* В статье рассматривается содержание адаптивной физической культуры и дается характеристика ее средств, методов и форм, которые при рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, являются фактором гармоничного развития личности и создают реальные предпосылки социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, средства, методы, формы, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Это становится возможным за счет обеспечения оптимального режима функционирования природных и имеющихся в наличии у лиц с ограниченными возможностями здоровья двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для социальной и индивидуальной самореализации.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта являются одним из важнейших направлений физической культуры. На сегодняшний день сложившаяся система физкультурно-спортивного движения лиц с ограниченными возможностями здоровья развивается по четырем основным направлениям, связанным с категориями заболеваний: среди лиц с нарушением слуха, с нарушением зрения, с ментальными нарушениями, с поражением опорно-двигательного аппарата [1, с. 10].

К средствам АФК относятся физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. При этом решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи [там же].

Усовершенствование движений, освоение новых двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного

повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. В том числе:

- укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
- благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, влияют одновременно и на организм и на личность [1]. Они связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью), а также с мыслительной работой, эмоциями, переживаниями. Развиваются интересы, мотивы, потребности, формируется воля и характер.

Наиболее важным в АФК является коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;



- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся [3, с. 26].

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Индивидуальный подход реализуется за счет выбора методических приемов с учетом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний [там же].

Такое использование комплекса методов и методических приемов является инструментом педагогических воздействий и является частью педагогической технологии. В основе их лежат закономерности обучения, целесообразность комплексного решения учебно-воспитательных задач, общеметодические и специально-методические принципы [1, с. 13].

Каждый вид адаптивной физической культуры – адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация имеет свои задачи, средства, методы и методические приемы, формы организации.

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности для формирования специальных знаний и обучения разнообразным двигательным действиям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции сенсорных систем и психических функций;
- уроки оздоровительной направленности для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах;
- уроки спортивной направленности для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности. [1, с. 23].

Каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, таким образом, типичными для лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия.

Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями и добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребностей детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации [1, с. 24].

Таким образом, средства, методы и формы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, а также способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей. Следовательно, они являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей [2].

*Библиографический список:*

1. *Насибулина Т.В.* Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова [Электронный ресурс]. URL: <https://kriro.ru/> (дата обращения: 14.11.2021).

2. *Кокорева А.И.* Конспект по дисциплине «Теория и организация АФК» // Методы и формы организации АФК. [Электронный ресурс]. URL: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762_0.html) (дата обращения: 10.11.2021).

3. Федеральная целевая программа «Культура России» // Теория и организация адаптивной физической культуры. Глава 2. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Учебник. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/4496491/> (дата обращения: 11.11.2021).

Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный  
профессионально – педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ДЕТСКИХ ГРУППАХ ПО БОРЬБЕ САМБО

*Актуальность.* Тренеры должны уделять особое внимание профилактике травматизма на занятиях с детьми занимающимися единоборствами.

Установлено, что к спортивным травмам приводятся форсированная тренировка, спарринги неподготовленных спортсменов, а более того, спортсменов разного возраста и весовых категорий. Большинство повреждений у молодых борцов случаются из-за сгонки большого веса и участия в соревнованиях со взрослыми борцами. К травмам приводят также плохая техническая подготовка и соревнования в болезненном состоянии, с незалеченными легкими повреждениями. Плохая дисциплина на занятиях, недостаточная разминка, несоблюдение санитарно - гигиенических требований борцовского зала также могут привести к травматизму юных спортсменов.

Самбо – это один из видов единоборств и содержит в себе большое количество приемов из многих национальных видов борьбы. Сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность, настойчивость и крепкое здоровье развиваются во время систематических занятий по самбо. Данный вид характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику, а также большой риск травматизма.

Ученые А. М. Ланда и З. С. Миронова уделяют особое внимание вопросам предупреждения травматизма. З.С. Миронова предлагает анализировать причины травматизма (организация тренировочных занятий; методика проведения занятий; состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды, обуви спортсмена; санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения занятий; врачебный контроль; дисциплина). А. М. Ланда делит причины возникновения спортивных травм на две категории: объективные и субъективные.

По мнению В. Ф. Башкирова, что все причины спортивного травматизма можно поделить на три группы:

- 1) причины организационного характера;
- 2) причины методического характера;
- 3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена.

Данная классификация условная, так как трудно себе представить, чтобы неправильная организация тренировочного процесса не имела отрицательного влияния на методику тренировки и, наоборот, всякое существенное изменение методического характера вело за собой определённые изменения в организационно-методическом уровне тренировочной работы.

Основной задачей тренерского коллектива, является снижение количества травм в детском спорте. Современная спортивная борьба характеризуется незначительными по времени, но интенсивными поединками. Это предъявляется повышенные требования к уровню развития всех физических качеств борца. Организм юного борца, нельзя рассматривать как уменьшенную копию взрослого организма. Он отличается строением и функциональной деятельностью органов и систем.

Для успешного и безопасного осуществления тренировочного процесса с детьми и подростками, тренер обязан владеть большим объемом знаний по педагогике, физиологии, психологии и других научным дисциплинам. Применять в работе методы научных исследований. Использовать педагогические и тренировочные воздействия, основываясь на возрастные особенности растущего организма. Наряду с определением и оценки биологического развития спортсменов, предусматривается и определение основных свойств нервной системы. В юном возрасте улучшение двигательной деятельности происходит за счет совершенствования сложных

координации движений, увеличение силы и выносливости, а также совершенствование вегетативных реакций.

Основным принципом деятельности детского тренера по борьбе самбо является соединение органическое единство биологического, возрастного развития и системы средств, методов и форм спортивной подготовки с учетом возраста, пола и индивидуального развития.

Перед началом занятий тренеры проводят анамнез физического состояния будущего самбиста (приложение 1). Еще на этапе отбора ребенка в секцию самбо важно увидеть текущее физическое развитие самбиста.

Тренеры уверены, что важны такие физические качества, как гибкость и координация. Если говорить о характере, то у ребенка должно быть стремление к соперничеству.

Во избежание травматизма детей в борьбе – самбо, необходимо включать в тренировочный процесс медицинский контроль. Спортивный врач занимается регулярным обследованием юных спортсменов с вердиктом для тренера, выдает допуск на участие в соревнованиях, организует профилактику возможных травм, контролирует прием фармакологических препаратов, занимается психологической разгрузкой. Совместная работа тренера, спортсмена и спортивного врача залог сохранения здоровья спортсмена.

Безопасный тренировочный процесс требует знаний в области технологии тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, владения методами и формами организаций, умений оценивать состояние борца и вносить корректировки в содержание педагогических воздействий.

Приложение 1.

Бланк индивидуальной карты оценки текущего физического (состояния) развития самбиста.

<p>КАКИМ БЫЛ ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ САМБО.</p> <p>Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 202__ г.</p> <p>Имя _____ пол _____ возраст _____</p> <p>Вес _____</p> <p>Рост _____</p> <p>Объём груди: при вдохе _____ выдохе _____ в покое _____</p> <p>Сила в кисти: правой _____ левой _____</p> <p>Объём бедра: правого _____ левого _____</p> <p>Объём бицепсов: правой руки _____ левой руки _____</p> <p>Бег на 60 м. _____ сек.</p> <p>Бег на 1000 м. _____ мин. _____ сек.</p> <p>Прыжок в длину с места _____ см.</p> <p>Кол-во приседаний за 15 сек. _____</p> <p>Кол-во отжиманий за 15 сек. _____</p> <p>Умение держать уголок _____ сек.</p>	<p>КАКИМ Я СТАЛ ЧЕРЕЗ ГОД ЗАНЯТИЙ САМБО.</p> <p>Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 202__ г.</p> <p>Вес _____</p> <p>Имя _____ пол _____ возраст _____</p> <p>Рост _____</p> <p>Объём груди: при вдохе _____ выдохе _____ в покое _____</p> <p>Сила в кисти: правой _____ левой _____</p> <p>Объём бедра: правого _____ левого _____</p> <p>Объём бицепсов: правой руки _____ левой руки _____</p> <p>Бег на 60 м. _____ сек.</p> <p>Бег на 1000 м. _____ мин. _____ сек.</p> <p>Прыжок в длину с места _____ см.</p> <p>Кол-во приседаний за 15 сек. _____</p> <p>Кол-во отжиманий за 15 сек. _____</p> <p>Умение держать уголок _____ сек.</p> <p>Мой любимый бросок _____</p> <p>Мой любимый болевой приём _____</p>
---	---

*Библиографический список:*

1. *Визитей, Н.Н.* Социология спорта: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. М.: Олимпийская литература, 2005. 248 с. Текст: непосредственный.
2. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.; Жолдак В.И. Декларативное и реальное отношение к спорту // Теория и практика физической культуры. 1973. №3. С. 141-144. Текст: непосредственный.
3. *Захаров, М.А.* Социология спорта: учебно-методическое пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. 216 с. Текст: непосредственный.
4. *Лубышева, Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. М.: РГАФК, 1992. 120 с. Текст: непосредственный.

5. Ленк, Г. Спорт как средство социального воспитания молодежи // Инф. вестник ВНИИФК. 1980. №23-24. С. 6-8. Текст: непосредственный.

Зотова А.П., Мягкоступова Т.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

### ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация:* Данная статья направлена на ознакомление с таким направлением, как медитация, рассматриваются её виды и их влияние на организм человека.

*Ключевые слова:* медитация, йога, стресс.

Актуальность данной темы заключается в том, что в бесконечном потоке информации и быстром темпе жизни современного человека, всё чаще встает вопрос о способах замедления и осмысления своих дел.

Медитация в переводе с латинского означает размышление. Она предусматривает расслабление тела и ума, отрешенность от внешних объектов. В основном применяется с целью приведения психики человека в состояние углубленности, сосредоточенности и познания себя и своего тела. Медитация является отличным способом достижения устойчивого эмоционального состояния, поэтому она с каждым годом становится всё более востребованной в обществе. [1]

В современном мире мы всё чаще подвержены стрессу. Накапливающиеся проблемы, мелкие неприятности, срочные дела, которые вызывают различные эмоции. В большинстве случаев это страх, гнев, раздражение, которые постепенно перетекают в состояние депрессии и стресса.



В йоге существуют различные виды медитаций. Звуковая практика предусматривает песнопение – это прекрасный способ обрести спокойствие и расслабление. У большинства начинающих чтение мантр не вызывает особых трудностей, а вот песнопения получается не у всех. [3]

Визуализация - еще один отличный вид медитации, который легко дается многим начинающим. Кто-то визуализирует объекты природы, например, цветок или океан, другие медитируют на чакры – энергетические центры в теле человека. При таком типе медитации медитирующий сосредотачивает внимание на области или органе тела, который относится к данной чакре, и представляет себе связанный с ней цвет. [3]

Еще одна разновидность визуальной медитации – созерцание предмета с открытыми глазами. Сосредоточение взгляда на предмете называется дришти, что значит «взгляд», «мнение» или «созерцание». В основном принято медитировать на пламя зажженной свечи, вазу с цветком, статую или изображение божества. Созерцание можно практиковать как с широко открытыми, так и с прикрытыми глазами – тогда взгляд получается мягче и рассеянное. Во многих позах хатха-йоги внимание фокусируется на определенной точке. Особенно широко дришти используется в аштанга-йоге. В пранаяме взгляд также часто направлен на определенную точку, например, на «третий глаз» — область между бровями у основания переносицы. [3]

Существует ещё медитация, которая заключается в концентрации на дыхании. В данной практике необходимо считать вдохи и выдохи, как в пранаяме, но постепенно медитация должна перейти просто в созерцание дыхания, без каких-либо попыток изменить его рисунок. Дыхание становится единственным объектом медитации. Занимающийся должен чувствовать каждый нюанс и каждое ощущение: как дыхание

движется в области живота и грудной клетки, как воздух входит и выходит через нос, его свойства, температуру и так далее. [2]

Еще один способ медитации – концентрация на ощущениях. Здесь внимание направлено на какое-либо ощущение, например, ощущение тепла или холода в ладонях. Во время практики асан чувствительность обостряется, и центром внимания может стать ощущение силы в позвоночнике или гибкости в нижней части туловища. Также можно созерцать определенную эмоцию или область, где возникает дискомфорт. Необходимо, чтобы выбранный объект не менялся в течение всей медитации. Как правило, сосредоточиться на ощущениях сложнее, чем на дыхании. [3]

Для медитации подойдет любая неподвижная поза, но обычно рекомендуется медитировать сидя. Существует множество классических сидячих поз, но основная из них – сукхасана (простая поза со скрещенными ногами). Более гибкие люди предпочитают падмасану (позу лотоса).

Можно медитировать сидя на стуле, данный вид лучше всего подходит начинающим. Важно, чтобы спина была прямой, а поза — устойчивой и удобной – те же требования предъявляются и к асанам. Необходимо положить расслабленные руки на бедра или колени. В зависимости от выбранной техники глаза могут быть открыты или закрыты. Дыхание естественное и свободное. [2]

Существует динамичная медитация – это медленная и осознанная ходьба, в которой необходимо сосредоточивать внимание на каждом шаге. Направление, расстояние и скорость значения не имеют. Движения должны быть свободные, в один ритм с дыханием, например, три шага длится вдох и столько же выдох. Динамичную медитацию можно практиковать где угодно, но лучше выбрать какое-нибудь живописное

место – берег океана, любимый парк или лес. Цель – такой прогулки не куда-то прийти, а полностью погрузиться в процесс ходьбы. [4]

В основном позы лёжа используются для релаксации, шавасана (поза трупа) прекрасно подойдёт и для медитации. Для неё необходимо лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони направлены вверх. Глаза следует закрыть и полностью расслабить всё тело. Медитация лежа приносит больше отдыха телу, но в то же время требует большей концентрации. В положении лежа, начинающим бывает трудно сохранить осознанность и не заснуть.

Медитация способствует повышению иммунитета и улучшает защитные свойства организма. Также существуют некоторые данные о том, что медитация способна улучшить работу головного мозга. Происходит это за счёт восстановления клеток головного мозга. Во время медитации уменьшается потоотделение, замедляется дыхание и обмен веществ. Данная практика снижает кровяное давление и укрепляет иммунитет. [4]

Медитация снижает уровень стресса, что, в свою очередь, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние. Происходит это за счет снижения уровня гормона - кортизола, который вырабатывается во время каких-либо переживаний и способствует преждевременному старению организма.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на более глубоком уровне медитация подталкивает к осознанной и полной жизни. Словом, медитация – это путь к познанию себя. Во время медитации человек внимательно изучает то, что уже имеет и принимает себя таким, какой есть.

*Библиографический список*

1. Медитация / Википедия. Текст: электронный. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 09.11.2021).
2. Медитация: влияние на организм / Sport-express. Текст: электронный. URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/meditaciya-kak-pravilno-meditirovat-vliyanie-meditacii-na-telo-mozg-i-gormony-1854877/> (дата обращения: 10.11.2021).
3. Как научиться медитировать / ЙогаМарт. Текст: электронный. URL: <https://yogamart.ru/blog/kak-nauchitsja-meditirovat> (дата обращения: 11.11.2021).
4. Основы медитации. Текст: электронный. URL: <https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/osnovy-meditatsii/> (дата обращения: 10.11.2021).

Зотова А.П., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИТНЕС-ТУРЫ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

*Аннотация.* С каждым годом в мире тенденция на заботу о своём здоровье, и мода на здоровый образ жизни растёт, и наша страна не является исключением. Туризм, нацеленный на оздоровление и поддержание хорошей спортивной формы, стал достаточно популярным. Поэтому данная статья создана с целью ознакомления людей с таким направлением физкультурно-оздоровительного сервиса как фитнес-туры.

*Ключевые слова:* фитнес-тур, активный отдых, фитнес, питание, тренировки, спорт, отдых, путешествие.

Заметная тенденция последнего времени – всё возрастающий спрос на активный отдых как в России, так и за рубежом. Не вызывает сомнения и тот факт, что современный человек в основном ведёт малоподвижный образ жизни. Ещё больше ситуация усугубилась, когда на мир обрушилась пандемия, которая привела к карантину и самоизоляции граждан в своих квартирах и домах. Недостаток физической активности и движения, люди обычно восполняют за счёт посещения фитнес-клубов, спортивных сооружений, самостоятельных занятий на природе и путешествий. Недавно, большую популярность, среди любителей активного отдыха, на рынке обрели фитнес-туры. Что же это такое [5]?

Фитнес – тур - это современный вид спортивно-оздоровительного туризма, который включает в себя экскурсионные программы, интенсивные тренировки, тематические занятия и здоровое питание, в основном проводится в красивых, живописных местах под руководством опытных тренеров, диетологов и других специалистов. Такие туры появились на рынке более 10 лет назад, но на тот момент они не получили такое признание, как сейчас [2].

Организацией подобных программ, в большинстве случаев, занимаются специалисты, связанные со спортом или фитнес-индустрией. Они решают ряд вопросов, такие как: выбор места для проведения тура, авиаперелеты, трансферы, размещение в отеле, страховки, подбор квалифицированного персонала и др. Чаще всего, для сплочения команды используется корпоративный стиль – одинаковые футболки с логотипом организатора, брендированные блокноты, ручки и другое.

Преимущественно такой тур интересен для женщин старше 20 лет, которые занимаются фитнесом, ведут здоровый образ жизни или просто хотят немного изменить свою жизнь, внести в неё что-то интересное. Обычно участники преследуют совершенно разные цели: кто-то хочет

подтянуть и укрепить своё тело, кто-то активно отдохнуть, а кто-то просто посетить красивые места и провести время с пользой [4].

Проводятся фитнес-туры чаще всего в местах с богатой и живописной природой. В основном это горная местность, берег моря или океана, в последнее время стали популярными экзотические места, но обязательно следует учитывать особенности территории. Желательно, чтобы была умеренная влажность и температура, отсутствие песчаных бурь, сильных дождей и других неблагоприятных погодных условий.

По своей специфике туры делятся на комбинированные (смешанные) и узконаправленные. Первый включает в себя несколько видов фитнеса, например, аэробика, бег, пилатес и т.д. Второй – это танцевальный тур, йога –тур и др., здесь тренировки будут проводиться по одному направлению несколько раз в день. Программы обычно включают в себя: зарядки, пробежки, йогу и медитации, пилатес, интенсивные танцы под зажигательную музыку, силовые и функциональные виды фитнеса, акваэробика. Тренировки, как правило, рассчитаны на разный уровень подготовленности занимающихся, для каждого подбирается адекватная нагрузка. Регулярные спортивные занятия, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализуют давление, улучшают гибкость и подвижность суставов [1; 5].

Кроме физической нагрузки, тур включает в себя посещение лекций по основам правильного питания от диетолога-нутрициониста и составление сбалансированного рациона, в соответствии с индивидуальными особенностями каждого клиента. Это позволяет получать все необходимые питательные вещества и витамины, для восполнения энергии после тренировок, а также скинуть несколько лишних килограммов [3].

Идти к цели намного легче, если рядом люди, которые разделяют твои убеждения и поддерживают в сложных ситуациях. Незнакомая обстановка, чужая страна и общие ценности создают условия для знакомства, обмена идеями, мыслями, знаниями. Формат путешествия – тренировки позволяет по-настоящему перезагрузиться или пройти трансформацию. В этом участникам помогают психологи, они деликатно сопровождают клиентов на всех этапах, помогают выйти из зоны комфорта и осознать свою истинную сущность. Их работа направлена на личностный рост и самопознание [3].

Исходя из вышесказанного, можно выделить следующие плюсы от пользования фитнес-турами:

- Профессиональный подход к тренировкам и адаптированный уровень физической нагрузки;
- Улучшение общего состояния здоровья и обмена веществ в организме;
- Новые знакомства и общение с единомышленниками;
- Вдохновение и мотивация к ведению похожего образа жизни, после окончания тура;
- Зарядка положительных эмоций и перезагрузка сознания;
- Отдых от бытовых обязанностей, так как всё уже предусмотрено организаторами;
- Самосовершенствование и саморазвитие.

В заключении надо сказать, что фитнес-туры созданы для того, чтобы поменять сознание, найти жизненное предназначение, поднять мотивацию к действию и просто стать счастливым и жизнерадостным человеком, для которого не существует границ. Участников тура провожают, встречают, расселяют в красивые и удобные номера, питание полностью организовано и рассчитано для каждого клиента

индивидуально, а организаторы решают все возникающие вопросы. Клиенты приобретают новые знания, отдыхают, знакомятся между собой, тренируются, развиваются и наполняются энергией [3].

*Библиографический список*

1. Fitness + / Что такое фитнес-тур? Его преимущества. Текст: электронный. URL: <https://fitnessplus.ru/blog/chto-takoe-fitnes-tur-ego-preimushchestva> (дата обращения: 09.11.2021).

2. Лесков, А.С. Перспективы развития туризма в современных условиях / А. С. Лесков. Текст: электронный // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. №44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-turizma-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 08.11.2021).

3. PROTRIP / Что такое фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://protrip.ru/chto-takoe-fitnes-tur/> (дата обращения: 07.11.2021).

4. Позвоночник. Инфо / Зачем ехать в фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://www.pozvonochnik.info/text/24/content/670/> (дата обращения: 08.11.2021).

5. Казначеева, С.И. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // С.И. Казначеева, Е.А. Челнокова, Н. Ф. Агаев. Текст: электронный // Вестник евразийской науки. 2016. №1 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sportivnogo-turizma-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения: 07.11.2021).

Зудова Е.М., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19

*Аннотация.* В статье описывается история появления коронавирусной инфекции, эффективность применения йоги как средства профилактики и восстановления после Covid-19.



*Ключевые слова:* йога, коронавирусная инфекция, профилактика.

Данная тема особенно актуальна, и обуславливается возникшей на сегодняшнее время эпидемиологической ситуацией в связи с появлением нового опасного вируса – Covid-19, распространившегося по всему миру.

По официальным данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации, коронавирусная инфекция представляет собой особый вирус, главным образом передающийся воздушно-капельным путем, поражающий жизненно важные функциональные системы человеческого организма [4].

Данный вирус впервые обнаружили в Китае в городе Ухань на местном рынке морепродуктов. По предположению многих ученых, вирус передался человеку, когда тот съел уже зараженную коронавирусной инфекцией летучую мышь, вследствие чего от одного человека произошло массовое заражение других.

Многие ученые считают, что коронавирусная инфекция появилась задолго до 2019 года и лишь ждала своего часа. На сегодняшнее время коронавирусная инфекция продолжает распространяться по всему миру, заражая все больше людей.

Таким образом, коронавирусная инфекция повлияла на все сферы человеческой жизни, в том числе на физиологическое состояние здоровья человека, значительно понизив его защитные механизмы и восприимчивость к негативным воздействиям внешней среды.

Опасность коронавирусной инфекции заключается в том, что, проникая в организм человека, данный вирус размножается за счет здоровых иммунокомпетентных клеток, которых используют для распространения вируса по всему организму, поражая особо уязвимые места.

Особую опасность Covid- 19 представляет для пожилых людей, имеющих сопутствующие хронические заболевания сердца, органов дыхания, сосудов, ЦНС, так как способствует усложнению протекания уже имеющихся болезней, чем создает значительный риск жизни человека.

Нельзя не отметить, что распространение коронавирусной инфекции отразилось и на психологическом состоянии всех людей. Первое появление коронавирусной инфекции вызвало значительную панику во всем мире, обусловленную новизной и незнанием данного вируса, высоким уровнем распространения, быстротой распространения и уровнем смертности [3].

Так как коронавирус передается преимущественно воздушно-капельным путем, в первую очередь страдают органы дыхания, в следствии чего, вызывая и способствуя развитие пневмонии.

Если человек страдает астмой, то коронавирус может способствовать увеличению приступов кислородного голодания, при патологиях бронхов действие вируса значительно увеличивает уже имеющееся воспаление, что способствует распространению инфекции по всей дыхательной системе.

Также коронавирус попадая в организм человека, способствует снижению иммунитета, а, следовательно, активации бактериальных инфекций, которые в норме, находятся в каждом живом организме, что приводит к развитию различных болезней, бактериальной пневмонии и т.д.

Люди, переболевшие коронавирусной инфекцией, отмечают у себя снижение функций дыхательной системы, проявляющееся в отдышке, быстрой утомляемости, снижении физической активности.

С целью решения данных проблем на помощь приходят средства оздоровительной йоги, так как правильно организованные занятия

оказывают профилактическое и восстанавливающее действие после Covid-19.

Профилактическое действие йоги заключается в активации и укреплении всех защитных функций организма, посредством выполнения различных асан в йоге, которые способствуют эффективному развитию основных двигательных качеств, занимающихся и укреплению физиологического и психоэмоционального здоровья.

Реабилитационное действие йоги заключается в восстановлении частично утраченных функций дыхательной системы и развитии мускулатуры для восстановления пониженной физической работоспособности организма.

Так как в первую очередь, при коронавирусе страдает дыхательная система организма, особое значение в практике йоги нужно уделить дыханию и раскрытию грудной клетки.

Дыхание – важное свойство всего живого. Правильное дыхание во время йоги способствует развитию органов дыхания, грудной клетки, увеличению жизненной емкости легких [1].

Выделяют три вида дыхания, но самым эффективным считается полное йоговское. Данный вид дыхательной практики включает в себя диафрагмальное, грудное дыхание и ключичное дыхание.

Задействование данных отделов в дыхании способствует стимулированию их активной работы за счет развития грудной мускулатуры, что способствует восстановлению функций дыхания, ее основательной проработке и тренировке.

Йоговское дыхание способствует:

4. Улучшению обмену веществ, пищеварительной системы;
5. Укреплению иммунитета организма;
6. Снижению уровня стресса;
7. Стабилизации работы ЦНС и т.д.

Выполнение различных асан в йоге для грудного отдела позвоночника также способствует восстановлению дыхательной системы занимающихся, увеличению жизненной емкости легких, а в сочетании с правильным йоговским дыханием является одним из самых эффективных средств восстановления и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции [2].

Занятия йогой способствуют накоплению энергии организмом, его очищению от накопившей усталости, негатива, токсинов за счет стимуляции во время выполнения различных асан важной составляющей всего живого – лимфы.

С целью восстановления эмоционального равновесия занимающихся после Covid- 19 можно использовать расслабляющие асаны и мантры.

Самой эффективной расслабляющей позой в йоге является – шавасана, поза трупа. Ее выполнение способствует релаксации всего организма, снятию стресса, благодаря осознанному расслаблению тела и ума. Многие ученые считают, что 10 мин пребывания в позе заменяют 2 часа сна.

Мантра представляет собой определенный набор звуков, сигналов, слов на санскрите, практика которых способна оказывать влияние на различные функциональные отделы организма, в том числе и на его эмоциональную составляющую. Сочетание букв в мантрах для расслабления способствует освобождению от эмоций, мешающих человеку быть умиротворенным: злость, страх, ревность, зависть и т.д.

Прослушивание мантр способствует расслаблению организма занимающихся, снятию накопившегося стресса, настраивает их на успешный день, поэтому их практика должна быть регулярной.

Чтобы обеспечить данный положительный эффект от занятий йогой важно учитывать возможные противопоказания:

- Наличие прогрессирующих хронических заболеваний;
- Психологические расстройства личности;
- Заболевания крови;
- Поражения опорно-двигательного аппарата;
- Злокачественные новообразования – онкологии и т.д.

Кроме того, следует учитывать начальный уровень развития физических качеств, физиологические особенности занимающихся, противопоказания.

Средства йоги являются эффективным методом в борьбе с гиподинамией, развитие которой способствовало введению ограничительных мер в связи с распространением коронавирусной инфекции.

Таким образом, можно сделать вывод, что средства оздоровительной йоги являются эффективным способом профилактики и восстановления после Covid-19.

*Библиографический список:*

1. Айенгар Б.К. Пранаяма. Искусство дыхания / Б.К. Айенгар. Киев: «София», 1995. 352 с. Текст: непосредственный.
2. Айенгар, Б.К. Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.
3. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин. Текст: электронный // Наука и образование: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. С. 427. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>.
4. Министерство Здравоохранения Российской Федерации. Официальная информация о коронавирусе. Текст: электронный. URL: <https://стопкоронавирус.рф/>.

Зудова Е.М., Бараковских К.Н.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В статье описывается история появления фитбол-аэробики, влияние занятий фитбол-аэробикой на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, плюсы и минусы проведения данных занятий, противопоказания.

*Ключевые слова:* фитбол-аэробика, здоровье, коронавирусная инфекция, фитнес, фитбол.

Фитнес-индустрия на сегодняшнее время находится на пике своего развития и обуславливается воздействием на организм человека различных негативных факторов техногенного и экологического характера.

Стресс, плохая экология, загрязненность внешней среды пагубно влияют на здоровье людей и значительно снижают функционирование защитных механизмов организма, создавая риски возникновения и развития заболеваний различного нозологического происхождения.

Спрос на фитнес услуги в современном мире обуславливается не только действием на здоровье человека техногенного и экологического характера, но и сложившейся неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, связанной с появлением Covid-19 и введением ограничительных мер.

Коронавирусная инфекция (Covid-19), по предположению многих ученых, впервые была обнаружена в городе Ухань в Китае, и представляет собой острое инфекционное заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем и поражающее органы дыхания.

Главной опасностью распространения коронавирусной инфекции является особая схожесть симптомов с гриппом и ОРВИ и серьезные осложнения на дыхательную систему организма, в том числе развитие пневмонии и осложнение уже имеющихся хронических заболеваний.

Актуальность данной темы обуславливается необходимостью организации здоровьесберегающей деятельности занимающихся, то есть сохранения физического и психологического здоровья людей посредством внедрения фитнес-технологий.

В связи с воздействием данных факторов уровень здоровья и состояние психологического благополучия граждан значительно ухудшился, поэтому с целью повышения физического и психоэмоционального состояния занимающихся особо эффективны средства фитбол-аэробики.

Фитбол-аэробика представляет собой комплекс упражнений, который выполняется с помощью специального мяча – фитбола.

Фитбол впервые был изобретен в Италии инженером Аквилино Косани в 1963 году, но воспринимался всеми как предмет для игры и носил название «Гимнастик». Позже английский физиотерапевт Элсет Конг, используя метод нейро-развивающей терапии, разработала программу педиатрической неврологической реабилитации с использованием фитбола.

Методика фитбол – аэробики впервые была разработана и придумана швейцарским физиотерапевтом доктором Сюзан Кляйн-Фогельбах. В своих трудах она описала особенности реабилитации

людей, которые имеют заболевания ДЦП и на практике доказала их особую эффективность в борьбе с различными отклонениями в состоянии здоровья людей [1].

На сегодняшнее время фитбол – аэробика используется как средство поддержания здоровья и реабилитации людей после полученных травм и внедряется в различные оздоровительные и реабилитационные центры, в том числе и фитнес-клубы.

Чтобы занятия фитбол-аэробикой приносили наибольшую пользу важно правильно подобрать мяч для занятий. Подбор мяча осуществляется в соответствии с ростовыми и весовыми показателями занимающихся.

В выборе мяча очень важен и его цветовой показатель. Так ученые, занимающиеся психологией цвета уверены, что цвета определенных образом влияют на эмоциональную сферу человека, его настроение.

Красный и оранжевый цвета способствуют улучшению работоспособности занимающихся, значительно увеличивают память, желтый и зеленый повышают общую выносливость организма, снимают стресс, успокаивают, способствуют формированию положительного настроения, а синий и фиолетовый оказывают успокаивающее воздействие на работу ЦНС, нормализуют артериальное давление и ЧСС.

Большим плюсом занятий фитбол-аэробикой считается отсутствие практически любых противопоказаний к занятиям. Основные противопоказания к занятиям фитбол-аэробикой являются следующие серьезные заболевания: межпозвоночная грыжа, травмы позвоночного столба, хронические болезни сердца и сосудов.

Заниматься фитбол-аэробикой могут все без исключения, начиная с детей и заканчивая пожилыми людьми, в том числе занятия фитбол-аэробикой особо показаны женщинам в период вынашивания ребенка,



людям, страдающих варикозом, и избыточной жировой массой, но только с непосредственного разрешения и показаний лечащего врача.

Во-первых, фитбол-аэробика способствует укреплению мышц спины, за счет чего формируется красивая и ровная осанка, соответственно осуществляется профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, развития искривления позвоночника, сколиоза.

Во-вторых, фитбол-аэробика задействует в работе почти все группы мышц и имеет в своем арсенале множество полезных и эффективных упражнений с мячом, которые развивают мускулатуру занимающихся и при этом задействуют и мышцы стабилизаторы, поскольку требует в большинстве поз развитого чувства равновесия, удержания различных поз [2].

Занятия фитбол-аэробикой способствуют эффективному снижению лишнего веса тела, устранению болей в спине и поясничном отделе, при этом благоприятно влияет на пищеварительную систему, ускоряет метаболизм с помощью выполнения упражнений лежа на животе и спине.

Положительный эффект занятия фитбол-аэробикой оказывает и на подвижность и развитие гибкости суставов, благодаря шарообразной форме мяча происходит увеличение амплитуды движений, что оказывает растягивающее действие на тело занимающихся.

Все вышеперечисленные эффекты достигаются, в первую очередь, так же и за счет особо важного свойства фитбола – вибрации. Вибрация мяча активируют процесс регенерации тканей, повышают способность мышц к сокращению, способствуют нормализации работы всех органов и систем организма.

Различные покачивания, перекачивания на мяче оказывают на занимающихся успокаивающее воздействие, снижают нервную возбудимость, расслабляют и снимают стресс, в то время как активные

прыжки наоборот приводят организм занимающегося в тонус, мотивируют, повышают настроение.

Средства фитбол-аэробики благодаря своей высокой эффективности применяются и как средство реабилитации после полученных травм, профилактики развития различных заболеваний позвоночника, детей, имеющих ДЦП с целью облегчения и коррекции их поведения, развития физических качеств [3].

Музыкальное сопровождение таких тренировок также способствует созданию благоприятного эмоционального фона для занимающихся, что в свою очередь мотивирует их на достижение результата, повышает настроение, помогает справиться с накопившимся стрессом, поэтому подбор музыкального сопровождения в фитбол-аэробике должен осуществляться в соответствии с поставленными целями и задачами занятия.

С целью профилактики получения травм и эффективного достижения положительного эффекта от занятий фитнес-аэробикой необходимо учитывать начальный уровень развития физических способностей, возрастные и физиологические особенности занимающихся, начинать с базовых упражнений и постепенно увеличивать сложность, учитывать все имеющиеся противопоказания.

Таким образом, мы определили, что занятия фитбол-аэробикой положительно влияют на физиологическое и психоэмоциональное состояние человека, подходят для занимающихся разных возрастных групп, укрепляют здоровье и способствуют нормализации эмоциональной сферы занимающихся.

*Библиографический список:*

1. *История* возникновения фитбол-гимнастики и отличительные свойства фитболов. Текст: электронный. URL:

[https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya\\_vozniknoveniya\\_fitbol\\_gimnastiki\\_otlichitelnye\\_svoystva\\_fitbolov](https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov).

2. *Кудра, Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни / Т.А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. 120 с. Текст: непосредственный.

3. *Мельникова, О.В.* Фитбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студенток / О.В. Мельникова, С.В. Корнеева, И.А. Комкова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2014. С. 26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitbol-aerobika-kak-sredstvo-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok>.

Измайлов И.М., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г.Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ

*Аннотация.* Целью данной статьи является анализ значимости формирования здорового образа жизни как средства развития фитнес-услуг. Задачи выражаются в теоретическом осмыслении результатов исследования здорового образа жизни молодежи, ценностных ориентаций и спортивных предпочтений молодежи; анализ клиентов фитнес-центров Екатеринбурга. Результаты опроса показали важность развития фитнес-услуг в уральской столице, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом.

*Ключевые слова:* Здоровый образ жизни, здоровье, фитнес, услуги, молодежь, спорт.

В настоящее время фитнес-индустрия набирает обороты и является быстрорастущей отраслью. В его функции входит удовлетворение потребностей населения в здоровом образе жизни, психоэмоциональной устойчивости и самовыражении. В больших городах, где экологическая ситуация сложная, важно получать эмоции, общаться друг с другом.

*Актуальность.* С одной стороны, «доминирование агрессивной, вредной рекламы в средствах массовой информации, в том числе на телевидении, а также типов, предлагаемых современным отечественным и зарубежным кинематографом, создает в незрелом сознании молодежи устойчивые образы успешного человека, который обязательно сочетает в себе любовь к алкоголю, табакокурению и наркотическим веществам, распушенность в отношениях с другими людьми, жестокость, безрассудство, приспособляемость и потребительство» [3]. С другой стороны, молодые люди все чаще следят за своим здоровьем и предпочитают заниматься физической культурой и спортом, в том числе, в фитнес-центрах, которые мотивируют молодежь к здоровому образу жизни.

Целью данной статьи является анализ значимости формирования здорового образа жизни как средства развития фитнес-услуг. Задачи выражаются в теоретическом осмыслении результатов исследования здорового образа жизни молодежи, ценностных ориентаций и спортивных предпочтений молодежи; анализ клиентов фитнес-центров Екатеринбурга. Результаты опроса показали важность развития фитнес-услуг в уральской столице, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом.

В анализе использованы теоретические взгляды и результаты социологических исследований ценностных ориентаций студентов Ю. Р. Вишневого, Д. Ю. Нархова, А. В. Пономарева и других уральских ученых [10], развития мотивации молодежи к спортивно-

оздоровительной деятельности [9], оценки качества работы спортивных учреждений [11], валеолого-педагогического сопровождения физического воспитания студентов [2], использования фитнес-технологий на уроках физической культуры как способа повышения мотивации к здоровому образу жизни у студентов [4].

В формировании мотивации к занятиям фитнесом важным аспектом является взаимодействие тренера и клиента, которое во многом определяет мотивацию молодежи к здоровому образу жизни. Современное разнообразие видов фитнеса дает молодому человеку свободу выбора наиболее комфортных форм тренировок. Отношения людей всегда основаны на взаимном интересе. Тренер - значимый взрослый для молодежи. Он непосредственно взаимодействует с молодежью, создавая образ фитнес - центра. В свою очередь, молодежь оценивает оказанную услугу, делает вывод о ее качестве. Последнее определяет желание молодых людей проводить свободное время на занятиях фитнесом.

Человек приходит в фитнес-клуб с разными задачами и целями. Для их достижения каждому нужна помощь тренера. Первые контакты уже обеспечивают взаимные установки-посетитель фитнес-клуба и тренер отмечают личные ценности, узнают друг друга. Несомненно, на начальном этапе тренер должен собрать всю необходимую информацию о посетителе фитнес-центра для того, чтобы правильно и эффективно составить план тренировок и сформировать у молодого человека (студента, особенно студента) желание регулярно заниматься спортом и придерживаться ценностей здорового образа жизни. Сегодня психология — фитнеса-это стремительно развивающаяся область психологии на фоне общемирового интереса к здоровому образу жизни, и каждый тренер является своеобразным проводником ценностей здорового образа жизни в молодежной сфере.

Желание заниматься спортом взаимосвязано с удовлетворением молодых людей занятиями фитнесом в том или ином центре или клубе. Удовлетворенность-это, по сути, очень субъективное состояние: оценивая свою удовлетворенность, молодые люди по разным причинам могут не учитывать многие факторы. Представляется, что необходимо проводить опросы молодежи, посещающей занятия фитнесом в спортивных клубах и образовательных организациях. Структура анкеты и содержание вопросов в ней определяются спецификой организации, предоставляющей молодым людям возможность заниматься фитнесом, а также целями его развития. В то же время, на наш взгляд, необходимо иметь вопросы, направленные на выявление мотивов занятий фитнесом и факторов, снижающих желание заниматься своим здоровьем.

В 2021 году мы провели пилотный экспресс-опрос методом анкетирования 92 человек в возрасте от 15 до 30 лет, занимающихся в фитнес-клубах Екатеринбурга. Это мужчины и женщины, студенты, рабочие и домохозяйки. Целью исследования явилось определение актуальности развития фитнес-услуг, способствующих формированию ценностей здорового образа жизни. Остановимся на вопросах, ответы на которые указывают на причины и мотивы занятий фитнесом среди молодежи.

1. Укажите, пожалуйста, почему Вы посещаете занятия фитнесом (1-Укрепление здоровья; 2-Улучшение внешнего вида; 3-Престиж и статусность; 4-Удобство расположения места занятий фитнесом; 5-Советы друзей; 6-Любопытство; 7-Заниматься фитнесом-модно; 8-Придерживаюсь здорового образа жизни)
2. Какие факторы снижают ваше желание заниматься фитнесом? (1-Внутренние факторы (болезнь, усталость, недостижимые

результаты и др.); Внешние факторы (нехватка денег, неудобный график, вредные советы).

Мотивы занятий фитнесом распределились следующим образом: на первом месте-улучшение здоровья (30,1%), поддержание спортивной формы (23,6%) и улучшение внешнего вида (22,5%). Стремление к здоровому образу жизни и желание отлично выглядеть отметили 3% и 2,5% соответственно. Среди факторов, снижающих желание заниматься фитнесом, преобладают внутренние факторы: болезненное состояние, усталость и лень (34%, 26% и 1,5% соответственно). Среди внешних факторов, препятствующих занятиям фитнесом: нехватка времени и ограниченность ресурсов (52,0% и 33,3% соответственно).

Результаты анкетирования показали важность развития фитнес-услуг с точки зрения формирования ценностей здорового образа жизни молодежи Екатеринбурга, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом. По результатам опроса были разработаны рекомендации по повышению качества предоставляемых ими услуг, в том числе регулярное изучение "обратной связи" от посетителей фитнес-клубов и центров. Несомненно, мотивация молодежи в различных типах образовательных учреждений требует отдельного анализа, который подлежит дальнейшему анализу.

*Библиографический список:*

1. *Буйносова Н.И.* Здоровый образ жизни как элемент корпоративной культуры современного промышленного предприятия. Опыт. Проблемы. Пути решения. Каменск-Уральский, 2007. 74 с. Текст: непосредственный.
2. *Вахнин Н.А., Вахнина Е.Г.* Валеолого-педагогическое сопровождение физического воспитания студентов технического вуза как фактор профессиональной подготовки и творческого развития личности/ Н.А. Вахнин, Е.Г. Вахнина // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С.15-16. Текст: непосредственный.
3. *Данике К.К.,* Здоровый образ жизни как ценность студенческой молодежи // Профессиональный проект: идеи, технологии, результаты: науч. журнал.

Москва. Челябинск: ООО «Профессиональный проект», 2018. № 4 (33). С.16-22.  
Текст: непосредственный.

4. *Попова Н.В.* Спорт в аспекте реализации молодежной политики на промышленных предприятиях // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием), 12–13 апреля 2019 года: доклады /редкол.: Л. А. Закс и др. Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2019. С. 885-889 с. Текст: непосредственный.

5. *Садовников Е.С.* Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности// Теория и практика физической культуры. 2017. №4. С.50-51. Текст: непосредственный.

6. *Третьякова, Н. В.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.

Кабалина М.С., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация:* в данной публикации раскрывается влияние спорта на психологическую саморегуляцию человека в повседневной жизни. Данная проблема является актуальной в связи с увеличением числа факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье современного человека и, как следствие, на его жизнедеятельность.

*Ключевые слова:* спорт, эмоции, чувства, саморегуляция.



Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какой размеренной была жизнь наших предков? События, способные потрясти их, происходили редко, узнавали о них не столь быстро и лишь в общих чертах. Но и не нужно было чего-то грандиозного, чтобы оставить сильный отпечаток на психике человека того времени. Люди были способны переживать какое-либо событие по сравнению с нашими современниками гораздо глубже, ярче.

С каждым столетием темп жизни неизбежно ускорялся. В условиях современного темпа жизни, при помощи высоких технологий и практически неограниченного доступа к информации, люди научились оставаться равнодушными к бедам людей, никак не связанных с ними. Психологическая саморегуляция вышла на новый уровень. С раннего возраста человека учат сдерживать и прятать свои переживания, искренние эмоции и чувства, как бы заставляя облачиться в броню из вежливого равнодушия и безучастия. На первый взгляд может даже показаться, что его больше не трогают масштабные стихийные бедствия, произошедшие на другом конце континента, смерти неизвестных ему людей и даже такие радостные события, как восстановление части уничтоженного людьми леса. Однако это далеко не так.

Проблема в том, что человек разучился выражать свои настоящие мысли, боится своих эмоций, стесняется проявлять чувства. С одной стороны, такая модель поведения наиболее приемлема в условиях агрессивной информационной среды, в которую человек попадает едва ли не с раннего детства. Но с другой (психологической) стороны подобное поведение способно приводить к расстройствам эмоционально-волевой и поведенческой сферы. Спорт может помочь избежать данных негативных последствий, влияющих на психологическую саморегуляцию человека в повседневной жизни.

Проблема психологической саморегуляции изучалась такими выдающимися учеными, как И.П. Павлов, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, Л.С. Выготский и др. Психологическая саморегуляция генетически выступает как наиболее общая функция психики человека, позволяющая ему реализовать себя в роли контролера своей деятельности, поступков, жизнедеятельности в целом. В саморегуляции воплощена общая способность человека быть субъектом своей целенаправленной активности [1, с. 4]. Аспектами, влияющими на психологическую саморегуляцию человека, являются:

- особенности личности;
- межличностные взаимоотношения;
- внешние условия среды;
- цели деятельности.

Благодаря определению психологической саморегуляции становится ясно, что она неразрывно связана с любой деятельностью человека. Физическая культура – вид деятельности, направленный на гармоничное интеллектуальное и физическое развитие человека. Спорт – специфическая деятельность, составная часть физической культуры, имеющая выраженный соревновательный характер. К спортсменам, вне зависимости от пола и возраста, предъявляются высокие требования, причем не только к их физической или интеллектуальной, но и морально–психологической подготовке. Человек, занимающийся каким–либо видом спорта на любительском или профессиональном уровне, учится контролировать не только свои действия, но и те психологические детерминанты, которые их обуславливают:

- внимание;
- волю;
- эмоционально – сенсорную устойчивость и т.д.

Контроль эмоций и чувств не есть их полное отсутствие или сдерживание, накапливание. Это умение высвободить их в нужный, допустимый момент в определенной форме посредством какой-либо деятельности. В нашем случае деятельностью, во время которой возможно высвобождение, например, негативных эмоций, является спорт. В качестве примера приведем следующую ситуацию. После ссоры с другом человек, занимающийся легкой атлетикой, дал выход своим переживаниям с помощью интенсивного бега. Таким образом, он перенаправил их на деятельность, которой занимался. Затем, с помощью развитого эмоционально-волевого контроля, ему было легче перенаправить свои негативные эмоции и чувства в более конструктивное русло и выразить их с помощью слов во время диалога с другом. В рассмотренном примере спорт способствовал не только развитию психологической саморегуляции человека, но и формированию умения перенаправить или выразить в конструктивной форме свои переживания. Не произошло их накопления или вытеснения, негативно влияющих на психологическое здоровье.

Спорт не учит человека быть равнодушным и безучастным, он учит перенаправлять свои эмоции и чувства в конструктивные формы их проявления, способствует самопознанию и саморазвитию. Благодаря более высокому уровню психологической саморегуляции, люди, занимающиеся спортом, гораздо легче и конструктивнее выражают свои взгляды на те или иные события, чувства и эмоции, которые они у них вызывают. В результате повышается уровень устойчивости спортсменов к разного рода стрессам, для этих людей значительно облегчен переход от грамотного выражения своих переживаний к конструктивным действиям. Страх проявления своего «Я» в эмоциональной и поведенческой сферах заменяется уверенностью в себе и своей способности к психологической саморегуляции.

*Библиографический список:*

1. *Арендачук, И.В.* Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях: Методическое пособие для студентов, обучающихся по дополнительной специальности «Юридический психолог» / И.В. Арендачук. Саратов: Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, 2016. 57 с. Текст: непосредственный.

2. *Лагутина, Е.С.* Психологические технологии развития саморегуляции у спортсменов: Выпускная квалификационная работа под ред. Н.С. Белоусовой / Е.С. Лагутина. Екатеринбург: ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», кафедра общей психологии и конфликтологии, 2015. 67 с.

Калабин А.В.

*МБУ ДО «Детско-юношеский центр»*

*г. Екатеринбург, Россия*

### **ЗОЖ ДЛИННОЙ В ЖИЗНЬ**

*Аннотация:* в статье рассматривается результат работы на протяжении долгого времени с обучающимися разного возраста в спортивном объединении клуба по месту жительства.

*Ключевые слова:* клуб по месту жительства, здоровье, физическая активность, физическая культура, спорт, дети, подростки, молодёжь, тренировки, ЗОЖ.

Быть здоровым - это естественное стремление каждого человека. Так как это образ жизни, то подразумевается, что все, чем занимается человек, направлено на укрепление его здоровья. Необходимо много работать, чтобы жить достойно. Желательно принимать участие в общественной жизни, уделять внимание семье, не забывать про досуг, не говоря уже про вовремя съеденный обед и, хотя бы, 6-часовой сон. В психологическом плане человек часто испытывает нагрузки и стрессы.

Все это стало требовать упорядочения, в котором значительную помощь оказывают здоровые привычки, сформированные ещё в детстве.

Физическая активность с малых лет - залог крепкого здоровья на протяжении всей жизни. Именно поэтому важно прививать детишкам любовь к физкультуре и всячески способствовать тому, чтобы они посещали спортивные секции. Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой - это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

В период интенсивного роста юному организму просто необходима умеренная физическая активность. Двигательная активность, физические упражнения тренируют, закаляют нервную систему. Это особенно важно для подростка, потому что дает возможность выработать такие качества характера, как решительность, настойчивость, смелость, выносливость, ловкость.

Стоит заметить, что польза от физкультуры проявится лишь в том случае, если человек будет заниматься ею регулярно, из месяца в месяц, из года в год. Поэтому, не столь важно, какой именно вид физических упражнений используется, главное, чтобы он приносил удовольствие, и не пропадало желание заниматься спортом. В этой ситуации наиболее подходящий вариант - занятия в условиях клуба по месту жительства. Здесь не делают отбор по физическим показателям, не ставят акцент на высоких спортивных достижениях, можно прийти вместе с другом, к тому же очень удобно, когда спортивная секция находится прямо во дворе. Программа очень разнообразна и включает не только учебно-тренировочные занятия, но и игровые эстафеты в рамках проекта

«Клубный день», познавательные беседы «Час профилактики», Спартакиаду клубов по месту жительства, семинары, мастер-классы и многое другое. Обучающиеся приходят к нам с большим желанием в 6-7 лет и занимаются на протяжении всего обучения в школе.

Физкультура и спорт позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, тренируют мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Занятия в спортивных объединениях помогают сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела, дают человеку трезвый ум, силу духа, здоровье, учат трудолюбию, терпению, упорству к достижению цели и ощущению радости победы - и это самые значимые достижения!

Большинство обучающихся продолжают посещать учебно-тренировочные занятия и во время учёбы в высшем учебном заведении, разве что чуть реже на первом и последнем курсе. Это ребята, у которых на протяжении долгих лет тренировок сформировалась потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Особое внимание получают те, кто продолжает занятия уже будучи взрослым, сформировавшимся, самостоятельным человеком. Это так называемая «рабочая молодёжь». Люди, выросшие в стенах спортивного зала клуба по месту жительства, помогают в организации соревнований и других спортивно-массовых мероприятий, состоят в судейском корпусе, с уверенностью и гордостью приводят в спортивные объединения уже своих детей и мотивируют их на здоровый образ жизни и занятия физкультурой и спортом личным примером. Некоторые, получив спортивное или педагогическое образование, становятся наставниками

юных спортсменов, соединив образование и свой образ жизни. Кто-то приходит для поддержания физической формы и навыков самообороны, кто-то просто продолжает быть частью команды и совмещает приятное с полезным, но все они - позитивные, успешные и уважаемые люди, общение с которыми вызывают положительные эмоции.

Все сказанное позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются одним из важных средств формирования здоровья и личности, главным условием гармоничного развития человека на протяжении большей части его жизни. Здоровые привычки, сформированные в детстве и юности, продолжают приносить пользу в зрелом возрасте, помогая бороться с заболеваниями и стрессом и принося удовольствие и радость осознания собственных возможностей в любом возрасте.

*Библиографический список:*

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
2. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
3. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарака, 2008-448с.

Калабина А.А.

*МБУ ДО «Детско-юношеский центр»,*

*г. Екатеринбург, Россия*

**ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ - ВЫБОР МОЛОДЁЖИ НА ЗАНЯТИЯХ  
В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ  
КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «ХОББИ»**

*Аннотация:* В статье рассматривается опыт работы с подростками и молодёжью в процессе занятий физической культурой и спортом в спортивном объединении клуба по месту жительства.

*Ключевые слова:* клуб по месту жительства, здоровье, физическая активность, физическая культура, спорт, молодёжь, тренировки.

В спортивные объединения нашего клуба желающие приходят в течение всего учебного года в большом количестве по разным причинам. Большинство родителей приводят детей для того, чтобы увеличить двигательную активность ребёнку, отвлечь от гаджетов, попасть в дружную спортивную команду, стать увереннее в себе, сформировать здоровые привычки. Подростки старше 14 лет и молодёжь приходят сами, осознанно делают свой выбор. При этом значительное большинство ребят приходят по рекомендации товарищей, которые много лет уже успешно занимаются у нас. Есть и такие студенты, которые приехали в город из области и приходят в ближайший клуб по месту жительства, чтобы не быть одинокими.

Предъявив справку о состоянии здоровья с разрешением врача заниматься в спортивной секции, ребята приступают к занятиям. Сначала занятия физкультурой и общей физической подготовкой для всех без исключения.

Физическая культура подразумевает под собой различные двигательные действия, упражнения, направленные на оздоровление организма, поддержание тела в хорошей физической форме, профилактику различных заболеваний, на всё то, что помогает человеку чувствовать себя молодым, здоровым и полным сил. Постепенно ребята меняют свой привычный образ жизни – появляются регулярные легкие занятия, которые направлены на укрепление организма и иммунитета, поддержание тела в форме, борьбу с быстрой усталостью и ленью. Формируют в себе понимание принципов здорового образа жизни, следят за питанием и налаживают режим.



Обучающиеся в этом возрасте - выпускники школ и студенты - первостепенной считают собственную внешность. Повышенное внимание противоположного пола требует более придирчивое отношение к самому себе. Все девушки хотят быть подтянутыми, гибкими и пластичными, юноши - сильными, выносливыми и рельефными. Само присутствие в спортивном коллективе так же приносит удовольствие, есть возможность пообщаться, поделиться нужной информацией, если нужно, получить поддержку. Всё чаще разговоры ведутся о способах самообороны, правилах поведения в экстренных жизненных ситуациях, которые не всегда упоминаются в учебной литературе. При этом у части обучающихся возникает резонный вопрос: «А дальше что?». А дальше начинаются занятия спортом.

Спорт - деятельность в которой главной целью является победа над соперниками для достижения определённых позиций и регалий с помощью физических способностей, полученных за счет постоянных тренировок по определенным программам. В спорте речь уже не идет о здоровье, вернее, оно стоит не на первом месте. На первом месте стоят достижения, воспитание железной силы воли, невзирая на тяжесть тренировок, сложность подготовки и то, что стоит за победами на соревнованиях, чаще всего не укладывается у обычных людей в голове, для чего все это? Всё это понятно лишь человеку, который в детском возрасте пришёл в спортивную секцию или несколько секций. Ему это нравится и он уделяет занятиям значительную часть своей жизни, развивает навыки, необходимые именно в этом или этих видах спорта, чтобы в дальнейшем участвовать в соревнованиях и одерживать победы. В течение многолетних тренировок у ребёнка появляется азарт. Он возникает, когда он добивается определенных результатов, хочет большего, тренируется активнее, интенсивнее, пробует различные методики, чтобы в итоге победить всех. Со временем формируется

интерес к определенному виду спорта, свои убеждения в его отношении, потребность в поддержании на высоком уровне тех физических и умственных качеств, которых требует данный вид спорта. Соревновательный процесс в спорте заставляет быть лучше соперника или улучшить свои результаты, которые были до определенных состязаний. Спорт затрагивает значительные нагрузки, влияющие на организм человека. Финальная цель - не просто укрепление своего организма, а занятия на профессиональном уровне, победа в соревнованиях. Обучающиеся, посвятившие себя спорту, забывают о вредных привычках и булочках на ночь. Все эти требования готовы принять лишь те, кто много лет занимается в спортивной секции, имеет соответствующую физическую подготовку и заинтересованность в поставленных целях и задачах.

Физическая культура и спорт очень хорошо воспитывают силу воли, физические качества, стрессоустойчивость. Тренировки поддерживают физическое состояние на достаточно хорошем уровне, дают возможность чувствовать себя в повседневной жизни уверенно и комфортно, что помогает и во всех остальных делах. Большинство подростков и молодёжи клуба по месту жительства «Хобби» выбирают занятия физической культурой. Физической культурой может заниматься человек в меру своих возможностей, времени и сил. Она не сравнивает и не заставляет человека совершенствоваться ради побед и признания. Физкультурой занимаются в удовольствие, по необходимости и возможности свободного времени. Лишь те немногие, кто много лет тренируется, выбирают спорт, потому что за длительный период у них сформировалась потребность в достижении высоких спортивных результатов. Эти ребята участвуют в соревнованиях, получают мастерские степени, спортивные разряды и звания. Спортом, особенно с замахом на профессиональный уровень, нужно начинать заниматься еще

в детстве, в старшем возрасте эффекта очень мало. Каждый обучающийся должен взвесить все минусы и плюсы, оценить свой нынешний образ жизни и выбрать то, что по душе именно ему. Только с таким подходом результат будет соответствовать ожиданиям.

*Библиографический список*

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В.. Основы валеологии: Учебник. 2-е изд. Санкт-Петербург: Фолиант, 2006. 496 с.
2. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. Москва: Вече, 2005. 324 с.
3. Яшин В. Н. Здоровый образ жизни. Москва, 2000. 240 с.

Кобяков А.В.

*Уральский государственный университет  
путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

## АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования общей выносливости студентов транспортного вуза после дистанционного обучения. При помощи двигательных тестов оценивались возможности студентов эффективного выполнения задач в будущей профессиональной деятельности. В ходе тестирования установлено, что студенты имеют низкий уровень исследуемых параметров. Возможности дистанционного обучения в период пандемии позволили продолжить образовательный процесс, однако занятия физической культурой повышающих двигательную активность и развитие физических качеств, в частности выносливости у студентов оказалось невозможным компенсировать в полном объеме онлайн-форматом.

*Ключевые слова:* транспортный вуз, физическая выносливость, дистанционное обучение.

*Актуальность.* С марта 2020 года Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС) перешел на дистанционное обучение, которое продолжается почти два года. Это отразилось на многих жизненных аспектах студентов, начиная от социальных взаимодействий и заканчивая их физическим состоянием [2]. Тем не менее, данный формат имеет как неоспоримые плюсы, так и существенные недостатки. Так, в статье Гулноры З.Н. «Дистанционное образование: плюсы и минусы» существенным недостатком дистанционного обучения является факт потери концентрации и мотивации у обучающихся во время занятий [1]. В свою очередь, это может привести к потере работоспособности и снижению итоговых результатов, тем самым существенно ухудшая образовательный процесс.

Дистанционное обучение имеет негативное влияние и на здоровье обучающихся. С подобным заявлением выступила в марте 2021 года глава Роспотребнадзора А.Ю. Попова. Было отмечено, что после перехода на удаленный формат обучения, во всем мире возросло количество случаев близорукости у детей, появляются другие проблемы со здоровьем [3]. Возможно, это связано с тем, что современные школьники, а также студенты, и учатся, и отдыхают за компьютером, зачастую не совершая никакой физической активности в течение дня.

Можно предположить, что из-за монотонной работы за компьютером и минимальных физических нагрузок у школьников и студентов начинаются проблемы со здоровьем: учащаются случаи переутомления, эмоциональные выгорания, падает мотивация и работоспособность в целом. Для подтверждения данной теории необходимо понять, в каком физическом состоянии находятся студенты

после длительного дистанционного обучения, какова их физическая выносливость. Так как именно выносливость определяет функциональное здоровье и работоспособность человека.

В ходе работы произведен сбор статистических данных физической выносливости студентов транспортного вуза, для дальнейшего анализа эффективности их будущей профессиональной деятельности.

*Организация и методы исследования.* В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, анализ статистических данных, тестирование физической выносливости, сравнительный анализ и обобщение результатов.

Для подтверждения теории были сформированы группы студентов, которые большую часть своего обучения провели в дистанционном формате. В тестировании приводятся результаты анализа, как среди юношей, так и девушек.

С целью анализа физических характеристик студентов, был предложен тест на общую выносливость – бег 2000 м. Проведен качественный анализ результатов тестирования по пятибалльной шкале оценок.

*Результаты исследования.* Качественный анализ результатов тестирования на выносливость показал следующие результаты: юноши первого курса (всего n=33), из них 50% сдали норматив на 1 б, 26% – 2 б, 9% – 3 б, 14% – 4 б и 0% на 5 б; юноши второго курса (n=50) из них 81% – 1 б, 2% – 2 б, 4% – 3 б, 11% – 4 б, 2% – 5 б. Девушки второго курса (n=13): 92% – 1 б, 1% – 2 б, 8% – 3 б, 0% – 4 б, 0% – 5 б; девушки третьего курса (n=18): 79% – 1 б, 17% – 2 б, 4% – 3 б, 0% – 4 б, 0% – 5 б.

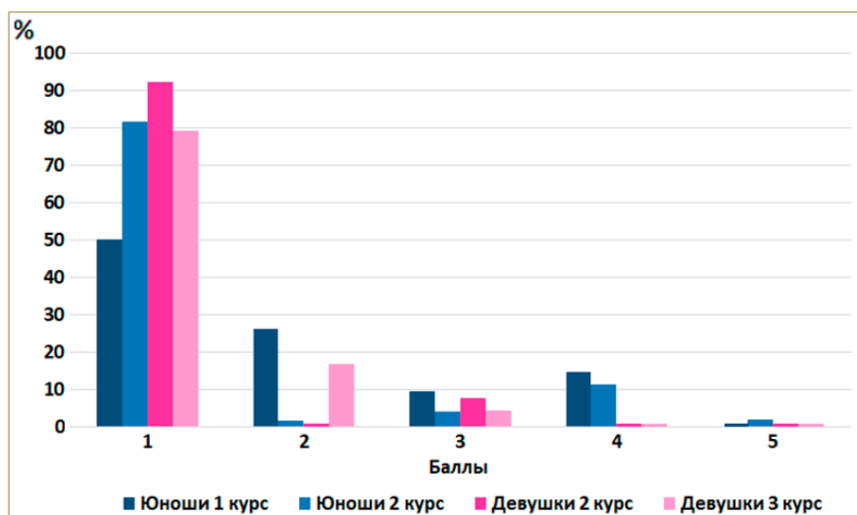


Рис. 1 – Результаты тестирования выносливости студентов (%).

В заключение необходимо отметить, что анализ полученных результатов, показал крайне низкую физическую выносливость, как у девушек, так и у юношей независимо от курса обучения при выходе на контактные занятия. Столь низкие значения свидетельствуют о том, что у студентов имеются серьезные проблемы с физической активностью, выносливостью, которые в дальнейшем будут отражаться на общей работоспособности и существенно влиять на будущую профессиональную деятельность.

С помощью дистанционного обучения в период пандемии стало возможным организовать и продолжить образовательный процесс, однако полноценные и эффективные занятия физической культурой и спортом, повышающих двигательную активность и развитие физических качеств у студентов оказалось невозможным компенсировать в полном объеме онлайн-форматом.

В период самоизоляции студентам необходимо овладеть необходимыми знаниями и умениями самостоятельной организации оптимального недельного двигательного режима. Овладеть методикой составления комплексов упражнений, направленных на поддержание жизненно важных физических качеств с учетом индивидуальных

физических нагрузок, учитывая текущее состояние здоровья и физическую подготовленность. Для повышения уровня аэробной выносливости и общей работоспособности обязательно уделять время физическим нагрузкам, включающим циклические упражнения длительного характера умеренной интенсивности.

*Библиографический список*

1. Зиядуллаева, Г.Н. Дистанционное образование: плюсы и минусы // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantionnoe-obrazovanie-plyusy-i-minusy> (дата обращения: 16.11.2021).

2. Марчук, С. А. [Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья](#) / С.А. Марчук // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#), 2020. – №2 (180) – С. 244–248.

3. Попова, А.Ю.: число детей с проблемами со здоровьем растет из-за дистанционного обучения | ТАСС, информационное агентство – Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://tass.ru/obschestvo/10992159> (дата обращения: 17.11.2021).

Кондабаева В.В., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГАРВАРДСКОГО СТЕП – ТЕСТА

*Аннотация:* В работе рассматриваются возможности Гарвардского степ-теста для оценки физической работоспособности студентов, представлены результаты тестирования, сделаны выводы

*Ключевые слова:* физическая работоспособность, Гарвардский степ – тест, студенты

Гарвардский степ-тест оценивает скорость работоспособность организма во время интенсивной непродолжительной нагрузки. За основу берутся показатели работы сердечно-сосудистой системы. От того, насколько быстро она возвращается к привычному ритму работы после нагрузки, зависит и выносливость организма в целом. С помощью гарвардского степ-теста можно отслеживать степень увеличения тренированности или ее снижения, например, при перерывах в тренировках.

Высокие величины индекса Гарвардского степ-теста наблюдаются у спортсменов, тренирующихся на выносливость (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, велоспорт, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, бег на длинные дистанции и др.). У спортсменов скоростно-силовых видов спорта величины индекса существенно ниже. Это дает возможность использовать данный тест для оценки общей физической работоспособности спортсменов.

Оценка	Величина индекса Гарвардского степ – теста		
	у здоровых нетренированных лиц	у представителей ациклических видов спорта	у представителей циклических видов спорта
Плохая	меньше 56	меньше 61	меньше 71
Ниже средней	56-65	61-70	71-80
Средняя	66-70	71-80	81-90
Выше средней	71-80	81-90	91-100
Хорошая	81-90	91-100	101-110
Отличная	больше 90	больше 100	больше 110

Результаты проведения Гарвардского степ-теста студентов групп ФСД-301, представлены индексы Гарвардского степ – теста студентов 21.09.21

Брыкова Елизавета – 71, ациклический вид спорта, баскетбол

Подкорытов Кирилл – 93, ациклический вид спорта, футбол

Серышев Александр – 103, ациклический вид спорта, футбол

Уянгулов Иван – 176, циклический вид спорта, лыжные гонки

Кисленко Алёна – 80, ациклический вид спорта, спортивная аэробика



Коротких Елена – 67, нетренированный человек  
Мукина Виктория – 97, ациклический вид спорта, спортивная акробатика  
Подоксенова Анастасия – 109, циклический вид спорта, легкая атлетика  
Пашиева Анастасия - 83, циклический вид спорта, легкая атлетика  
Баймухаметова Ляйсан – 73, ациклический вид спорта, художественная гимнастика  
Пономарева Дарья – 80, ациклический вид спорта, бокс  
Костылева Елизавета – 86, циклический вид спорта, легкая атлетика, сейчас не тренируется  
Заболотских Элико - 77, ациклический вид спорта, конный спорт  
Сапаев Атабек – 95, ациклический вид спорта, борьба  
Широносова Ксения – 86, ациклический вид спорта, баскетбол  
Французов Семен – 106, ациклический вид спорта, футбол  
Салихов Данил – 78, ациклический вид спорта, футбол  
Воложенинова Мария – 93, ациклический вид спорта, волейбол

Средний индекс работоспособности студентов по Гавардскому степ – тесту – 91, что означает хорошую работоспособность и хорошую работоспособность организма студентов после интенсивной непродолжительной нагрузки.

У представителей ациклических видов спорта, среди испытуемых, средние данные представляют индекс 87, что для данных испытуемых, исходя из информации таблицы, выше среднего по уровню работоспособности организма.

У представителей ациклических видов спорта, среди испытуемых, средние данные представляют индекс 113, что для данных испытуемых, исходя из информации таблицы, отличный уровень работоспособности организма.

У здоровых, нетренированных испытуемых, средние данные представляют индекс 67, что для данных испытуемых, исходя из

информации таблицы, является средним уровнем работоспособности организма.

Анализируя эти данные, можно отметить, что индекс работоспособности организма после интенсивной непродолжительной нагрузки выше у студентов, занимающихся циклическими видами спорта. Данный показатель вполне обоснован, ведь циклические упражнения (бег, ходьба, гребля, велоспорт, бег на коньках, плавание) отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующем и предыдущим. В основе циклических локомоций лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Таким образом, общими признаками циклических упражнений являются:

многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз;

все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле;

последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

Это значит, что, повторяя циклы тренировки, спортсмены циклических видов спорта больше тренируют свою сердечно – сосудистую систему, что и является основой Гарвардского степ – теста.

Ациклические упражнения имеют выраженное начало и конец. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее. Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связаны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Они часто служат целям развития силы и быстроты. Ациклические

движения можно разделить на однократные двигательные акты и на их комбинации. Из физических упражнений к первым относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднимание тяжести. В гимнастике широко используется как однократные движения, так и более или менее сложные комбинации.

Можно сказать, что ациклические упражнения направлены на развитие силы и быстроты, но не используют кардио нагрузку, которая тренирует сердечно – сосудистую систему. Это объясняет как меньший индекс работоспособности по данным испытуемых, так и меньшие требования по индексам в таблице результатов.

*Библиографический список:*

1. *Граевская, Н.Д., Долматова Г.И.* Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Москва: Советский спорт, 2004.

2. *Макарова, Г.А.* Спортивная медицина. Москва: Советский спорт, 2004.

Коркунов А.О., Ольховская Е.Б.

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

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА:

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

*Аннотация.* В работе раскрыты медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности человека. Продемонстрированы основные функциональные системы организма. Указана роль физической активности в оптимизации их работы.

*Ключевые слова:* организм человека, функциональные системы, физическая культура, спорт.

Сохранение и укрепление здоровья в условиях пандемии COVID-19 становится актуальной задачей для каждого человека. Регулярные

занятия физическими упражнениями являются основополагающим фактором в оптимизации психофизического здоровья, в развитии физических качеств, в повышении работоспособности и адаптации к факторам окружающей среды. Сегодня от состояния здоровья зависят все грани многообразной жизнедеятельности каждого и всего общества в целом.

Процесс жизнедеятельности – это сложная система условий, которые способствуют нормальному развитию и существованию человека в социуме. Поддержание данных условий мотивирует человека к трудовой деятельности. Но любой труд заведомо опасен для организма с социальной точки зрения. Это могут быть особенности развития индивида (внутренние опасности), а также неблагоприятные условия извне (внешние угрозы).

Рассмотрим несколько основополагающих понятий в рамках данной работы. Безопасность личности – полная физическая, духовная и социальная стабильность, которая способствует более полному развитию инстинкта самосохранения. Самосохранение – адаптация человека в социуме с целью избегания эмоциональных и психологических травм. Безопасность человека – это комплекс проблем, связанных с социальными, экологическими, технологическими и медико-биологическими аспектами жизнедеятельности.

Медико-биологические особенности позволяют специалистам грамотно оценить дозировку двигательной активности и оптимальное функционирование все систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Понимание медико-биологических аспектов поднимает эффективность физической нагрузки в оздоровлении человека, оптимизирует восстановление после нагрузки, расширяет круг используемых средств и форм физической культуры и спорта.

К медико-биологическим аспектам жизнедеятельности и физической культуры относятся [1]:

- здоровый образ жизни;
- состояние здравоохранения в стране;
- наличие генетических отклонений;
- акклиматизация и адаптация при смене климатогеографических условий;
- психологическое состояние и поведение в экстремальных условиях;
- экологические аспекты – это состояние экологической обстановки, среды обитания.

Важным фактором в решении данных проблем выступает физиология человека. Она является фундаментом для занятия физической культурой и спортом. Современный человек обязан иметь представление о работе его внутренних органов, протекающих процессах в его организме. Наиболее важными в этом контексте системами человека являются сердечнососудистая система, дыхательная система и центральная нервная система.

Центральная нервная система (ЦНС) представляет собой совокупность следующих органов: головной мозг, спинной мозг и нервные клетки, образующие узлы и сплетения. Основная функция ЦНС – восприятие сенсорных стимулов, переработка информации, формирование поведения и ответных реакций организма на окружающую среду.

Сердечнососудистая система – система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека. Благодаря её деятельности кислород и питательные вещества доставляются к органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы

жизнедеятельности выводятся из организма. Наиболее информативными показателями состояния сердечнососудистой системы являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление. Физкультура и спорт являются наиболее эффективными средствами профилактики и лечения целого ряда заболеваний сердечнососудистого аппарата.

Дыхание – это процесс обмена газов между организмом и окружающей средой через органы дыхания. Занятия физическими упражнениями приводят к значительным изменениям в газообмене при дыхании. В покое только 30 % кислорода, приносимого кровью, поглощается тканями. При физических нагрузках этот показатель увеличивается до 60-80 %, что обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом и удаление углекислого газа, повышает работоспособность и выносливость. Одной из характеристик функционального состояния организма человека является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, который человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

Из-за отсутствия необходимости в физических нагрузках человек всё больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Нехватка двигательной активности приводит организм к состоянию гиподинамии. Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с ростом городов, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Физкультурно-спортивная деятельность человека должна удовлетворять необходимую ежедневную потребность в двигательной активности – это основное правило в профилактике гиподинамии [2].

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры представляют собой основу всех физиологических видов деятельности организма человека, которые, в свою очередь, являются базисом правильного развития и результативной жизнедеятельности, а так же и успешной реализации всего личностного потенциала в обществе.

*Библиографический список:*

1. *Карасев, Д.Ю.* Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры / Д.Ю. Карасев // Вектор науки. Серия: Педагогика, психология. 2013. №4 (15). С. 88-91. Текст: непосредственный.

2. *Кочиева, Э.Р.* Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе / Э.Р. Кочиева // Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609. Текст: непосредственный.

Кряжевских А.О., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально –  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## АЭРОЙОГА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Аннотация:* В представленной статье рассматривается аэройога, как один из видов современных физкультурно-оздоровительных технологий, показана взаимосвязь духовной, физической и психологической сфер, а также влияние физических нагрузок на организм занимающегося в процессе выполнения поз из аэройоги. Также описаны положительные эффекты влияния аэройоги на сохранение здоровья человека.

*Ключевые слова:* аэройога, йога, асаны, физкультурно–оздоровительные технологии.

Йога является восточной оздоровительной системой, которая включает в себя совокупность различных практик, а именно духовных, физических и психических. Главной целью является достижение духовного равновесия между сознанием и физической оболочкой тела человека. Особенность йоги заключается в том, что она способна сочетать в себе силовые нагрузки с аэробными, работу для мышц и благоприятное воздействие на мировоззрение человека.

Такие медитативные практики направлены на пробуждение скрытых способностей человека, утерянных некогда в результате преобладания эго над свободной душой. Йога может привести к урегулированному взаимодействию души и тела. Она помогает найти человеку то самое равновесие, которое поможет ему улучшить самочувствие и привести в порядок жизнь. Как и всякая продуманная система, йога берёт начало с простых вещей, доступных человеку с любой физической подготовкой [1].

На сегодняшний день одно из современных направлений йоги является аэройога или йога в гамаках, которое, безусловно, включает в себя принципы классической йоги и элементы из воздушной акробатики. Аэройога имеет отличительную особенность, которая заключается в том, что занятия проходят в специальных гамаках, которые изготовлены из специальной ткани. Такие гамаки крепятся специальными креплениями к потолку, и находятся на высоте одного метра от пола. Йога в гамаках считается эффективной и безопасной формой оздоровительных тренировок, которая доставляет положительные эмоции. Гамак используется для выполнения традиционных асан йоги, а также дает возможность йоге в гамаках стать более доступной для начинающих и людей с низким уровнем физической подготовки [3].



Систематические выполнения комплексов поз в аэройоге оказывает благоприятное влияние на организм занимающихся, позволяет развивать физические качества человека. Поэтому аэройога на данный момент становится максимально эффективным методом профилактики заболеваний позвоночника, расслабления мышц и связок. В гамаках при помощи силы гравитации выполнения перевёрнутые позы можно безопасно вытянуть позвоночник. Выполнение поз в гамаках является профилактическим средством для нарушений опорно – двигательного аппарата, травматизма, позволяет увеличить диапазон движений, повышает уровень физической работоспособности, является средством восстановительной терапии после перенесённых травм [2].

Так же можно отметить и другие эффекты после занятий, которые положительно влияют на организм человека: большая гибкость и подвижность суставов; формирование и укрепление мышечного скелета, и как следствие увеличение мышечной силы; улучшение координации движений и баланса тела; благотворное влияние на дыхание; снятие нервного напряжения, которое накопилось в течение дня; повышение работоспособности и стрессоустойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что аэройога на сегодняшний день является современным и эффективным средством для повышения тонуса организма, развития физических качеств, поддержания уровня здоровья, а также улучшения качества жизни, что в современном мире крайне необходимо каждому человеку.

*Библиографический список:*

1. Будько, А. А. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры / А. А. Будько, Т. Р. Михайлова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской научно – практической конференции (18 декабря 2015 г., Томск). – Томск: Изд – во ТПУ. 2015. С. 198 – 200. Текст: непосредственный.

2. *Иванов, В. Д.* Йога как нетрадиционная система оздоровления /В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 3. С. 87 – 92. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – netraditsionnaya – sistema – ozdorovleniya/viewer>. Текст: электронный.

3. *Сорокина, К. С.* Йога, как одна из современных физкультурно – оздоровительных технологий / Сорокина Кристина Сергеевна, Копылова Юлия Юрьевна, Коробейникова Елена Ивановна // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2019. № 1(26). С. 21 – 27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – odna – iz – sovremennyh – fizkulturno – ozdorovitelnyh – tehnologiy/viewer>. Текст: электронный.

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально – педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИТБОЛ – АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация.* В представленной статье рассматриваются основные цели и задачи здоровьесбережения в детских дошкольных учреждениях. Присутствует описание фитбол – аэробики, как одного из видов физической культуры, который используется на занятиях в детских дошкольных учреждениях, также описано комплексное влияние упражнений на детский организм.

*Ключевые слова.* Фитбол – аэробика, здоровьесбережение, дети дошкольного возраста, физические упражнения, дошкольные образовательные учреждения.

В современном мире очень важным аспектом в жизни каждого человека является воспитание. Оно оказывает значительное воздействие

на формирование и как следствие дальнейшее развитие личности, начиная с самого младшего возраста. Воспитание можно классифицировать на различное количество групп, но самыми основными будут умственное, трудовое, нравственное и физическое воспитание. Особенно необходимо обратить внимание на физическое воспитание, так как в связи с пандемией, которая распространилась по всему миру, очень важно сохранить и максимально укрепить здоровье подрастающего поколения.

Согласно федеральному закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273, образование в дошкольных образовательных организациях Российской Федерации направлено на формирование общей культуры, и на развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической и личностной сферы качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [3].

Учебно-образовательные программы в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) направлены на всестороннее развитие детей, при этом обязательно учитываются их индивидуальные и возрастные особенности. На сегодняшний день, в дошкольных образовательных учреждениях главной целью применения здоровьесберегающих технологий является обеспечение здоровья вовремя учебно-воспитательного процесса, сформировать знания, умения и навыки в соответствии со здоровым образом жизни и научить применять полученные знания на занятиях и в повседневной жизни. Основной задачей по сохранению здоровья детского организма в ДОУ считается умение поддерживать состояние здоровья на должном уровне и максимально укреплять его.

Именно поэтому в учебно-образовательный процесс вводятся занятия по физической культуре, где одним из видов физической активности дошкольников на занятии может, является футбол-аэробика.

Фитбол-аэробика – это один из видов инновационной физической культуры, который обладает определенными специфическими особенностями, огромным разнообразием различных средств, а также имеет возможность комплексно и положительно воздействовать на уровень физической подготовленности и здоровье дошкольников [1].

Упражнения с фитболами не только помогают в оздоровлении организма, но и комплексно воздействуют на организм ребенка, это зависит от нескольких показателей: характеристики фитбола (размер мяча, форма, цвет и т.д.); использование мяча в качестве опоры, массажера, тренажера; при выполнении упражнений используются различные музыкально-звуковые сопровождения (выполнение различных профилактико-корректирующих упражнений под музыку с фитболом, гимнастических упражнений, танцевально-ритмических упражнений).

Так же можно отметить и другие эффекты после занятий, которые положительно влияют на сохранение здоровья и укрепление организма дошкольников:

- профилактика и коррекция нарушений осанки;
- формирование и укрепление мышечного скелета;
- развитие координационных способностей и музыкально – ритмических способностей;
- гибкость и подвижность суставов;
- регуляция эмоционального состояния ребенка в дошкольных учреждениях.

Во время выполнения упражнений включается в работу все мышечные группы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, также идет облегченная нагрузка на позвоночник, суставы коленей и стоп. Появляется необходимость максимально удерживать

равновесие. Все это благоприятно воздействует на организм растущего ребенка, что, несомненно, положительно сказывается на его здоровье [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что фитбол-аэробика оказывает положительный эффект на организм детей. Она позволяет развивать физические качества, формирует осанку, укрепляет мышечный скелет, развивает координацию. Благодаря этим эффектам у дошкольников происходит укрепление иммунитета, сохранение и поддержание здоровья на должном уровне.

*Библиографический список:*

1. Демьяненко, С. Ю. Физическое воспитание учащихся / С. Ю. Демьяненко, Е. И. Коробейникова. // Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. 2019. № 6(31). Текст: электронный. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe – vospitanie – uchashihsya/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-uchaschihsya/viewer).

2. Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук/ Светлана Владимировна Кузьмина. Санкт – Петербург. 2011. С. 230. Текст: электронный. URL: [https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe – vozdeistvie – uprazhnenii – fitbol – aerobiki – na – razvitie – fizicheskikh – sposobnostei – ml](https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe-vozdeistvie-uprazhnenii-fitbol-aerobiki-na-razvitie-fizicheskikh-sposobnostei-ml).

3. *Об образовании* в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ. Текст: электронный. // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/).

Кузнецова А.В.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЭКСПЕРТНОСТЬ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Аннотация.* Все большее количество людей используют Интернет, что оказывает влияние как положительное, так и отрицательное на психофизическое здоровье. Утрата экспертности является одним из минусов появления Интернета. Данная проблема является причиной сокращения экспертов в различных областях деятельности, включая сферу физической культуры и спорта. Это в свою очередь может привести к получению непрофессиональной и недостоверной информации, а ее применение к ухудшению здоровья человека.

*Ключевые слова:* Интернет, социальные сети, физическая культура и спорт, здоровье, экспертность.

В настоящее время все большее количество людей используют интернет ресурсы, в частности социальные сети. Согласно отчету от 2021 г. Интернет используют 4,66 млрд человек, что составляет 59,5% от населения планеты, социальными сетями пользуются 4,2 млрд человек (53,6%) [4]. Согласно данным Росстата основной целью использования интернет ресурсов 85% опрошенных пользователей называют общение в соцсетях.

Ежедневное использование Интернета и соцсетей может оказывать большое влияние на психическое и физическое состояние человека, как с положительной, так и с отрицательной стороны [3].

Несомненно, появление и широкое распространение социальных сетей имеет ряд положительных эффектов. Одним из очевидных плюсов является возможность поддерживать уже имеющиеся или заводить новые знакомства, находясь даже на другом континенте. Также существует возможность избирательной коммуникации. В любой момент можно ограничить нежелательное общение, тем самым минимизировать конфликтные ситуации и улучшить свое ментальное здоровье. Благодаря социальным сетям человек получил возможность себя выразить

различными способами посредством текста, фотографии, аудио и видео для огромной аудитории по всему миру.

Наряду с очевидными плюсами существует большое количество неоспоримых минусов. Частое использование интернет ресурсов повышает рост количества людей с психическими расстройствами [2].

Несмотря на большие компенсаторные возможности головного мозга, большой поток информации и ее переработка могут привести к нарушению когнитивных процессов, связанных с функциями внимания, памяти, мышления, привести к развитию синдрома дефицита внимания и гиперреактивности [1].

Длительное времяпровождение в социальных сетях также могут иметь негативное влияние на психофизиологическое и физическое состояние здоровья пользователей – возможны ухудшение зрения и слуха, утомление, стресс, увеличение веса, депрессия и др.

Здоровье – это самая большая ценность, данная человеку (Дубровский В.И.). Режим труда и отдыха, режим питания, организация сна, выполнение требований санитарии, организация двигательной активности, закаливания, гигиены, профилактика вредных привычек и многое другое оказывает влияние на здоровье человека. По мнению многих ученых физическая культура и спорт являются важными факторами, оказывающими положительное воздействие на здоровье человека. Физическая активность влияет на работу многих важных структур организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности. Однако следует помнить, что неправильно спланированная нагрузка в тренировочном процессе с нарушением педагогических и спортивных принципов может привести к травмам и различного рода болезням. Чтобы избежать этого, необходима квалифицированная консультация экспертов в области физической культуры и спорта.

В настоящее время одной из актуальных проблем и существенных минусов Интернета и социальных сетей является утрата экспертности. Если раньше для решения определенной проблемы человек обращался за помощью и консультацией к специалисту, то сейчас, в большинстве случаев, практически всю необходимую информацию можно получить в Интернете. После чего у интернет-пользователя возникает ощущение экспертности, «право» на свое мнение по любому вопросу. Такие псевдо-эксперты пишут различные статьи в Интернет, ведут блоги в социальных сетях, создают различные курсы и марафоны, в частности связанные с физкультурной и спортивной тематикой. Но экспертность это не только полученная информация, но и совокупность знаний и опыта относительно изучаемой проблемы, демонстрация своих компетенций в определенном вопросе, а также способность к рефлексии своей компетентности и ее относительно понятном изложении собеседнику. Ценность экспертного мнения заключается в том, что эксперт с меньшей вероятностью допустит ошибку.

Специалисты в сфере оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности, должны обладать квалификацией – специальными знаниями, умениями, навыками и компетенциями. Знать основы медико-биологических и педагогических наук (гигиена, анатомия, психофизиология, биохимия педагогика, теория и методика физического воспитания, адаптивной физической культуры и спортивной тренировки); владеть навыками проведения, организации и управления физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, владеть новыми методиками и технологиями, иметь опыт их применения на практике и др.

В заключение необходимо отметить, покупая различные марафоны по похудению или набору веса, читая сомнительные рекомендации по оздоровлению в Интернете необходимо помнить, что данная



информация, может оказаться непрофессиональной и недостоверной, а ее применение на практике нанести серьезный вред здоровью.

*Библиографический список:*

1. Поздняк, В.В. Влияние цифровых технологий на развитие ребенка / В.В. Поздняк / Вестник ЛОИРО. 2019. № 2. С. 73–77.

2. Трусова, А.В. Психологические факторы риска интернет-зависимости: данные пилотного исследования здоровых молодых взрослых / А.В.Трусова, С.В. Гречаный, В.В. Поздняк, А.Б. Ильичев, Ю.В. Хуторянская, А.Ю. Егоров, А. О. Кибитов // Социальная и клиническая психиатрия, 2019. Т. 29. № 3. С. 23–29.

3. Уварова, Л.Н. Исследование влияние Интернета на людей / Л.Н. Уварова, Н. Р. Арсланова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал, 2021. № 01 (54). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-vliyanie-interneta-na-lyudej.html> (Дата обращения: 31.01.2021).

4. Цифра дня: Сколько человек в мире пользуются интернетом? URL:[https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm\\_content=news\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (Дата обращения: 29.01.2021).

Кузьмин В.О., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально -  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Аннотация.* Циклические виды спорта подразумевают постоянную круглогодичную спортивную подготовку, суть которой заключается в наработке больших тренировочных объёмов, выполнения высокоинтенсивных заданий и всё это для успешного выступления на

соревнованиях. Такая подготовка и сам процесс соревновательной деятельности оказывает большую психологическую нагрузку на спортсмена, что может привести к негативным последствиям, в виде эмоционального выгорания, которое значительно снизит эффективность тренировок и может повлиять на личную жизнь спортсмена.

*Ключевые слова:* Эмоциональное выгорание, спортсмены, циклические виды спорта, опросник эмоционального выгорания.

Успех в профессиональном спорте зависит не только от грамотной физической подготовки, но и от психологической. Огромное значение имеет уровень мотивации спортсмена, его отношения с занимающимися и тренерами, то с каким эмоциональным настроением он подходит к соревнованиям. Если не уделять должного внимания эмоциональному состоянию спортсмена, это может привести к падению результата, не только одного человека, но и тренировочной группы в целом. В зависимости от того, на какой стадии было обнаружено развитие эмоционального выгорания у спортсмена и как оно у него проявляется, зависит то, каким будет процесс преодоления данного синдрома.

На поздних стадиях остановить развитие синдрома практически невозможно и в большинстве случаев это приводит к потере мотивации спортсмена к занятиям и прекращению его спортивной карьеры, а также может повлечь за собой проблемы со здоровьем и личной жизнью, поэтому очень важно диагностировать развитие синдрома максимально быстро.

Ниже представлены результаты проведенного исследования уровня эмоционального выгорания, целью которого было определить наличие и уровень выгорания у спортсменов-студентов, занимающихся циклическими видами спорта.

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 42 спортсмена из них 25 мужчин и 17 женщин, обучающихся в высших учебных заведениях на 1-5 курсе и занимающихся циклическими видами спорта (гребля, лыжный спорт, лёгкая атлетика - бег) различной квалификации, начиная от 1-3 взрослого разряда, до мастера спорта, и проживающих на территории Свердловской области.

Предмет исследования: Профессиональное выгорание спортсменов-студентов.

Методика и организация исследования. Для проведения исследования за основу был взят опросник эмоционального выгорания К.Маслач и С.Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой и доработанный для применения на спортсменах. Данный опросник позволяет выявить наличие трёх составляющих эмоционального выгорания, а также подсчитать его общий уровень.

Уровень выраженности составляющих оценивается по 5 шкалам, от «Крайне низких» показателей до «Крайне высоких». Опросник состоит из 22 утверждений, на каждое из которых респондент должен ответить, как часто он испытывал подобные чувства и предоставляется 6 вариантов ответов: Никогда; Очень редко; Иногда; Часто; Очень часто; Каждый день.

*Ключ.* Опросник имеет 3 составляющих «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

*«Психоэмоциональное истощение»* – оценивается по следующим вопросам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем больше выражено профессиональное «выгорание».

Для подсчёта индекса общего эмоционального выгорания, необходимо сложить результаты всех трёх шкал, однако для третьей шкалы, необходимо использовать обратные значения, т.е. больше баллов – больше степень выгорания.

Данные по нормам баллов представлены в таблице ниже.

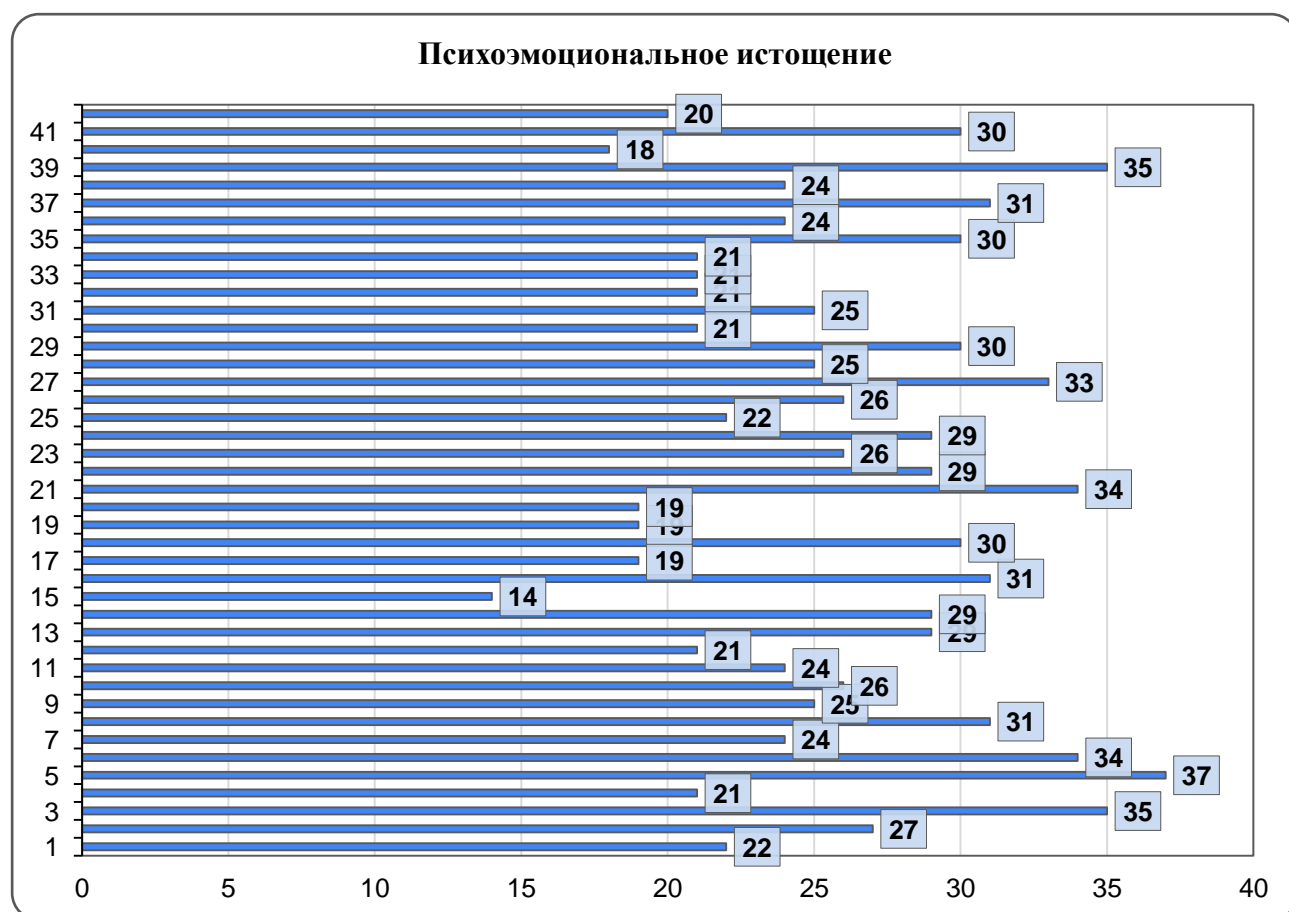
Таблица 1

**Таблица норм**

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	<b>0 - 10</b>	<b>11 - 20</b>	<b>21 - 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 54</b>
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	<b>0 - 5</b>	<b>6 - 11</b>	<b>12 - 17</b>	<b>18 - 23</b>	<b>24 - 30</b>
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 - 48	29 - 38	19 - 28	9 - 18	0 - 8
Психическое выгорание	<b>0 - 23</b>	<b>24 - 49</b>	<b>50 - 75</b>	<b>76 - 101</b>	<b>102 - 132</b>

*Результаты.* По данным исследования у 9 респондентов уровень психоэмоционального истощения находится на высоком уровне, у 3 на низком уровне и у всех остальных значения средние. Исходя из полученных данных, получается, что психоэмоциональное истощение свойственно в той или иной мере 39 спортсменам и у 9 из них оно проявляется в высокой степени. Это говорит о том, что они подходят к

тому, чтобы исчерпать лимит своих эмоциональных, физических и энергетических ресурсов и в конечном итоге это может вылиться в хроническое утомление, как физическое, так и эмоциональное, в высокий уровень равнодушия к окружающим и в целом может привести к депрессии и раздражительности. Данные представлены на Рисунке 1.



**Рисунок 1** Уровень психоэмоционального истощения.

Следующим компонентом следует «деперсонализация» или личностное отдаление. По результатам исследования у 3 человек выраженность крайне низкая, у 19 низкая выраженность и у 20 средние значения. По данной шкале результаты значительно лучше, однако всё равно имеются 20 респондентов у которых деперсонализация выражена в средней степени и на это нельзя не обращать внимание. Так же, можно заметить, что у респондентов с высоким уровнем психоэмоционального истощения, деперсонализация выражена на среднем уровне, это может

свидетельствовать о развитии синдрома эмоционального выгорания.

Данные указаны на рисунке 2.

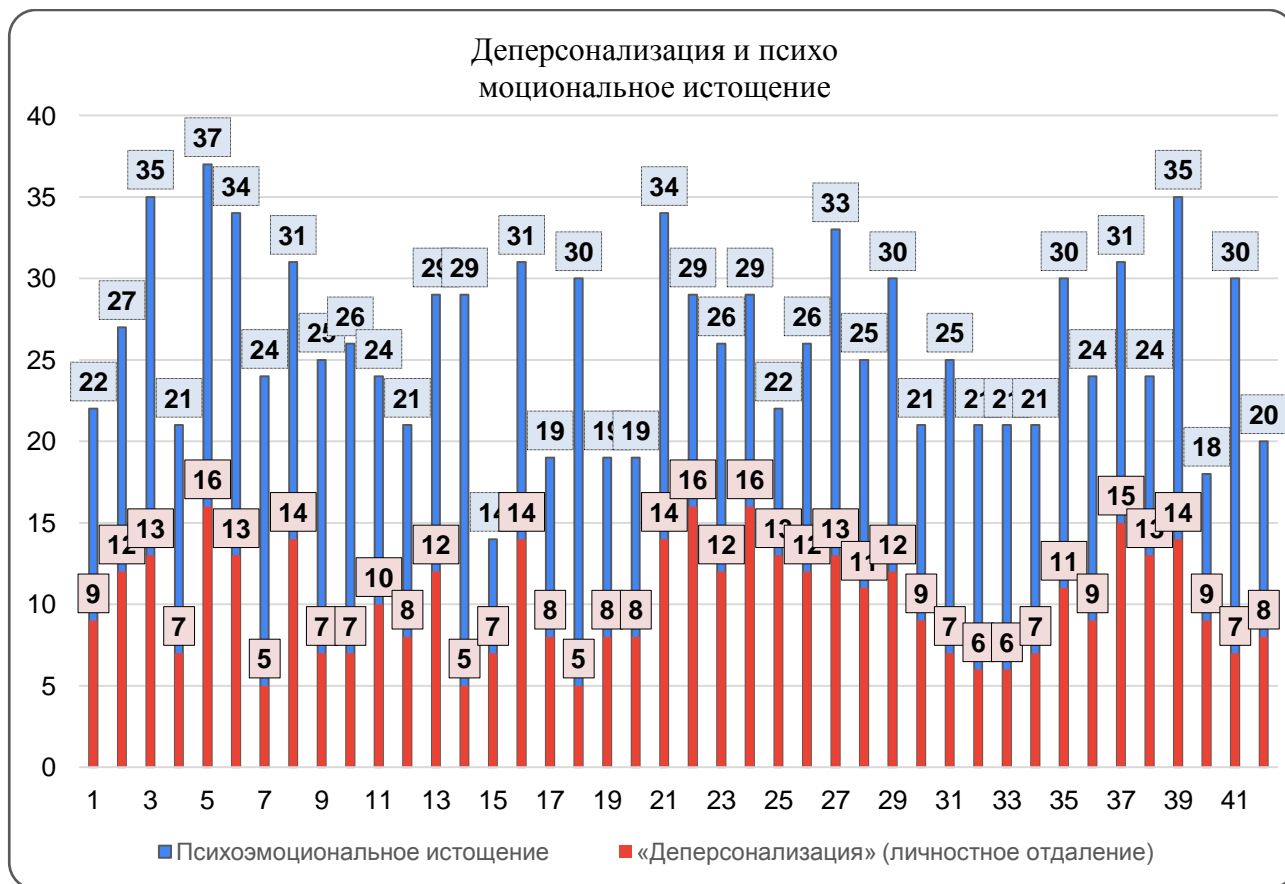


Рисунок 2 Сравнение данных двух компонентов.

Третьим компонентом является «Редукция личных достижений» или профессиональная мотивация, результаты получились следующими: у 24 спортсменов она имеет низкую выраженность, что говорит в первую очередь о адекватной самооценке среди данных спортсменов, они в меньшей мере испытывают стресс из-за своих ошибок и адекватно оценивают свою эффективность, у 18 респондентов отмечается средний уровень выраженности данного компонента, т.е они зачастую могут дать неверную оценку своим действиям, своим достижениям и своей деятельности в целом. Данные указаны на рисунке 3.

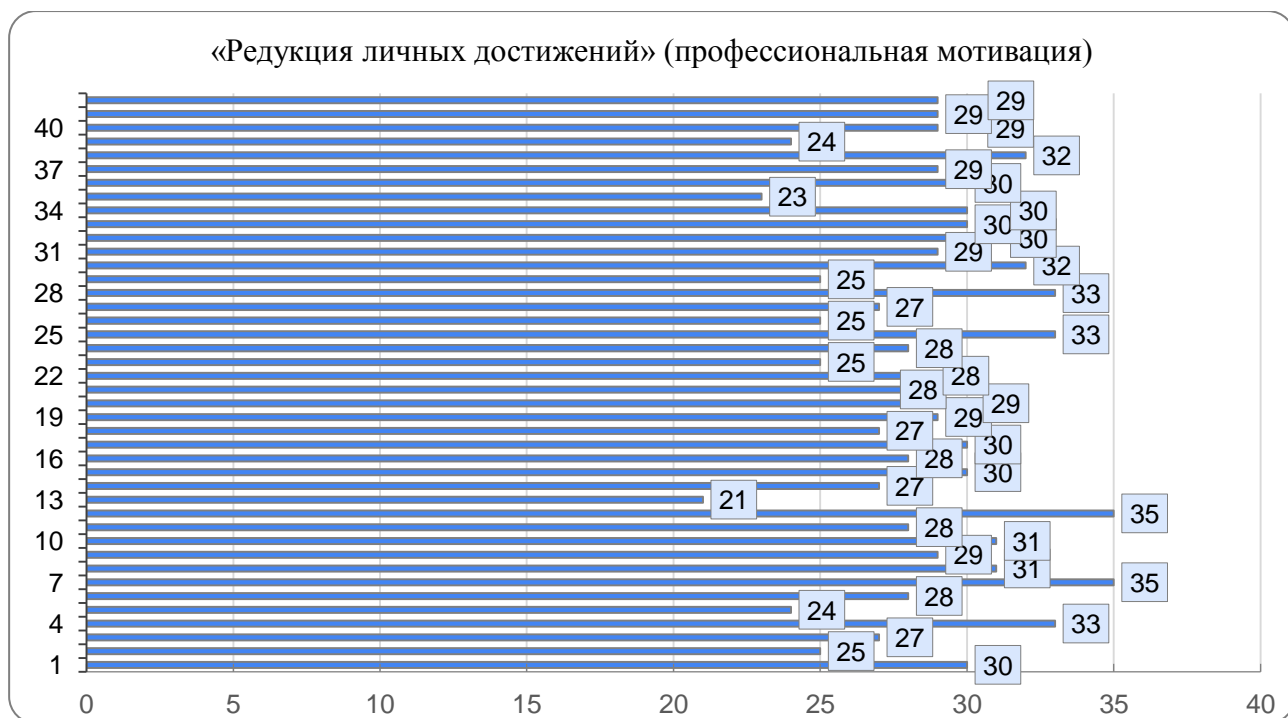


Рисунок 3 Степень выраженности «Редукции личных достижений».

По результатам определения общего уровня эмоционального выгорания, получилось следующее: высокий уровень наблюдается у 1 респондента, средний у 26 респондентов и низкий у 15 респондентов. Результаты на рисунке 4.

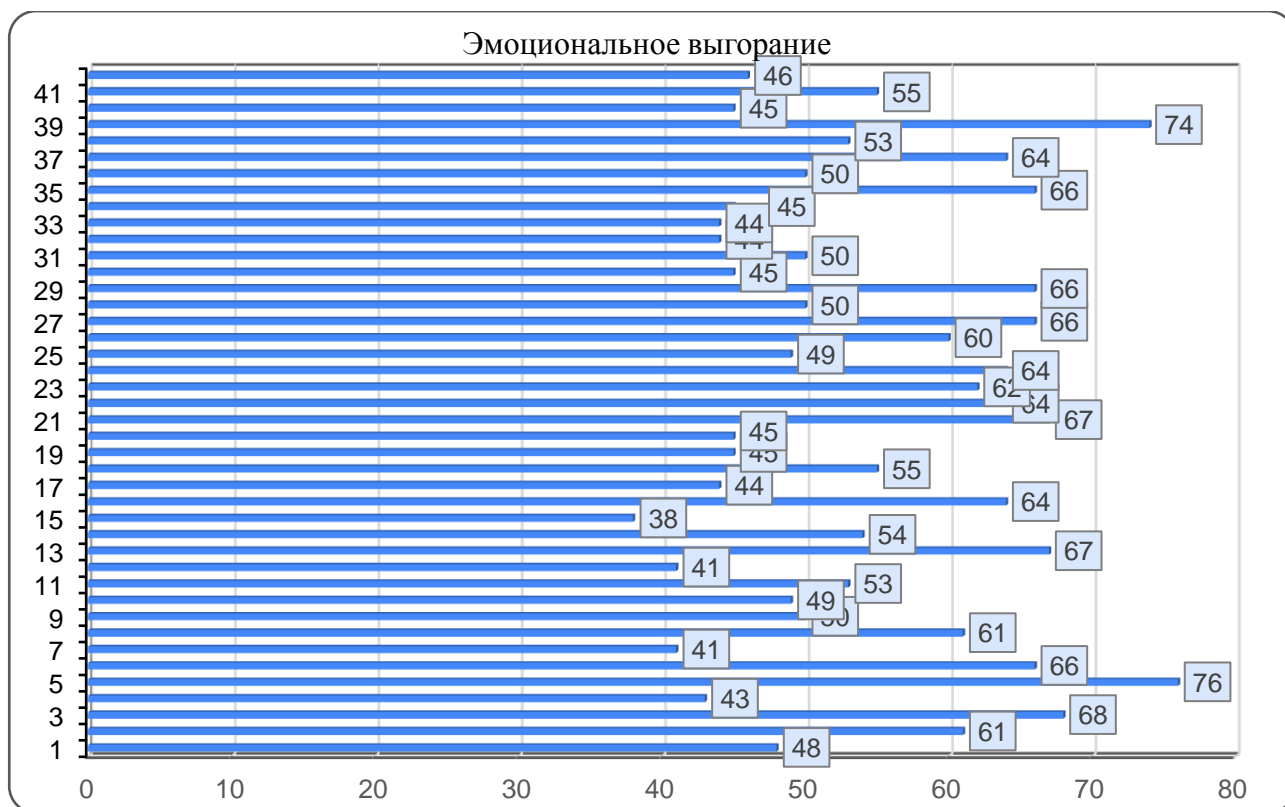


Рисунок 4 Уровень эмоционального выгорания

Подводя итоги можно отметить следующее – среди обследуемой группы, у большей части респондентов эмоциональное выгорание проявляется в той или иной мере, а общий уровень сформированности выгорания имеет средние показатели у более чем половины респондентов. Это говорит о том, что полностью сформированного выгорания, на данный момент, не наблюдается у подавляющего большинства спортсменов, однако имеются предпосылки к его развитию и тренерскому составу, а также близкому окружению спортсменов стоит обратить внимание на этот факт и уделить ему должное внимание.

*Библиографический список:*

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Водопьянова, Н.Е, Старченкова, Е.С. 3-е издание. Москва: Юрайт, 2017г. 343с. Текст: непосредственный.
2. *Тестирование эмоционального выгорания.* Текст: электронный.  
 URL:[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G9FYcnVE0Co9IVeThKRa2d5H6cMee4cP\\_AKYXYP4uUE4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G9FYcnVE0Co9IVeThKRa2d5H6cMee4cP_AKYXYP4uUE4/edit?usp=sharing) (дата обращения: 08.11.2021)



Ларцев М. А., Комлева С.В.  
*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* Здоровье молодого поколения необходимо рассматривать как основополагающий критерий здоровой нации. Современные медицинские, и не только, технологии стремительно развиваются, разрабатываются новые системы оценки состояния здоровья не только детей, но и взрослых. Необходимо изучать и внедрять на государственном уровне новейшие разработки в систему оценки состояния здоровья детей, подростков и молодежи.

*Ключевые слова:* состояние здоровья детей, технологии оценки состояния здоровья, охрана здоровья.

Здоровье, как основополагающий компонент благополучия нации и человечества в целом, является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Каждому из нас известно, что для продолжения человеческого рода необходимо растить здоровых детей, которые в будущем сменят поколение. Этот цикл будет повторяться на протяжении многих лет, если здоровье каждого следующего поколения не будет под угрозой.

В настоящее время, в России наблюдается демографический кризис. По данным Росстата, численность населения на 1 января 2021 года стала минимальной с начала 2014 года. Это связано не только со смертностью, но и миграцией. Если обратиться к показателям

естественной убыли населения, то, по данным Росстата, число родившихся детей в январе-июле 2020 года снизилось на 1,1%, а число умерших в январе-июле 2021 года увеличилось на 16,6%. Данные показатели свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья населения России. Если говорить о здоровье детей, подростков и молодежи, необходимо более детально изучить вопрос охраны здоровья.

В статье 7 Федерального закона N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» говорится о том, что государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей. Также указано, что органы государственной власти и органы местного самоуправления создают и реализуют программы, направленные на охрану здоровья детей.

Не менее важным документом является статья 41 Федерального закона N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в которой описаны обязательства образовательной организации по охране здоровья обучающихся.

Данные документы закрепляют права детей по охране их здоровья, но не регламентирует используемые методы, средства, критерии здоровья. Поэтому необходимо изучить приложение N 1 и N 2 Приказа Минздрава РФ N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». В приложении N 1 описана система комплексной оценки состояния здоровья ребенка, а также группы здоровья, относительно результатов комплексной оценки. В приложении N 2 описывается алгоритм определения групп здоровья по результатам профилактических медицинских осмотров у детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно. Изучив содержание данного документа, можно заметить, что основным методом оценки здоровья ребенка является медицинский осмотр.

Система «Комплексная оценка состояния здоровья ребенка», разработанная Министерством Здравоохранения Российской Федерации и, изложенная в Приказе Минздрава РФ N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей», основывается на четырех базовых критериях:

- Наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний;
- Уровень функционального состояния основных систем организма;
- Степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- Уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

По результатам медицинского осмотра ребенок относится к одной из групп здоровья. Всего их 5:

1. Здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений;

2. Дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания. Дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии, дети с дефицитом массы тела или избыточной массой тела, дети часто и/или длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями. Дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности соответствующих функций;

3. Дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или

компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания. Дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций, степень компенсации не должна ограничивать возможность обучения или труда ребенка, в том числе подросткового возраста;

4. Дети, страдающие хроническими заболеваниями в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями или неполной компенсацией функциональных возможностей. С хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, но с ограниченными функциональными возможностями, возможны осложнения основного заболевания, основное заболевание требует поддерживающей терапии; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в определенной мере, ограничивает возможность обучения или труда ребенка;

5. Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с редкими клиническими ремиссиями, с частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, наличием осложнений основного заболевания, требующими постоянной терапии. Дети-инвалиды. Дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

Данная методика чаще встречается во врачебной практике, но как быть специалистам в области образования? В последние годы очень

популярной методикой среди преподавателей стала оценка здоровья молодого организма через его качество жизни.

Суть данной методики заключается в проведении теста среди учащихся. Тест состоит из 5 разделов, в каждом из которых содержится 6 вопросов:

1. Физическое состояние;
2. Психологическое состояние;
3. Философско-духовное состояние;
4. Социальное состояние;
5. Жизненный стиль.

На каждый вопрос необходимо отвечать пятибалльной шкалой, где: 5 – отлично; 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – плохо; 1 – очень плохо. Ответив на все вопросы, необходимо суммировать баллы, после чего интерпретировать свой результат: 100-150 баллов – превосходное качество жизни; 50-99 – среднее качество жизни (пространство для совершенствования); 1-49 баллов – низкое качество жизни (служит основой коренных изменений в образе жизни).

Изучив содержание обеих методик, можно заметить следующие отличительные черты: первая методика отвечает на вопрос оценки состояния здоровья со стороны медицины, а вторая определяет слабые зоны качества жизни молодого человека, с целью его совершенствования в будущем. Нельзя не отметить факт того, что на текущий день в системе государственного управления отсутствует четко выработанное понятие «Оценка состояния здоровья», а присутствует положение 18-и летней давности, устанавливающее социальные рамки для молодого поколения.

Таким образом, вопрос о современной методике оценки состояния здоровья подрастающего поколения является актуальным на государственном уровне. Необходимо выстроить надежный механизм оценки состояния здоровья молодого поколения, возможно, провести

корреляцию между медициной и социологией, с целью исключения ухудшений состояния здоровья в будущем посредством устранения слабых зон в их жизнедеятельности.

*Библиографический список*

1. Скачкова, М. А., Абубакирова А. В. Современные подходы к скрининговой оценке состояния здоровья детей и подростков Оренбургского региона // Оренбургский медицинский вестник. 2017. Текст: непосредственный.

2. *Федеральный закон* от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» /<https://minzdrav.gov.ru/documents/7025-federalnyy-zakon-323-fz-ot-21-noyabrya-2011-g/> (дата обращения 13.11.2021) Текст: электронный

3. *О комплексной оценке состояния здоровья детей* : приказ Минздрава РФ от 30 дек. 2003 г. №621 /[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_126812/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_126812/) (дата обращения 13.11.2021) Текст: электронный

Лещенко А.О., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация.* В данной статье рассматривается влияние факторов окружающей среды на здоровье человека. Представлены наиболее важные факторы, от которых на сегодняшний день повышается уровень заболеваемости населения.

*Ключевые слова:* окружающая среда, здоровье, экология.

В настоящее время проблема углубленного анализа состояния здоровья населения продолжает оставаться актуальной. Растет число людей с хроническими заболеваниями, ухудшаются демографические

показатели. Этот вопрос особо важен при изучении влияния различных факторов на состояние здоровья населения.

На состояние здоровья человека существенно влияют социально-экономические, экологические и биологические факторы, а также качество медицинского обеспечения.

Известно, что загрязнение воздуха оказывает выраженное воздействие на формирование популяционного здоровья. По оценкам Greenpeace (международная независимая неправительственная экологическая организация), в крупных городах загрязнение воздуха составляет на 80-90 % выше, чем в малых, в связи с большим количеством транспорта и предприятий. Воздействия загрязненного воздуха на здоровье население является основным среди всех экологических факторов.

Отмечается, что загрязнение атмосферного воздуха влечет за собой появление в организме смертельных заболеваний таких, как [1]:

- ишемическая болезнь сердца;
- инсульт;
- хроническая обструктивная болезнь легких;
- рак легких;

Погодные условия являются климатическим фактором, влияющим на самочувствие человека. Резкое изменение влажности, атмосферного давления, уровня концентрации кислорода в воздухе, степени возмущенности магнитного поля земли приводит к нарушению состояния здоровья населения. У метеозависимых людей при внезапных погодных изменениях снижается работоспособность, появляются головные боли, недомогание, появляется отдышка, обостряются хронические заболевания.

Особое влияние на здоровье человека оказывают биологические факторы, которые вызывают различные заболевания у человека. К ним

относятся болезнетворные микроорганизмы, вирусы, различные паразиты. Они могут находиться в атмосфере, воде, почве, в теле других живых организмов, и в самом человеке. Наиболее опасны возбудители инфекционных заболеваний, которые имеют различную устойчивость к окружающей среде. Некоторые болезнетворные микроорганизмы способны жить вне организма человека всего несколько часов, другие в окружающей среде от нескольких дней до нескольких лет. Часто, источником инфекции является почва, в которой постоянно обитают возбудители столбняка, ботулизма и некоторых грибковых заболеваний. Болезнетворные микроорганизмы могут проникать в грунтовые воды и стать причиной инфекционных болезней человека. Особенно загрязненными бывают открытые источники воды: реки, озера, пруды. Известны многочисленные случаи, когда загрязненные источники воды стали причиной эпидемий холеры, брюшного тифа, дизентерии. Особую группу составляют инфекционные заболевания, передающиеся при тесном контакте с больным или при пользовании его вещами, к ним относятся венерические болезни, такие как: ВИЧ, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, кандидоз и другие. Человек, вторгаясь в природу, нередко нарушает естественные условия существования болезнетворных организмов и становится сам жертвой природно-очаговых болезней. К таким болезням относят чуму, туляремию, сыпной тиф [3].

На здоровье человека, также оказывают влияние социально-экономические факторы. Социально-экономические факторы риска зачастую являются наиболее значимыми, особенно в условиях финансово-экономической нестабильности и необходимости развития трудового потенциала, обеспечивающего решение задач модернизации экономики. Резкое изменение социальных условий приводит к срыву адаптационных возможностей организма. Состояние психологического



напряжения вызывает особые реакции в центральной нервной системе, приводя к возникновению неврозов. Воздействие социально-экономических факторов может привести к социальному стрессу. При появлении данного стресса у населения происходит снижение мотивации к трудовой деятельности. Следует отметить, что изменения, возникающие в организме под влиянием социального стресса, не ограничиваются чрезмерной нейрогормональной реакцией и вызываемыми ею патологическими процессами, а касаются всех функциональных систем организма. Быстрый темп жизни заставляет больше внимание уделять экономическому благосостоянию, а не психологическому и физическому здоровью [2].

Таким образом, здоровье населения зависит от экологических, биологических, социально-экономических и других факторов. Для сохранения и укрепления здоровья населения необходимо проводить ряд мер по улучшению состояния окружающей среды, повышать уровень экономического развития страны, для того, чтобы улучшить показатели здоровья населения.

*Библиографический список*

1. *Абаев, Ю.К.* Экология человека и здоровье детей: социально-философские аспекты // Медицинские новости. 2008. № 12. С. 8-16.
2. *Анганова, Е.В.* Окружающая среда и здоровье человека / Е.В. Анганова, Л.А. Степаненко, О.В. Колбасеева, М.Ф. Савченков // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2015. № 1. С. 122-125.
3. *Смагулов, Н.К.* Роль факторов окружающей среды в формировании уровня здоровья населения / Н.К. Смагулов, Г.Н. Ажиметова // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 11. С. 57-60.

Литвинова У.Д., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,*

## ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема отношения к своему здоровью среди подростков в современном мире. Говорится о причинах отклонений в состоянии здоровья школьников и зависимости этих отклонений от стадии полового созревания. Приводится статистика наиболее часто встречающихся болезней среди подростков.

*Ключевые слова:* оценка, здоровье, болезни, подростки, половая зрелость.

В современном мире остро стоит вопрос о здоровье подрастающего поколения. Медицина предлагает различные методы и меры профилактики различных заболеваний, которые являются актуальными на сегодняшний день.

К наиболее часто встречающимся заболеваниям подростков России сегодня можно отнести:

1. Болезни органов дыхания, это связано с тем, что сейчас легкодоступными стали разного рода электронные испарители, сигареты и прочее.
2. Болезни костно-мышечной системы, на развитии которых сказывается малоподвижный образ жизни, нежелание двигаться и заниматься спортом.
3. Болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом, обуславливаются тем, что сейчас появилось очень много так называемой «быстрой» пищи, различные фаст-фуды и т.п.
4. Болезни системы кровообращения, чаще всего причиной возникновения которых является неправильный образ жизни, комплексно включающий выше названные причины.

5. Болезни нервной системы, которые возникают на фоне переходного возраста, пребывании в стрессе, связанном с учебой.

В результате при наличии отклонений в состоянии здоровья, должно осуществляться распределение детей по группам здоровья, которые следует учитывать в организации лечебных и профилактических мероприятий. Также необходимо понимать, как здоровье подростков может меняться в зависимости от стадии их половой зрелости.

Нами было проведено комплексное изучение параметров здоровья подростков, которые включают в себя:

1. Физическое развитие.
2. Половое развитие.
3. Резистентность.
4. Функциональное состояние органов и систем.
5. Заболеваемость по данным медицинской документации и профилактического медицинского осмотра.

Среди общеобразовательных школ было обследовано 1500 подростков в возрасте от 10 до 18 лет, среди которых, больше половины были девушки (59%). Изучение критериев здоровья, в том числе полового развития, проводилось традиционно.

В зависимости от стадии половой зрелости все подростки были подразделены на 3 группы:

- I группа – 10-12 летние школьники (300 человек) с I и II стадиями половой зрелости;
- II группа – 13-15 летние школьники (700 человек) с III и IV стадиями полового созревания;
- III группа – 16-18 летние школьники (500 подростков) с V стадией половой зрелости.

Полученные результаты исследования показали, что распределение нозологий в структуре заболеваний имеют следующий характер, и

практически не зависят от стадии половой зрелости. В расчете на 1000 детей:

1. Болезни костно-мышечной системы – 545 человек.
2. Болезни органов кровообращения – 352 человека.
3. Болезни глаз – 334 человека.
4. Болезни эндокринной системы – 195 человек.
5. Болезни органов пищеварения – 150 человек.
5. Болезни органов дыхания – 150 человек.
6. Болезни нервной системы - 127 человек.

Другие патологии составляют в общей структуре менее 10,0%: к ним относятся болезни мочеполовой системы, крови, дерматологические болезни, и прочие отклонения.

Данные результаты несколько отличаются от данных официальной статистики, однако, нарушения со стороны костно-мышечной системы подростков занимают лидирующие позиции в области медицины.

Распространенность болезней, в зависимости от стадий половой зрелости, не показала существенных различий, за исключением подростков I группы, среди которых преобладали заболевания: системы кровообращения (52,0%), эндокринной системы (27,2%) и неврологические нарушения (17,5%).

Полученные результаты помогли сформировать группы здоровья подростков, также с учетом их стадии половой зрелости. Установлено, что менее 1,0% подростков являются здоровыми.

Данный факт объясняется низкой эффективностью профилактической работы среди учащихся, а также действиями морфофункциональных факторов: длина и масса тела, окружность головы и грудной клетки.

Функциональные отклонения здоровья среди школьников II группы отмечались у 42% подростков, причины их достаточно обширны:

1. Отсутствие формирования навыков здорового образа жизни.
2. Генеалогические факторы.
3. Экологическое неблагополучие.

Большую долю среди обследованных составили подростки с хроническими заболеваниями (III группа здоровья), которые фиксировали, в среднем, практически, у каждого второго подростка - 55,6%.

Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания у юношей:

1. Ожирение.
2. Плоскостопие.
3. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.
4. Гипертония.
5. Бронхиальная астма.

Девушки чаще страдают от недостатка массы тела, неврозов и близорукости.

Планирование и разработка лечебно-профилактических мероприятий должны выстраиваться и опираться на результаты изучения критериев здоровья с учетом стадии половой зрелости, с особым вниманием к здоровью подростков, вступающих в пубертатный период.

На основе данного исследования, можно сделать несколько выводов.

Первое: большинство подростков не считают здоровье главной ценностью; здоровье занимает лишь 5 место, впереди стоит любовь, внешний вид и материальное благополучие.

Второе: подростки редко занимаются спортом, и, как правило, только для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму.

Третье: подростки считают, что состояние здоровья в большей степени зависит от качества медицинского обслуживания.

Четвертое: подростки, как правило, любят заниматься самолечением, слушать советы, смотреть что-то в интернете или использовать знакомую схему лечения в случаях плохого состояния здоровья.

Пятое: плохое состояние здоровья не вызывает у подростков негативные эмоции, общий фон настроения остается одинаковым в сравнении с другими ситуациями.

*Библиографический список:*

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей Российской Федерации / А.А. Баранов // Педиатрия, 2012. №3.С. 9-14.
2. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. Москва: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. 216 с.
3. Баранов, А.А, Альбицкий, В.Ю, Антонова, В.И. Современные подходы в изучении заболеваемости детского населения России / Российский педиатрический журнал, 2008. №5. С. 4-7.

Лобанова А. А., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА

*Аннотация.* Физическая культура и спорт – важный компонент социальной адаптации детей и юношества. Социальная адаптация является гарантом физического здоровья, так как оно зависит и от общего психологического состояния. Физическая культура активно

содействует формированию социально ценных моральных качеств личности. Физическая культура и спорт может использоваться как средство коррекции дезадаптации

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, адаптация, социальная адаптация.

В современном мире существует потребность в решении проблемы, связанной с обеспечением адаптации детей и юношества к самостоятельной жизни в условиях нестабильного, быстро меняющегося социума.

В настоящее время роль физической культуры становится все более актуальной, она становится неотъемлемой частью общей культуры в жизни человека и общества. Физическая культура и спорт функционально приспособляется к быстроразвивающейся и меняющейся структуре общества.

Социальное воспитание – это целенаправленный процесс, направленный на усвоение общественно значимых ценностей, взглядов, представлений, и тд.

Физическая культура активно содействует формированию социально ценных моральных качеств личности. К данным качествам можно отнести патриотизм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость и решительность.

Важной и неизменной задачей физической культуры является содействие формированию подтянутости, опрятности и навыков культуры поведения. Таким образом, физическое воспитание вносит существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности и помогает социально адаптироваться.

Способность к адаптации выражена в приспособлении к меняющимся обстоятельствам. Кроме того, адаптация выражается в

выработке фиксированных способов поведения, которые позволяют преодолевать разноплановые и порой острые затруднения.

Под адаптацией обычно понимается:

- процесс приспособления организма к окружающей среде;
- результат приспособительного процесса;
- некая «цель», к которой «стремится» организм.

Социальная адаптация во многом может считаться успешной, если взаимоотношения между детьми в социальной группе на высоком уровне. При соответствии социально-психологических условий коллектива направленности личности ребенка, их взаимоотношения будут характеризовать: благоприятная атмосфера дружбы, заботы друг о друге будет способствовать быстрой адаптации ребенка. Если нормы групповой морали не будут соответствовать компонентам социально-психологической структуры личности, то существует риск возникновения состояния психологического дискомфорта.

Психологический дискомфорт ухудшает общее психологическое состояние, что в свою очередь может привести к ухудшению здоровья.

Для детей, общение со сверстниками формирует самоанализ, то есть дети учатся воспринимать и оценивать себя со стороны. Самоанализ является одним из условий социальной адаптации.

В настоящее время существует необходимость в поиске путей, направленных на обеспечение адаптации детей и юношества к социальной жизни.

В процессе социализации адаптация становится более сложной и дифференцированной. Детям нередко приходится адаптироваться к условиям нескольких социальных сред, у них расширяется число социальных ролей. В школьном возрасте дети находятся дома, в школе, в учреждениях дополнительного образования, а также гуляют во дворе, все



это разные социальные среды, соответственно, и разные социальные роли.

Социализация молодежи также происходит при помощи адаптационных форм ее жизнедеятельности. При этом с переходом от одного этапа социализации к другому роль социальной адаптации детей и юношества не ослабевает, а наоборот, усиливается.

Понятие «адаптация» и соответствующую терминологию психологи используют для объяснения процессов социализации и развития личности.

Под социальной адаптацией понимается: физиологические изменения, психологическое развитие, познавательные процессы, трансформацию системы ценностей индивида, активное воздействие субъекта адаптации на себя и среду.

Все методы физического воспитания влияют на развитие занимающегося. Физическая культура помогает научиться красоте и правильности выполнения движений. Игровой метод позволяет сплотить детей, так как во время игр дети общаются между собой, вместе занимаются поиском решения проблемы. Кроме того, игровой метод часто помогает адаптироваться, за счет того, что во время игры, дети учатся примерять на себя различные роли, что в свою очередь способствует обучению менять свои социальные роли и понимать их сущность.

Физическая культура и спорт может использоваться как средство коррекции дезадаптации. Так же помогает детям социально адаптироваться, ведь во время игры, соревнований и тренировок дети становятся более общительными и открытыми.

Спорт улучшает и сохраняет здоровье, повышает уровень интеллекта, улучшает собственные физические возможности и навыки. Физическая культура и спорт предназначена для совершенствования

физико-психических характеристик человека, а также для адаптации в социуме.

Физическая культура – это часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека. Благодаря физической культуре происходит совершенствование двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Кроме того, происходит социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

*Библиографический список*

1. *Алексеев, С. В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. Москва: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с. Текст: непосредственный.

2. *Виноградов, П. А.* Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. Москва: Советский спорт, 2015. 172 с. Текст: непосредственный.

Лошкарева А. В., Колесова И.С.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия*

МЕЧТАЮ СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ ПЕДАГОГОМ ИЛИ  
ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ЭКОНОМИСТ ПРЕВРАТИЛСЯ В  
УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Вашему вниманию предлагается удивительная история о профессиональном становлении и духовном развитии специалиста в сфере физической культуры. Может показаться, что данные материалы не очень встраиваются в тематику конференции. Но ведь именно

нравственные качества, стремление к самосовершенствованию, личностному росту, являются основой для формирования профессиональных компетенций, для овладения разнообразными методиками, формами, средствами, физкультурно-оздоровительными технологиями.

*Ключевые слова:* профессионализм, профессиональное становление, духовный рост, физкультурно-оздоровительные технологии.

Без духовной наполненности специалиста, без любовного, трепетного отношения к своему делу, применение даже самых продвинутых технологий не поможет разрешить главнейшую валеопедагогическую проблему – развитие и поддержание творческого потенциала личности, являющегося важнейшим компонентом здоровья.

Моя мама – учитель. С раннего детства я мечтала стать такой, как она. В пять лет книги учета, принесенные соседкой-бухгалтером в виду ненадобности с работы, превращались в журналы успеваемости. Все родственники пророчили мне педагогическое будущее, но к подростковому возрасту от моего запала ничего не осталось. Глядя на мать, я осознавала все трудности работы в образовательной организации. Я вообще не понимала, как можно работать с детьми?!

Спорт в то время занимал важное место в жизни. Я плотно занялась лыжными гонками. Результаты не заставили себя долго ждать, я полюбила свое дело и была ему предана! Однажды мои новенькие, но, к сожалению, «казенные» лыжи были изъяты у меня и Российского государственного профессионально-педагогического университета любимым тренером своей дочке. Так возникла моя неприязнь к спорту, подкрепленная нелюбовью к педагогической деятельности.

К моменту окончания школы у меня было целевое направление в профессионально-педагогический университет. По непонятным

причинам была выбрана специальность «Экономика». Через пять лет с чувством выполненного долга я держала в руках диплом,... а дальше, ни дня не проработав по профессии, я попала в сферу менеджмента. Однако меня не покидали мысли о том, что нужно найти дело, которое меня заинтересует, «дело всей моей жизни».

Мода на идеальное тело, осознанность здорового образа жизни вернули меня в спорт, правда, адаптивный, ближе к тридцати годам. Через несколько месяцев регулярных занятий я стала замечать некомпетентность своего преподавателя. Было решено пройти обучение азам адаптивной физкультуры для эффективности занятий, для понимания воздействия адаптивных направлений спорта на собственный организм.

Во время обучения я все больше убеждалась, сколько просчетов в работе допускает мой инструктор. Выбор был сделан: я осознала, что хочу стать профессионалом в сфере физической культуры. Я должна помогать людям развивать сохраненные и восстанавливать утраченные функции организма, обеспечивать адекватный и эффективный процесс реабилитации. Я прошла курсы переподготовки, и начала работать в этой сфере. Дальше появились и другие направления, я получала огромное удовольствие от того, чем занималась.

Однажды, на каком-то из групповых занятий, появилась клиентка с маленьким ребенком, возможно, его просто не с кем было оставить и пришлось взять с собой. Естественно, девочка была очень активной, бегала, баловалась, мешала другим. Я заметила, что она раздражает всех, включая собственную мать, но только не меня.

На том уроке я поняла: работа с детьми – это то, что мне нужно. Тем более, у меня уже была практика занятий адаптивной физкультурой с малышами. А почему бы и нет? Учитель физической культуры – это интересно. Рядом качеств я уже обладаю: имею творческий потенциал и

высокую работоспособность, стремление к непрерывному интеллектуальному и профессиональному развитию, желание осваивать новые учебно-методические материалы, информационные технологии для последующего их внедрения в профессиональную деятельность. К тому же мне присущи хорошие организаторские способности, дисциплинированность, стрессоустойчивость, коммуникабельность. Профессиональные навыки я с легкостью освою. Через десять лет я вернулась в родной университет, и начала постигать тайны педагогической деятельности.

Сейчас работу со взрослыми я свела к минимуму, чтобы больше работать с детьми. Навыков хватило, чтобы вести профессиональную деятельность, еще не окончив магистратуру. Если любимое дело по душе, его и работой называть не приходится. Постоянный заряд энергии, хорошее настроение обеспечено учениками каждый день.

Через полгода я буду держать в руках диплом и официально стану «учителем физической культуры». Идеальным или нет – покажет время, но я сделаю все, что от меня зависит.

Лошкарева А. В., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально - педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА САМОРАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются основные принципы адаптивной физической культуры и ее влияние на саморазвитие детей с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* физическая культура, адаптивная физическая культура, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Сегодня одним из самых развивающихся видов физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующих формированию побуждений и развитию общесоциальной активности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), является адаптивная физическая культура (АФК).

Согласно официальным данным организации ЮНЕСКО, среди учащихся с ОВЗ в адаптивные направления физической культуры (ФК) вовлечено порядка 3,5%. Причинами такой невысокой статистики является целый ряд факторов. Основными из них являются:

- 1) Недостаточная сформированность у учащихся с ОВЗ интереса к регулярной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) Отсутствие у детей с ограниченными возможностями знаний о потенциале развития функциональных возможностей организма;
- 3) Дефицит квалифицированного кадрового состава среди педагогов АФК.

Практика отечественных и международных научных работ неоднократно доказывала эффективность реабилитации средствами ФК. Однако проблеме организации двигательной активности детей данной гетерогенной группы по-прежнему уделено недостаточно внимания, поэтому освещение изучаемой нами темы всегда остается актуальным.

Целью написания статьи является исследование принципов АФК как средства саморазвития детей с ОВЗ.

К коррекционным задачам адаптивных направлений ФК относятся: восстановление и компенсация утраченных возможностей; развитие сохранных функций; формирование навыков самостоятельной

двигательной активности; максимально доступное смягчение степени ограничений социальной деятельности; интеграция и абилитация.

К. Л. Беккером в 1975 году выделены такие педагогические методы АФК, как:

1. Стимуляция - метод всестороннего развития путем систематического применения форм деятельности, отличных от общепринятых норм;
2. Коррекция - метод устранения недостатков;
3. Компенсация - метод развития аналогов;
4. Подкрепление - метод поддержания приобретенных показателей.

Согласно С. П. Евсееву, адаптивные направления построены на основных методических принципах ФК. Понимание педагогом основ физического воспитания позволяет воспитывать в детях с ОВЗ разносторонние личностные качества, а также готовить учащихся к социальной активности.

Рассмотрим подробнее основные принципы АФК:

- Систематичность учебно-воспитательного процесса при наиболее оптимальном распределении нагрузок и рекреации;
- Непрерывность физического воспитания как интегрального действия (последовательность, преемственность, частота занятий);
- Цикличность адаптивного процесса для повышения тренированности и развития физической подготовленности;
- Взаимосвязь подготовки и профилактики заболеваний за счет совершенствования средств реабилитационной тренировки;
- Возрастная адекватность для определения стратегии и методов подготовки, постепенное увеличение нагрузок соразмерно индивидуальными возможностями для каждого возрастного отрезка;

- Прогрессирование нагрузок как обязательное условие постоянного повышения релевантного уровня воздействий [1].

Специалисту адаптивных направлений ФК для применения комплексов физических упражнений в коррекционных, профилактических, и тренировочных целях следует опираться на указанные принципы.

Если рассматривать саморазвитие детей с ОВЗ, нельзя недооценивать значение АФК. Самосовершенствование - осознанное, управляемое формирование личностных качеств, процесс целенаправленного расширения возможностей. С точки зрения психологических аспектов, ребенок с ограниченными возможностями - такая же целостная личность, как и здоровый человек, поэтому он в равной степени стремится к самореализации во всех сферах жизнедеятельности.

Часто дети с ОВЗ отличаются сниженным уровнем заинтересованности к окружающей среде. Адаптивные направления ФК и адаптивный спорт вполне способны воспитывать побуждение и формировать потребность в саморазвитии [2]. Такому явлению есть рациональное объяснение, о котором будет упомянуто ниже.

Среди жизненных ценностей здоровью отведено самое важное место, реализация личности определяется деятельностью, направленной на расширение социальных возможностей. Благополучие человека включает в себя две основные составляющие: духовное здоровье и здоровье физическое. Эти неотъемлемые части должны находиться в постоянном согласованном единстве, обеспечивая тем самым высокий уровень развития. Этим положением обусловлена высокая роль АФК в вопросах самосовершенствования детей с ограниченными возможностями.



Дети с ОВЗ, вовлеченные в адаптивное физическое воспитание, уделяют здоровью гораздо большее внимание. Занятия способны активизировать морально-волевые качества, выработать чувство полноценности, и, как следствие, побудить к саморазвитию. Отсутствие реабилитационной работы несет лишь деструктивный характер и акцентирует внимание детей с ограниченными возможностями на собственных недостатках. Кроме этого, формирование спортивного интереса и духа соперничества, относящееся к методическим приемам АФК, также способствуют стремлению к личностному продвижению. Даже слабые изменения физических показателей в процессе адаптивного воспитания мотивируют детей с ОВЗ на дальнейшую реабилитационную деятельность [3].

АФК как средство саморазвития детей с ограниченными возможностями гармонично объединяют и развивают в процессе воспитания «культуры личности» духовные и физические качества. Эффективность адаптивных методов обусловлена адекватным и координированным использованием основных принципов корректирующей деятельности.

Преодоление проблемы двигательной активности - задача абсолютно каждого члена современного общества. Только сообща можно достичь улучшения психического и физического здоровья подрастающего поколения, перешагнуть барьеры неприятия и изолированности детей с ОВЗ от общества здоровых людей. Толерантность и человечность окружающих - главные факторы решения трудностей саморазвития детей с ограниченными возможностями.

*Библиографический список:*

1. *Евсеев, С. П.* Обучение двигательным действиям без ошибок: Учебное пособие // Адаптивная физическая культура, Санкт Петербург: Галерея Принт, 2020. №1. 81 с. Текст: непосредственный.

2. *Козлова, О. А.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О. Ф. Козлова, Е. Ю. Коротаева. Москва: Проспект, 2019. 64 с. Текст: непосредственный.

3. *Литош Н. Л.* Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. Москва: СпортАкадемПресс, 2020. 138 с. Текст: непосредственный.

Лушникова С. Р., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

### В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Аннотация.* Всего лишь 15% заболеваний имеют наследственный характер, а после 30 лет наследственность не работает вообще. Эпигенетика – наука, изучающая, как экспрессия генов влияет на нашу жизнь и здоровье, является передовой дисциплиной.

*Ключевые слова:* эпигенетика, болезнь, саркопения, питание, нервная система.

Болезнь – это нарушение адаптационных процессов в организме в связи с неадекватной его реакцией на воздействие окружающей и внутренней среды и проявляется как неспособность поддерживать гомеостаз, т.е. саморегуляцию организма. Любая болезнь имеет причину (фактор) возникновения, она может быть либо внешней, либо внутренней. Профилактика заболеваний — это исключение влияния негативных факторов. Основатель кинезиологии Джордж Гудхардт предложил модель «треугольник здоровья Гудхарта». Её-то мы и возьмем за основу наших рассуждений. Согласно данной модели, наше

здоровье зависит от трех факторов – это структура, биохимия и эмоции. Рассмотрим их более подробно.

Первый фактор – это структура. Т.е. наш опорно-двигательный аппарат. Одна из причин болезней - саркопения или потеря мышечной силы и массы. Общепринято, что данное явление относится к пожилым людям. Но на сегодняшний день мы можем наблюдать её у молодых людей и даже детей, что является огромной проблемой. Саркопения может быть ускорена различными факторами, включая изменения в гормональной среде, гиподинамию, плохое питание, хронические заболевания и потерю целостности и функций периферической и центральной нервной систем. Лечение саркопении в первую очередь направлено на физиотерапию для укрепления мышц и тренировки походки. Фармакологических средств для лечения саркопении не существует. Физические упражнения (особенно силовые тренировки) уже давно признаны наиболее перспективным методом увеличения мышечной массы и силы.

Мышцы играют важную роль в организме человека, особенно мышцы ног. Они являются вторым сердцем и качают кровь и лимфу от ног с низу в верх. Так же доказанно, что у человека с развитой мускулатурой расход калорий выше и жир откладывается меньше. Они влияют на состояние здоровья опорно-двигательного аппарата, т.к. питают позвоночник и суставы, предотвращая дегенеративно-дистрофические заболевания и осуществляют доставку кальция костям, без развитой мускулатуры он не будет усваиваться в организме. Занятия силовыми тренировками укрепляют кости, а в них находится красный костный мозг, следовательно, увеличивается количество эритроцитов что так же благотворно влияет на здоровье.

Так же должна быть правильная биомеханика движений, если какой-либо паттерн нарушен, то это приведет к дисфункциям нашего тела.

Следующий фактор, влияющий на здоровье современного человека – это питание. Крупное исследование, посвящённое влиянию питания на здоровье Колина Кэмпбэлла «Китайское исследование» доказывает, что причина многих популярных заболеваний - неограниченное потребление пищи животного происхождения.

Почти все питательные вещества лучше представлены в растительной, чем в животной пище. Гены сами по себе не вызывают болезней. Они начинают функционировать лишь после активации, или экспрессии, и питание играет ключевую роль в определении того, какие гены проявятся – «хорошие» или «плохие». Мы должны кушать любые цельные нерафинированные растительные продукты, сохраняя при этом разнообразное меню.

Следует ли полностью исключать мясо из рациона? Результаты «Китайского исследования» указывают на то, что чем ниже доля животной пищи в рационе, тем больше пользы для здоровья – даже когда эта доля сокращается с 10 до 0 % калорий. Правда в том, что наибольшая польза для здоровья, о которой речь идет в этом исследовании, наблюдается при очень низком, но не равном нулю уровню потреблению животной пищи. Исследователи рекомендуют попытаться убрать из вашего рациона все продукты животного происхождения, но не заикливаться на этом.

Так же заслуживает нашего внимания схема «5\*5\*5» предложенная Уильямом Ли, специально разработанная, чтобы поддержать пять защитных систем организма с помощью пяти полезных и любимых продуктов, которые необходимо есть до пяти раз в день в любое удобное

время. Рассмотрим подробнее эти защитные системы, на которые мы будем влиять посредством питания:

-ангиогенез – это процесс образования кровеносных сосудов. Продукты, такие как капуста, кешью морковь, цветная капуста и брокколи могут влиять на него;

-регенерация или формирование стволовых клеток. Одни виды продуктов, такие как темный шоколад, черный чай могут мобилизовать и усиливать регенерацию, а другие, например, фиолетовый картофель, - убивать стволовые клетки, провоцирующие рост злокачественной опухоли.

-микробиом или кишечные бактерии имеют прямую связь с иммунитетом, о чем говорят многие исследования за последние годы. Что бы его улучшить следует употреблять кимчи, квашенную капусту, спаржу и дрожжевой хлеб.

-ДНК или наши гены, обладает уникальным механизмом восстановления, которые защищают нас от повреждений, вызванных солнечным излучением, бытовой химией, стрессом, недосыпом, плохим питанием и т.д. Существуют продукты, которые умеют включать полезные гены и выключать вредные, а также продукты, удлиняющие теломеры, которые защищают ДНК и замедляют процессы старения.

-Иммунитет (связь с кишечником!) наш главный защитник. Одни продукты, например ежевика, грецкие орехи и гранат, способны активировать иммунитет, а другие, наоборот, ослаблять его деятельность, смягчая симптомы аутоиммунных заболеваний.

Данная схема персонализирована и уникальна, т. к. человек сам составляет ее в зависимости от вкусовых предпочтений. Система питания должна быть гибкой, чтобы ее можно было адаптировать к изменениям социальных условий, доступности продуктов и бюджету.

Так же ключевым фактором здоровья является наше эмоциональное состояние. Когда организм находится в состоянии стресса он наиболее подвержен негативному влиянию окружающей среды. Современные реалии заставляют нас спешить и суетиться, поэтому очень важен баланс симпатической и парасимпатической нервных систем, т.к. это основа гармоничного отношения между напряжением и расслаблением.

Но почему-то при возникновении затруднительных ситуаций одни люди испытывают хронический стресс, а другие успешно ему противостоят? Способность преодолевать стресс-факторы и спокойно реагировать на события называется «резильентность». Существует связь между резильентностью и способностью интерпретировать информацию, поступающую изнутри организма. Таким образом, люди, которые могут тщательнее прислушиваться к своему телу и лучше интерпретировать свое внутренне состояние, обладают большей резильентностью и могут успешнее противостоят стрессу.

Способность прислушиваться к происходящему внутри организма и придавать этому определённое значение присуща островковой доле головного мозга, а главным источником информации для него является блуждающий нерв - самый большой и значимый в парасимпатической системе. Данный нерв уникален тем, что фактически он единственный, который проходит через весь организм как периферический и при этом является черепным, иннервируя также участки головы. С помощью дыхательных практик, сенсорных воздействий и нейроупражнений можно на него влиять.

В заключении хотелось бы сказать, что благодаря последним открытиям эпигенетики мы в состоянии с помощью нашего образа жизни влиять на здоровье, лучшее лекарство – это профилактика, а не борьба со следствием. Древнегреческий философ Плутарх не церемонился с

ленивцами и говорил: «Вы хотите быть здоровыми, но ленитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!» Ему претило любое бездействие, а особенно мудреца поражала лень в отношении такой важной составляющей жизни, как здоровье. В Древней Греции красоту и тонус тела научились ценить куда раньше, чем во всем остальном мире и мы должны усвоить этот урок.

*Библиографический список:*

1. Бубновский, С. Страсти по иммунитету. Медицина против медицины. /Сергей Бубновский. Москва: Эксмо, 2020. 176. Текст: непосредственный.

2. Кэмпбелл, К. Китайское исследование: обновлённое издание и расширенное издание. Классическая книга о здоровом питании. /Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. В. Корнеевой, А. Богдановой. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 528с. Текст: непосредственный.

3. Ли, У. Защитный геном: научно обоснованная программа активации 5 защитных функций организма, которая позволит избежать инфекций и поможет справиться с заболеваниями/ Уильям Ли; пер. с англ. Л. Н. Мироновой. Москва: Эксмо, 2020.480 с. Текст: непосредственный.

4. Линхард, Л. Настройка системы тело-мозг. Простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии. / Ларс Линхард, Улла Шмид-Фетцер, Эрик Кобб; пер. с англ. Д. С. Диденко. Москва: Эксмо, 2021. 320 с. Текст: непосредственный.

5. Линч, Б. Грязные Гены. «Большая стирка» для вашей ДНК: как изменить свою наследственность. / Бен Линч; пер. с англ. Д. В. Хахалевой. Москва: Эксмо, 2019 384 с. Текст: непосредственный.

Махаёва Ю.А., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В статье рассматривается польза применения современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе. Представлены данные о положительном влиянии двигательной активности на здоровье обучающихся.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, физическая культура, здоровье, обучающиеся.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Студенческая молодежь, независимо от времени всегда была и остается одной из самых незащищенных категорий общества, испытывающая комплекс неблагоприятных организационно-педагогических и социально-гигиенических воздействий. Обучающиеся относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения. Большие объемы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни не могут составлять процесс обучения в вузе с благоприятным воздействием на здоровье обучаемого [2].

Для повышения уровня здоровья и развития физических качеств обучающихся, необходимо использование на занятиях по физической культуре современных фитнес-технологий.

Фитнес представляет собой особое направление, которым по статистике занимаются примерно 3,8 млн. человек в России. Не смотря на такой внушительный показатель, физическая подготовка и уровень



здоровья обучающихся оставляет желать лучшего, так как занятия физической культурой не вызывают особого интереса. Это обосновано низкой мотивацией к физической подготовке, преобладание пассивного досуга и высокая занятость современного студента [1].

Для повышения мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре, в рабочую программу некоторые преподаватели стали включать элементы зумбы, пилатеса или шейпинга. Это придает занятию большую интенсивность и активность, включенность со стороны студентов.

Особенно актуальным становится применение современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в условиях пандемии, так как именно в это время организм обучающихся подвержен опасности, а у некоторых переболевших вирусом COVID-19 ослаблен иммунитет. В связи с этим возникает потребность в использовании на занятиях фитнес-технологий, которые в большей степени направлены на развитие дыхательной системы. К ним относятся [3]:

#### 1. Оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика – это гимнастика оздоровительной направленности, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различных по своему характеру, выполняемых преимущественно под музыку.

Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой на определенном уровне поддерживается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

#### 2. Степ-аэробика.

Степ-аэробика – это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы, высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося.

### 3. Танцевальная аэробика.

Танцевальная аэробика – это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение. Его иначе называют «низкоударной аэробикой», так как данные физические нагрузки не предполагают выполнения упражнений лежа на коврике или с помощью специальных снарядов и приспособлений.

Также не стоит забывать о применении дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика помогает восстанавливать дыхание после силовых упражнений, укрепляет здоровье и поднимает тонус организма. Происходит насыщение организма кислородом, посредством газообмена в легких и транспортировки ко всем органам и системам для их стабильной работы.

Использование современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре благотворно сказывается на улучшении сердечно-сосудистой и мышечной системах. Для их развития целесообразно применять следующие виды фитнеса:

#### 1. Пилатес.

Пилатес представляет собой выполнение упражнений в медленном темпе, для проработки глубоко лежащих мышц. Результатом регулярных занятий пилатесом является оздоровление суставов, укрепление мышц, снятие напряжений, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.

#### 2. Калланетика.

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, которые растягивают и сокращают все группы мышц. Упражнения выполняются в статическом положении и похожи на асаны йоги. Основной задачей калланетики является проработка мышц, которые не задействованы в нашей обычной жизни. Польза данного направления фитнеса

заключается в укреплении мышечного каркаса без излишней нагрузки на суставы и сухожилия, улучшении осанки, нормализации обмена веществ в организме, борьбе с остеохондрозом.

### 3. Роуп-скиппинг.

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Систематические занятия улучшают координацию, повышают анаэробную выносливость, разгоняют метаболизм, укрепляют органы дыхательной системы и благотворно влияют на сердце.

Главное преимущество применения фитнес-технологий на занятиях по физической культуре – это придание обычному занятию насыщенности и большей эффективности. Прорабатывается больше мышц и связок, укрепляется здоровье и повышается выносливость.

Таким образом, правильно организованные занятия с применением современных фитнес-технологий укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность и совершенствуют функциональные системы организма обучающихся.

#### *Библиографический список*

1. *Козлов, А.В.* Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / А. В. Козлов, Е. М. Лахина, Л. Н. Малорошвилло. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 36-39
2. *Пермяков, О.М.* Влияние занятий различными видами фитнеса на развитие функциональных систем организма обучающихся / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. Тюмень: Изд-во Тюменский индустриальный университет, 2021. С. 237-240.
3. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев. Текст: непосредственный // Фундаментальные исследования. 2012. № 11(4). С. 890-894.

Мельников И.А., Андрюхина Т.В.  
*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия*

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Здоровье никогда не может  
потерять своей цены в глазах человека,  
потому что и в довольстве  
и в роскоши плохо жить без здоровья.  
Чернышевский Н. Г.*

*Аннотация.* Актуальность данной статьи обусловлена рассмотрению особенностей формирования здорового образа жизни у младших школьников, путем физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранения здоровья детей и развития у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях.

*Ключевые слова:* культура здоровья, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, педагогический процесс, младший школьный возраст, физическое воспитание.

На современном этапе развития общества ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых детей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Здоровье человека - высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. В современном мире, в мире высоких технологий, резкое снижение двигательной активности

младших школьников, экология и другие факторы привели к значительному ухудшению состояния их здоровья.

На сегодняшний день в обществе поставлена задача о воспитании здоровых и гармонично развитых детей, имеющих высокие умственные и физические факторы, влияющие на продуктивность труда. Здоровье человека – высшее национальное достоинство, а возрождение народа должно начинаться именно со здоровья, и прежде всего детей. В современных условиях, в условиях высокотехнологичного мира, резкое снижающееся двигательное напряжение детей младшего школьного возраста, экологические и другие факторы привели к значительным ухудшениям состояния здоровья детей [5].

Для благополучного решения этой задачи, важно сохранить здоровье с младенчества, укрепить его с самого начала жизни. Только здоровые ребята способны успешно, полностью освоить школьную программу.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом культура здоровья и безопасной жизни осуществляется посредством урочной и внеурочной деятельности. В системе образования формируется установка школьников на безопасный, здоровый образ жизни. В этом случае предусмотрены и соответствующие темы и разделы. Их тематика направлена на обсуждение с детьми вопросов безопасности жизни, совершенствования собственного психического, духовного и физического здоровья, а также активного отдыха.

По требованиям ФГОС начальной школы безопасность школьников и охрана здоровья – неотъемлемая часть процесса образования. Стандарт нового поколения позволяет сформировать знания, установки, интересы и нормы поведения, способствующие сохранению, укреплению здоровья и заинтересованному отношению к

своему здоровью. Знаний о негативных факторах риска безопасности здоровья, основанных на реализации междисциплинарных связей, интеграции, дифференциальной подготовки в процессе обучения.

Состояние здоровья влияет на успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни младших школьников: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления [2].

Важный этап формирования понятия здорового образа жизни – является младший школьный возраст. Это время интенсивного развития организм ребенка, адаптации к новым условиям школы. К тому же сам процесс обучения требует длительного умственного творчества. Следует отметить, что в процессе обучения необходимо учитывать не только знания и умения учащихся, полученные на предыдущих этапах обучения, но и жизненный опыт школьников, обусловленный укладом жизни их семей, содержанием и формами социального взаимодействия [3].

В настоящее время наблюдается существенное снижение уровня здоровья детей и физической подготовки. Физическая и психическая устойчивость детей в младшем школьном возрасте преимущественно зависит от активности физкультурно-оздоровительной работы.

Основы физического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. В связи с этим необходимо расширять сферы применения средств спортивно-оздоровительной

направленности в целостном процессе развития здоровья детей младшего школьного возраста.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте, необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Выбирать стратегию воспитания здоровой культуры младшего школьного возраста, учитывая психологию и психофизические особенности возраста, необходимо в зависимости от психологических и психофизических характеристик возраста, ориентироваться на зону актуального развития, учитывая, что воспитание ценности здорового образа жизни и здоровья является необходимым и обязательным компонентом здоровьесберегающих работ образовательных учреждений, требующим соответствующих здоровьесберегающих организаций всего жизнедеятельности образовательных учреждений.

Организация физкультурно-оздоровительных занятий направлена на рациональное формирование двигательных режимов учащихся, нормальную физическую и двигательную подготовку учащихся всех возрастных категорий, увеличение адаптивных способностей организма, укрепление и повышение здоровья учащихся.

Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья [1].

Формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- вовлечение детей в спортивные секции;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т. п.) [3].

Современные условия требуют от учителей начальных классов нового профессионального уровня по развитию личности ребёнка, инновационного подхода к проблеме здоровья, а также воспитательного действия, позволяющего закрепить крепкий фундамент здоровья ребёнка. Потому что именно начальная школа закладывает базы общей личностной культуры, важнейшая составляющая которой - здоровье. Именно в младшем школьном возрасте происходит формирование собственной образовательной программы жизнедеятельности.

В этих условиях очень актуально воспитывать в детях ценность собственного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих людей. С раннего детства необходимо закрепить потребность стабильного самооздоровления, поддержки здоровья своих близких, привить способы здоровьесберегающего труда и учебы.

Поэтому в данной статье приоритетной и главной задачей считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь



лишь здоровый ребенок сможет учиться успешно и добиться высоких результатов в своей жизни [4].

Если научить детей с раннего детства ценить, оберегать и укреплять своё здоровье, если личным примером служить здоровому образу жизни, только тогда мы можем надеяться на то, что в будущем наше поколение будет гораздо здоровее и развитее не только физически, но и духовно.

Эффективность подготовки к формированию культуры здоровья и здорового образа жизни младшего школьного возраста, зависит от грамотного и оптимального выбора и использования средств здоровьесбережения в учебном и воспитательном процессах.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения и укрепления здоровья основных участников образовательного процесса – детей и педагогов [1].

Таким образом, правильно спланированная и реализованная образовательная деятельность, по сохранению здоровья школьников, помогает развитию здоровой гражданской личности, способствует уменьшению заболеваемости детей.

В ходе теоретического анализа научной литературы мною было установлено, что на сегодняшний день исследованная тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования здоровья младшего школьного возраста» актуальна для научно-практического планирования. На основании теоретического исследования был сделан вывод о том, что младшие школьные годы благоприятны для формирования устойчивого активного и позитивного отношения к здоровому образу жизни, к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Библиографический список:*

1. *Боярская, Л.А.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 120 с.
2. *Гебекова, А.Н.* Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. Краснодар: Новация, 2015. С. 18-21.
3. *Зенькова, С.А.* Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. № 8.4. С.19-21.
4. *Золотых, И.В., Золотых Н.А.* Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012 №8. С. 59-62.
5. *Захарова, Т.Н.* Формирование Здорового образа жизни у младших школьников // Учитель. 2007. С. 174.
6. *Умельцев, А.П.* Развитие учебно – познавательных мотивов младших школьников / А. П. Умельцев. Москва: ЮНИТИ ДАНА, 2015. 672 с.

Михайлова С.Л., Мягкоступова Т. В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИТНЕС-ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* В статье описывается актуальность и целесообразность применения занятий фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов, ее положительное влияние на состояние физического и психологического здоровья занимающихся.

*Ключевые слова:* фитнес-йога, физическое воспитание, образ жизни, студенты, здоровье.

Профессиональное становление является важным этапом в жизни каждого человека, так как в процессе обучения студенты сталкиваются с множеством различных проблем.

Ежедневное взаимодействие с социумом, различные конфликтные ситуации, перенапряжение от большой учебной нагрузки негативно сказывается на уровне усвоения учебного материала, способствует развитию стрессов, хронического утомления, что, в свою очередь, снижает эффективность образовательного процесса.

Значительное влияние на здоровье оказывает и образ жизни, который ведут студенты, а именно уровень их физической активности, работоспособности, питания, режима труда и отдыха, наличия вредных привычек и т.д.

Особое значение в современном мире на физическую и психологическую составляющие здоровья человека оказывает влияние технологического прогресса, в связи с чем основное количество времени современная молодежь проводит за электронными гаджетами, что так же негативно сказывается на уровне здоровья студентов.

Нельзя исключать и влияние на здоровье современных студентов неблагоприятных факторов внешней среды. К которым относятся загрязнение воздуха и воды, высокий уровень шума, появление различных заболеваний и инфекций.

Воздействие данных факторов на сегодняшний день усугубляется появившимся чрезвычайно опасным вирусом – Covid-19.

Коронавирус представляет собой заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем, способствуя развитию острой респираторной инфекции, поражающей в первую очередь органы дыхания. Ученые отмечают особую схожесть в симптоматике

коронавирусной инфекции с гриппом и ОРВИ, что мешает распознать болезнь на ранних стадиях развития.

С появлением этой инфекции образовательные учреждения перевели в режим дистанционного обучения, что так же способствовало увеличению учебной нагрузки как на студентов, так и на преподавателей, проведению основного учебного дня за компьютером, снижению физической активности, развитию малоподвижного образа жизни – гиподинамии.

С целью решения всех вышеперечисленных проблем мы предлагаем использовать средства оздоровительной фитнес-йоги.

Актуальность данной темы заключается во внедрении средств оздоровительной фитнес-йоги в образовательный процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений с целью повышения общей работоспособности и снижения действия неблагоприятных факторов на организм и здоровье занимающихся.

Йога представляет собой особое учение, систему упражнений, состоящую из различных поз (асан), дыхательных практик и медитаций.

Родиной йоги является Индия. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды, где о йоге упоминалось как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества [1].

Применение фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов способствует развитию основных наиболее важных двигательных качеств, повышает уровень двигательной активности, предотвращает развитие гиподинамии [2].

Фитнес-йога способна прорабатывать и оказывать высокий тренировочный эффект на все мышцы тела, за счет выполнения асан в

различных положениях. Удержание поз в статике способствует развитию выносливости организма, силы и общего тонуса мышц тела.

Поскольку выполнение асан способствует проработке всех мышц, занятия йогой благоприятно влияют на формирование красивого, подтянутого, физически выносливого тела, способствуют снижению избыточной жировой массы, что так же положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы организма.

Особое внимание в проведении занятий йогой для студентов необходимо уделить на развитие мышц спины и шеи, так как студенты большее количество времени проводят за партой, что способствует перенапряжению данных отделов, деформации позвоночного столба, риску развития сколиоза и остеохондроза.

Средства йоги благодаря выполнению различных поз, вытяжению позвоночника, способствуют эффективной проработке спинной мускулатуры, формированию красивой осанки, предотвращению деформации позвоночника, устраняют зажимы позвоночных дисков.

Включение в процесс физического воспитания студентов средств фитнес-йоги способствует повышению мотивации, приобщению студентов к систематическим занятиям физкультурой и формированию положительного отношения к ней [3].

Выделяют три основных формы организации занятий в высших учебных заведениях:

- Лекции;
- Практические занятия.
- Организация самостоятельной работы студентов.

Лекционные занятия с использованием фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов могут включать теоретическое изучение особенностей фитнес-йоги, ее истории, положительного и

негативного влияния на здоровье занимающихся студентов, показаний и противопоказаний к занятиям.

Йогу в системе высшего обучения студентов можно использовать как проведение отдельных практических занятий, так и включать элементы фитнес-йоги в различные его части.

Организация практического занятия с использованием средств оздоровительной йоги включает в себя три части:

8. Подготовительную часть;
9. Основную часть;
10. Заключительную часть.

В подготовительной части занятия студентам даются основные позы в йоге, способствующие проработке и разминке всех мышц, так как основная задача данной части занятия - подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части.

В основной части занятия асаны фитнес-йоги даются в качестве подводящих упражнений, с целью формирования правильной техники выполнения упражнений и предотвращения травм.

В заключительной части занятия фитнес-йоги используются расслабляющие позы, которые постепенно и правильно приводят организм занимающегося к исходным показателям функциональной активности, успокаивают человека.

Самой эффективной такой позой с целью расслабления всего организма является – шавасана - поза трупа. Выполнение данной позы способствует осознанному расслаблению мышц, внутренних органов, освобождению мозга от посторонних мыслей.

С целью организации самостоятельной работы можно задавать выполнение простых поз дома, предварительно перед этим объяснив правила и технику безопасности, возможные противопоказания, что позволит студентам практиковать занятия йогой в домашних условиях и

эффективно справляться с накопившимися негативными эмоциями, стрессом, повышать уровень общей физической подготовленности и настроения.

Важно при выполнении упражнений следить и за дыханием, так как осознанное дыхание помогает освободить ум от посторонних мыслей, накопившегося негатива, стресса, способствует релаксации всего организма, развитию дыхательной системы.

Целесообразно будет и использование музыкальное сопровождения в процессе занятий йогой. Учеными всего мира доказано, что музыка способно оказывать влияние на эмоциональное состояние занимающихся.

Чтобы занятия фитнес-йогой приносили пользу, нужно соблюдать следующие рекомендации:

- Занятия фитнес-йогой должны носить систематический характер;
- Необходимо начинать обучение с простых, базовых поз и по мере освоения усложнять;
- Необходимо учитывать имеющиеся противопоказания, чтобы предотвратить получение возможных травм;
- В процесс физического воспитания следует включать не только статические асаны, но и также комплексы (виньясы), где сочетаются и динамика, и статика;
- Необходимо учитывать физиологические, возрастные особенности занимающихся.

Регулярная практика йоги способствует улучшению физических показателей студента. самочувствия, повышает его двигательную активность, работоспособность во время учебных занятий и восстанавливает утраченную энергию после практических занятий и лекций.

Таким образом, использование средств фитнес-йоги в процессе физического воспитания оказывает положительное воздействие на состояние физического и психологического благополучия студентов высших учебных заведений.

*Библиографический список.*

1. *Айенгар, Б.К.* Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.

2. *Конобейская, А. В.* Применение фитнес йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / А. В. Конобейская. Текст: непосредственный // Психология и педагогика: сборник статей Международной научно практической конференции. Челябинск, 2015. 100 с.

3. *Медведева, А.С.* Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С. Медведева, Д. А. Кружков. Текст: электронный // Наука и образование: Вестник Майкопского государственного технологического университета, 2017. 1 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-asan-fitness-yogi-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuzov>.

Михайлова С. Л., Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург Свердловская область, Россия*

## ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* В статье представлены причины, по которым следует уделять большое внимание здоровьесбережению студентов путем внедрения и дальнейшего использования инновационной деятельности в образовательных учреждениях.



*Ключевые слова:* студенты, здоровьесбережение, инновационная деятельность.

В настоящее время вопрос здоровьесбережения особенно в студенческой среде стоит достаточно остро. Это связано с тем, что:

во-первых, социально-динамические изменения в структуре профессионального образования, а именно укрупнение направлений обучения, объединения институтов, сокращение учебных часов на освоение профессиональных дисциплин. Данные меры крайне негативно влияют на образовательный процесс.

во-вторых, из-за длительно сохранившихся ограничительных мер студенты вынуждены придерживаться соблюдения карантинных мер (социальное дистанционирование, ношение средств индивидуальной защиты). Это негативно сказывается на кардио-респираторной, дыхательной и нервной системах.

в-третьих, уже второй по счету перевод образовательных организаций на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на неопределенный срок, в связи с увеличением заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). Все вышеупомянутые факторы, в сочетании с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в регионе, дают нам возможность с уверенностью утверждать, что все студенчество нуждается в решительных и эффективных мерах по сохранению и укреплению здоровья [2].

Ко всему прочему, студенты вынуждены придерживаться различных ограничений: не посещать культурно-массовые и спортивные мероприятия, магазины и торговые центры, все это вызывает гиподинамию и существенно снижает необходимую физическую активность для молодого организма. В сочетании с жесткими

требованиями (предъявления QR-кодов) при посещении общественных мест и агрессивную компанию, связанную с вакцинацией, также, на наш взгляд, наносят серьезный урон нервной системе и эмоциональному состоянию молодого организма. Стоит также упомянуть, что студенты также регулярно подвергаются стрессам из-за нервного перенапряжения, в следствии длительного нахождения за компьютером и выполнением домашних работ, недосыпов, из-за подработок в период очного обучения, перестроек организма на стадии взросления, давления семьи и общества, сложного периода оптации (выбора профессии).

Члены студенческого сообщества в России, как правило, молодые люди от шестнадцати до тридцати лет, получающие среднее или высшее профессиональное образование и, как правило, имеющие активную социальную жизнь. Актуальность темы сохранения и укрепления здоровья обусловлено, в первую очередь, тем, что все члены студенчества являются кадровым резервом страны, так называемая элита общества, которая представляет будущий генофонд и является активным, трудоспособным слоем населения. Именно поэтому на данный момент деятельность всех социальных институтов должна быть направлена на формирование среды, в которой все студенчество сможет поддерживать здоровье на оптимальном уровне жизнедеятельности.

Тут, на наш взгляд, важнейшим организатором и средством укрепления и поддержания здоровья выступают образовательные учреждения. Последние, в свою очередь, сталкиваются с огромным количеством проблем при реализации программ, связанных с поддержанием здоровья.

В настоящее время единственное, что предпринимают образовательные учреждения - это внедрение «здоровьесберегающих технологий». Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в

себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Под здоровьесберегающей технологией учёные предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения студента (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);

- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);

- полноценный и рационально организованный двигательный режим [1].

Но мы считаем, что попытки внедрения подобных технологий крайне недостаточная мера. Поэтому, на наш взгляд, образовательные учреждения должны использовать инновационную деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под словом «инновации» мы подразумеваем не всякое новшество или нововведение, а только то, которое увеличивает эффективность действующей системы по укреплению и сохранению здоровья.

Мы считаем, что инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья должна заключаться в следующем:

- Создание структурных подразделений при объединённом совете обучающихся (далее ОСО), деятельность которых направлена на популяризацию здорового образа жизни и привлечению студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. На данный момент общественные организации и структурные подразделения в образовательных учреждениях на новый уровень: они ведут различные

социальные сети, проводят марафоны, конкурсы и розыгрыши, стимулируя студентов к двигательной и умственной активности.

- Организация и проведения форумов (многодневных), направленных на стимулирование физической активности, а также формированию навыков необходимых для поддержания высокого уровня здоровья.

- Привлечение волонтерских организаций к работе с академическими группами, по привлечению студентов к работе на спортивных и культурно-массовых мероприятиях. Также стимулирование студентов по средством распространения бесплатных билетов на спортивно-зрелищные мероприятия.

- Создание фондов, с целью проведения грантовых конкурсов, направленных на популяризацию студенческих проектов, связанных с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни.

- Ведение социальных сетей: страниц в инстаграм, групп в социальной сети ВКонтакте, целью которых будет информационное сопровождение студентов, желающих заниматься в спортивно-оздоровительных группах по видам фитнеса и спорта на базе образовательного учреждения.

- Проведение спортивно-оздоровительных фитнес-фестивалей для студентов совместно с преподавателями, а также привлечением социальных партнеров в лице фитнес-клубов.

- Регулярное проведение мотивационных встреч студентов с известными спортсменами и деятелями в области спорта и фитнеса. Это будет способствовать формированию культурных паттернов, связанных с ценностью здоровья индивидуума.

Всё вышеперечисленное хоть на первый взгляд не является инновацией, мы все же считаем, что именно подобные действия образовательных учреждений позволят сформировать и укрепить

здоровье обучающихся. Мы хотим за акцентировать, что инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся будет заключаться в такой деятельности, которая увеличит необходимые показатели. А вышеупомянутые формы работы в студенческой среде будут инновационными для большей части образовательных организаций в России.

На наш взгляд, вышеперечисленные методы и формы работы со студентами должны применяться во всех образовательных учреждениях, а вышестоящим органам власти рационально финансировать инновационные студенческие проекты связанные с укреплением здоровья.

*Библиографический список:*

1. Воронов, М. В., Токман А. А. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodyozhi> Текст: электронный
2. Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ "О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-нCoV)" с изменениями на 22.10.2021 Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области URL: [http://www.pravo.gov66.ru/media/pravo/100-УГ\\_c77MWRm.pdf](http://www.pravo.gov66.ru/media/pravo/100-УГ_c77MWRm.pdf) Текст: электронный

Мишарина Е.С., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Аннотация.* В данной статье говорится о значимости применения дистанционных образовательных технологий в профессиональном образовании в период пандемии, о их роли в обучении студентов по программам физкультурно-спортивной направленности.

*Ключевые слова:* образование, студенты, дистанционные образовательные технологии, коронавирусная инфекция, физкультурно-оздоровительный сервис.

Сегодня тяжело представить, как бы складывалась жизнь общества без тех изменений, которые произошли в обществе в связи с распространением коронавирусной инфекцией. Что было бы с социумом, политикой, образованием и медициной? За это время многим отраслям пришлось сделать скачок в развитии, чтобы удержаться «наплаву». Это касается и системы образования.

На сегодняшний день, уже нельзя представить современного педагога или студента, которые бы ни разу не воспользовались средствами дистанционного обучения, это явление становится настолько обыденным и понятным для нас, что даже с окончанием пандемии нельзя будет отказаться от этих технологий. Конечно, есть много нюансов по реализации и использованию данных технологии в специализированных отраслях, например, таких как спортивно-оздоровительный сервис.

Именно эта отрасль, в период пандемии пережила своё перерождение. Сначала было полное непонимание как быть дальше, чего ждать? Как сфере, основанной в первую очередь на работе с людьми работать без контакта личного контакта с ними? Честно сказать

спортивная сфера и ее работники не были готовы к ограничениям, которые нам дала пандемия. Но передовые технологии дали новый толчок для развития данной сферы.

Свою популярность получили различные челленджи. Большое число челленджей (своеобразных вызовов в социальных сетях) стали запускать профессиональные спортсмены, призывая людей не только оставаться дома, но и не оставлять тренировки, поднимая тем самым себе настроение и укрепляя иммунитет [2].

По мнению психологов, без мотивации и компании многие люди не могут самостоятельно заниматься спортом, но период пандемии смог опровергнуть эту теорию. Многие люди, несмотря на большое количество отвлекающих факторов, находились в «онлайн», где проводили самостоятельные или групповые тренировки дома и показывали отличные результаты.

Сейчас онлайн тренировки для нас — это привычный компонент, без которого, невозможно представить процветающий фитнес-клуб, потому как в настоящее время людям просто необходимо следить и беречь своё здоровье, а онлайн доступ помогает делать это из любой точки света и в любое время суток.

В сфере образования изначально тоже возникло много вопросов, касающихся занятий, связанных с физической активностью обучающихся. Однако, из-за несовершенства дистанционной образовательной системы – здоровье учащихся действительно оказалось в реальной опасности: отсутствие свежего воздуха и прогулок на солнце, постоянное сидячее положение перед экраном и отсутствие тренировок подвергают самую неорганизованную часть общества – школьников к заболеваниям опорно-двигательной системы, а также ухудшению зрения [1].

На сегодняшний день нет четкого стандарта, регулирующего физкультурные занятия в рамках дистанционного обучения. Каждое учебное заведение вправе самостоятельно регулировать и организовывать работу по физической культуре с обучающимися. Поэтому сегодня по-настоящему важно, чтобы педагоги могли и хотели обучать своих подопечных, укреплять их здоровье даже на расстоянии. Образование для студентов в сфере спортивно-оздоровительного сервиса, с применением дистанционных образовательных технологий стало более доступным. Хотя есть свои минусы во всей этой системе: плохая обратная связь, необходимо иметь силу воли, чтобы не отвлекаться заданий, отсутствие живого общения, работа может занять больше времени. Но! Все задания можно выполнять, не выходя из дома, при этом не тратя время на дорогу, лекции можно не только слушать, но и параллельно читать ее в PowerPoint, благодаря тому, что практические занятия нужно снимать на видеокамеру студент может и тренироваться в своём темпе, а также учиться работать в редакторах видео.

В современных условиях студент может быть включенным в образовательный процесс, не выходя из дома и при этом совмещать обычные домашние обязанности с получением образования, а также изучать дополнительные источники информации. Важно только, чтобы студент умел самостоятельно организовывать свои занятия, имел дисциплину и волю, владел навыками тайм-менеджмента.

Мир не стоит на месте поэтому студентам или клиентам фитнес-клуба следует идти в ногу со временем и пытаться в этом безграничном мире возможностей, находить для себя подходящие варианты, несмотря на окружающие запреты и трудности.

*Библиографический список*



1. *Каргаполов, В. П* Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза/ В.П. Каргаполов, А.В. Хотимченко. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2019. 184 с. Текст: непосредственный.

2. *Ляховская, Ю. М.* Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом/ Ю.М. Ляховская. Текст: непосредственный // Вопросы студенческой науки/ под ред. О.В. Савельева. Самара: Изд-во Самарский экономический ин-та, 2020. В 5.С. 301-307.

Могутова М.С., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В статье рассматривается и описывается история появления йоги, современное состояние йоги в жизни занимающихся, влияние занятий йогой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся, основные противопоказания к занятиям йогой.

*Ключевые слова:* йога, здоровье, коронавирусная инфекция, эмоциональное состояние.

Современный мир непостоянен и динамичен. Каждый день в нашей жизни происходят определенные ситуации, оказывающие значительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние человека.

Актуальность данной темы обуславливается воздействием на человека негативных факторов внешней среды, социума, биологических и техногенных составляющих, влияние которых усиливается на сегодняшнее время возникшей во всем мире неблагоприятной

эпидемиологической ситуации, а именно появлением нового опасного вируса – Covid-19.

Коронавирусная инфекция представляет собой особый вирус, передающийся преимущественно воздушно-капельным путем, поражающий в первую очередь всю дыхательную систему человека, вызывая серьезные осложнения в виде развития пневмонии [3].

Главной опасностью данного вируса является осложнение протекания уже имеющихся хронических заболеваний. Данный факт доказан многими учеными, а терапевт Европейского Медицинского Центра - Екатерина Усикова в своей статье «Коронавирус при хронических заболеваниях» описала список наиболее опасных хронических болезней при коронавирусе.

К таким хроническим болезням относятся:

- Астма и хронические болезни легких;
- Сахарный диабет;
- Болезни сердца и сосудов;
- Онкологические заболевания;
- Аутоиммунные патологии и т.д.

Люди, переболевшие коронавирусом отмечают у себя снижение функций памяти, сонливость, быструю утомляемость, снижение общей работоспособности организма, эмоциональную нестабильность в виде перепадов настроения.

Воздействие данных факторов на организм человека значительно снижает качество жизни современного человека, его здоровья и защитных способностей организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

С целью решения всех вышеперечисленных проблем, а именно повышения уровня здоровья и стрессоустойчивости занимающихся, мы можем использовать средства оздоровительной йоги.

Йога представляет собою древнюю практику, освоение которой подразумевает выполнение специальных упражнений – асан.

Родиной йоги является древняя Индия. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды. В одной из четырех вед упоминается и о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества.

На сегодняшнее время система йоги распространена по всему миру и практикуется в современных оздоровительных и реабилитационных центрах, в том числе в фитнес-клубах.

Целесообразность применения йоги в решении данных проблем обуславливается ее исключительной эффективностью и положительным воздействием на разные аспекты здоровья человека.

Во-первых, йога благоприятно воздействует на весь опорно-двигательный аппарат занимающихся за счет выполнения асан в различных положениях тела. Данный эффект достигается благодаря тому, что большинство поз йоги предполагают их выполнение с прямой спиной, расправленной грудной клеткой, за счет чего формируется правильная осанка человека или происходит ее коррекция, улучшается подвижность связок и суставов, происходит проработка мышц всего тела, в том числе позвоночного столба.

Во-вторых, занятия йогой помогают при нарушениях гормонального фона как мужчин, так и женщин, благоприятно воздействуя на органы малого таза, а правильное дыхание во время выполнения асан - справиться с накопившимся стрессом, избавиться от негативных мыслей, повысить настроение и улучшить эмоциональное самочувствие занимающихся.

Особо полезны занятия йогой для женщин в период критических дней, так как эффективно снимают менструальную боль, спазмы мышц,

тем самым нормализуют работу органов малого таза, повышают настрой, положительно влияют на эмоциональную сферу занимающихся облегчая предменструальный синдром [2].

В-третьих, средства оздоровительной йоги способствуют снижению избыточной массы тела, за счет проработки мышц всего тела и удержания асан в статике. А это требует значительных мышечных усилий, затрат энергии, благодаря чему происходит сжигание жировой массы, повышается тонус и эластичность кожи и мышц, происходит формирование красивой фигуры.

Выполнение различных асан йоги так же улучшает метаболизм, работу желудочно-кишечного тракта занимающихся, за счет стимулирования мышц живота и пресса.

Выполнение всех поз в йоге требует от занимающегося развитых навыков гибкости, пластичности. Если данные навыки развиты плохо, в выполнении отдельных поз можно использовать вспомогательные элементы: ленты, ремни, скакалки и даже гимнастические скамьи.

Йога оказывает благоприятное воздействие на работу центральной нервной системы, благодаря сознательному переносу внимания и дыхания занимающегося на его внутреннее состояние, что способствует снижению уровня кортизола, укрепляет иммунитет, способствует психологическому благополучию.

Положительный тренировочный эффект для организма от выполнения поз достигается при систематических занятиях, что способствует улучшению свойств памяти, укреплению нейронных связей за счет повторяющихся движений [1].

Занятия йогой повышают защитные функции организма, иммунитет. Данный эффект от занятий достигается за счет сокращения и растяжения мышц, что стимулирует движение лимфы в организме, что

позволяет легче справляться с инфекциями, предотвращает образование раковых клеток.

Дыхание занимает особое место в практике йоги и носит сознательный характер, т.е. занимающийся должен следить не только за правильным выполнением техники асаны, но и дышать осознанно, правильно.

Медленное и глубокое дыхание во время выполнения асан стимулирует ингибирующие сигналы, вызванные растяжением, и увеличивает поляризацию клеток, что приводит к синхронизации нейронных элементов в сердце, лёгких, лимбической системе и коре головного мозга.

Замедленное дыхание так же способствует повышению стрессоустойчивости, уменьшает психофизиологическое напряжение, понижает симпатическую активность, реакцию на стресс, за счет понижения кортизола и повышает уровень мелатонина, скорее всего, путём влияния на гипоталамическую нейроэндокринную регуляцию.

Асаны в йоге имеют свои противопоказания к выполнению. Их соблюдение поможет избежать получения травм, поэтому каждый, кто решил практиковать, должен учитывать свой возраст, состояние здоровья, особенности строения тела и возможные ограничения.

Общими такими противопоказаниями к занятиям йогой являются:

1. Заболевания крови;
2. Тяжелые черепно-мозговые травмы;
3. Межпозвоночные грыжи;
4. Наличие психологический отклонений (шизофрения);
5. Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
6. Недавнее хирургическое вмешательство, переломы костей;
7. Онкологические заболевания и т.д.

Женщинам в период менструаций нельзя выполнять все перевернутые позы, и позы, которые способствуют сокращению и напряжению мышц пресса, поскольку это может стимулировать работу органов малого таза усилив мышечные спазмы, болевые проявления.

Для повышения уровня стрессоустойчивости в практике йоги можно использовать музыкальное сопровождение. Учеными всего мира доказано, что музыка разного стиля, мотива оказывает значительное влияние на организм человека. Поэтому же принципу работает и аппарат МРТ, воздействуя звуками разной тональности на определенные отделы головного мозга.

Для занятий йогой лучше выбирать спокойную и расслабляющую музыку без слов, так как удачно подобранная музыка действительно способствует внутреннему релаксу, повышению настроения, освобождению от посторонних мыслей.

Таким образом, мы определили, что занятия йогой способствуют повышению уровня здоровья и стрессоустойчивости занимающихся.

*Библиографический список:*

1. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин. Текст: электронный // Наука и образование: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. С. 427. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>.

2. Каменек, Д. В. Влияние занятий йогой на уровень здоровья женщин / Д. В. Каменек, Е. С. Каменек, М. В. Яценко. Текст: электронный // Наука и образование: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020. С. 192. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-yogoy-na-uroven-zdorovya-zhenschin>.

3. Романов, Б. К. Коронавирусная инфекция covid-2019 / Б. К. Романов. Текст: электронный // Клиническая медицина: Безопасность и риск фармакотерапии, 2020. С. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koronavirusnaya-infektsiya-covid-2019>.

Могутова М.С., Бараковских К.Н.  
*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Аннотация.* В статье описана необходимость проведения функциональных тестов в организации тренировочного процесса занимающихся в области различных видов спорта, показаны положительные стороны проведения функциональных диагностик организма, и неблагоприятные последствия отсутствия в тренировочном процессе спортсменов данного этапа.

*Ключевые слова:* функциональный тест, функциональная проба, организм, тренировочный процесс, спортсмен.

Тренировочный процесс спортсмена является неотъемлемой частью его профессиональной подготовки и представляет собой применение различных средств и методов, с целью повышения уровня физической работоспособности, развития и совершенствования основных двигательных качеств, адаптации организма к условиям спортивных соревнований и непосредственной психологической, физической, теоретической, и тактической подготовки.

Чтобы тренировочный процесс спортсменов на всех его этапах имел высокий уровень результативности, важно не только правильно выстроить его этапы, но и осуществить правильный подбор методов и средств, учитывать начальный уровень развития физических качеств,

особенности занимающихся, в противном случае может снизиться положительный эффект от тренировок и как правило спортивные результаты спортсменов.

С целью решения данной проблемы на помощь к нам приходит методика тестирования функциональной работоспособности занимающихся спортсменов.

Функциональные тесты и пробы позволяют в определенное количество времени, при помощи специальных методик, тестового оборудования определить уровень физической подготовленности занимающихся спортсменов, состояния различных его систем организма: таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, костная, мышечная, нервная и т.д.

Чтобы лучше разобраться и определить влияние функциональных проб на тренировочный процесс занимающихся различных видов спорта, для начала определим, что собой представляет функциональный тест.

В истории понятие «тест» появилось и стало популярным после опубликования в 1912 г. американским психологом Э. Торндайком работы по применению теории тестов в педагогике. Под тестом Э. Торндайк понимал проведение специального испытания, проб для определения уровня развития двигательных качеств и функционального состояния организма.

В России таким первым функциональным тестовым испытанием стала проба ГЦИФКа. Ее разработали Д.Ф. Шабашов и А.П. Егоров для оценки функциональных возможностей спортсменов.

Проведение пробы по методике Шабашова Д. Ф и Егорова А. П. подразумевает оценку сердечно-сосудистой системы, а именно уровня развитости сердечной деятельности с помощью выполнения шестидесяти подскоков на месте.



На сегодняшнее время существует множество специальных тестов и проб, все они предполагают проведение определенных испытаний занимающихся спортсменов с целью выявления специальных возможностей организма.

В тренировочном процессе занимающихся спортсменов функциональные пробы используются на всех его этапах.

Тренировочный процесс занимающихся включает следующие его структурные составляющие:

1. спортивно-оздоровительный этап;
2. этап начальной подготовки;
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства;
5. этап высшего спортивного мастерства [2].

Особо проведение функциональных диагностик целесообразно на этапе спортивного отбора спортсменов.

Этап спортивного отбора подразумевает выбор наиболее подготовленных, способных, имеющих врожденные способности и предрасположенность к избранному виду спорта.

Данный этап имеет первостепенное значение, поскольку от него зависит эффективность дальнейшей тренировочной деятельности спортсмена, построение его будущей профессиональной деятельности, а именно трансформация вида спорта в профессию.

Основными критериями отбора на данном этапе выступают медико-биологический и педагогический показатель. Педагогический показатель подразумевает непосредственную оценку тренером проявляемых качеств будущего спортсмена, желанием расти, развиваться, добиваться поставленной цели. Если с педагогическим все очевидно, то проведение медико-биологического исследования чрезвычайно важно.

Медико-биологическое исследование представляет собой оценку функциональных систем всего организма, в том числе и при помощи специальных проб, тестов.

Функциональные тесты на этапе спортивного отбора помогают оценить:

1. Состояние сердечно сосудистой системы. Данный показатель можно определить с помощью проведения пульсометрии. Пульсометрия предполагает подробный анализ тренировочного занятия и выявление уровня воздействия тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую систему. По окончании чего строится определенный график, на котором отражены все данные о ЧСС занимающегося в разные периоды времени и части занятия, на основании чего делаются соответствующие выводы.

Проведение такой пульсометрии позволяет тренеру внести определенные коррективы в тренировочный процесс занимающихся и определить реакцию организма на определенную нагрузку. Так же есть не менее эффективные пробы для оценки сердечной деятельности: проба Руфье, Проба Мартинэ, Проба Летунова и т.д.

2. Состояние дыхательной системы можно определить с помощью таких функциональных проб как проба Розенталя, Штанге, Генчи и т.д. Самые простые в практическом применении проба Штанге и Генчи.

В первом случае спортсменами выполняется задержка дыхания после максимального выдоха, во втором случае после максимального вдоха, при этом определяется продолжительность задержки дыхания, определение временного отрезка, периода с помощью секундомера, после чего проводится непосредственная оценка полученных результатов.

3. Оценка состояния ЦНС является первостепенной задачей профессионального отбора спортсменов. Оценить работу нервной системы можно с помощью многих эффективных проб, например, проба

Ромберга, пальце-носовая проба, которые необходимы для характеристики регуляторных механизмов в организме, оценки психологических особенностей реакции организма, что в дальнейшем может охарактеризовать каким образом будет реагировать нервная система и ее отделы на нагрузку, на психологическое поведение спортсмена до, вовремя и после проведения соревнований [3].

4. Состояние нервно-мышечной системы можно определить с помощью становой или кистевой динамометрии. В первом случае производится измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище при помощи станового динамометра, во втором – мышц сгибателей пальцев.

Важным в оценке спортивного потенциала занимающихся является характеристика физической работоспособности. Например, оценить скорость восстановления после интенсивной нагрузки может проведение гарвардского степ-теста. Функциональное тестирование с использованием данного степ-теста предполагает выполнение подъемов на ступеньку определенной высоты в течении определенного периода времени, после чего регистрируются ЧСС и АД в течении первой, 30 секунд второй, третьей и четвертой минуты, после чего проводится непосредственная оценка полученных результатов [1].

Кроме того, проведение функциональных диагностик, занимающихся может выявить возможные противопоказания к занятию определенным видом спорта, определить группу и состояние здоровья занимающегося, изучить адаптационные и восстановительных процессов организма, генетическую предрасположенность к определенному виду спорта, предотвратить возможное переутомление спортсмена.

На всех последующих этапах спортивной тренировки применение функциональных проб могут способствовать оценке эффективности

тренировки, т.е. улучшились спортивные показатели или остались на начальном уровне развития.

Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как спортсмены адаптируются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также определяется потенциал резервных возможностей организма.

Благодаря данным знаниям тренер может внести определенные коррективы в тренировочный процесс занимающихся, усилить или снизить тренировочную нагрузку, правильно дозировать уровень нагрузки и отдыха спортсмена.

Проведение и оценка спортивного потенциала занимающихся сложный и важный процесс, поэтому должна проводиться благодаря комплексному обследованию различных функций и особенностей всего организма, таких как:

1. Состояние здоровья спортсмена;
2. Психологические особенности личности;
3. Уровень физического развития;
4. Уровень физической работоспособности;
5. Состояние различных органов и систем организма и т.д.

Чтобы полученные данные обладали большой точностью и имели практическое применение необходимо соблюдать некие правила проведения функциональных диагностик: дать четкую инструкцию по проведению тестирования, исключить действие любых отвлекающих факторов, использовать технически исправную аппаратуру, оборудование и т.д.

Таким образом, мы определили, что проведение функциональных диагностик необходимо на всех этапах профессионального становления спортсмена и подразумевает оценку состояния здоровья, уровня

физического развития организма в целом, на основании комплекса проведенных диагностик.

*Библиографический список:*

1. Мехдиева, К. Р. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2019. С. 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-testirovanie-professionalnyh-sportsmenov-spetsificheskoe-ili-universalnoe>.

2. Серова, Л. К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д. Р. Худайназарова. Текст: электронный // Наука и образование: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. С. 184. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sportivnogo-otbora>.

3. Шевко, Н. Б. Комплексное тестирование функциональной готовности спортсменов / Н.Б. Шевко. Текст: электронный // Наука и образование: Проблемы здоровья и экологии, 2018. С. 116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-testirovaniya>.

Мушина А.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

*Аннотация.* Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человечества и общества являлось и является здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. В связи с этим в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья в условиях ограничительных мероприятий в период пандемии.

*Ключевые слова:* здоровье, локдаун, здоровый образ жизни, физическая активность, самостоятельные занятия.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей [1].

В период локдауна, когда все обязаны соблюдать меры безопасности с ограничениями на передвижение, студенты условно «заперты» дома. Монотонное посещение онлайн-лекций и выполнение заданий без должной организации времени выматывает. В таких условиях подвержено негативному влиянию ментальное здоровье студента, а также страдает и физическое здоровье. Сидячий образ жизни, неправильное питание на фоне стресса, продолжительное время перед монитором сильно влияют на физическое состояние организма.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) здоровье человека зависит от:

- образа жизни – на 49-53%;
- генетических факторов – на 18-22%;
- внешних факторов воздействия – на 17-20%;
- медицинского уровня обслуживания – на 8-10% [1].

Таким образом, в структуре причин, влияющих на здоровье человека, определяющим является образ жизни, и именно от него зависит состояние здоровья человека. Если придерживаться правил здорового образа жизни, то ровно наполовину можно сократить риск возникновения нарушений в состоянии здоровья.

Локдаун (lockdown – от английского «lock» – «запирать» или «закрывать», «down» – усилительная частица) – режим ограничения в свободе передвижения граждан, работе различных учреждений, который

вводится государством во время стихийных бедствий, эпидемий, массовых беспорядков и т. п. [2].

Здоровый образ жизни – это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья [1].

Следовательно, студентам в этот период нужно уделять особое внимание своей физической активности, не ограничиваясь бытовыми задачами. Составление самостоятельных занятий стоит начать с определения цели, учета индивидуальных особенностей организма и определить средства физической активности. План занятия можно составить, не прибегая к помощи специалистов (конечно, если не имеются медицинские противопоказания). На платформах YouTube, Instagram и просто в сети Интернет достаточно различных программ тренировок, а также можно использовать мобильные приложения.

В ежедневную рутину стоит включить утреннюю гигиеническую гимнастику, способствующую оптимизации функций организма после сна, физкультминутки в периоде между учебными занятиями, физкультпаузы в течение дня (прогулка, уборка, тренировка и пр.). Применяя данные методы, можно снять напряжение с глаз, мышц шеи и спины, а главное улучшить усвоение материала.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных проявлений жизни человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время, здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека,

степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в психическом здоровье, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

Все вышеперечисленное необходимо студентам не только во время очного обучения, но и на самоизоляции, поэтому занятия физической культурой и не менее важные аспекты здорового образа жизни необходимо соблюдать в столь эмоционально тяжелое время.

*Библиографический список:*

1. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. 42 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html> (дата обращения: 11.11.2021). Текст: электронный.

2. Кузьминов, Я. Вирусная революция: как пандемия изменит наш мир / Я. Кузьминов // РБК: [сайт]. URL: <https://www.rbc.ru/opinions/society/27/03/2020/5e7cd7799a79471ed230b774> (дата обращения: 15.11.2021). Текст: электронный.



Наймушина А.Е., Колесова И.С.  
*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Инновационная деятельность педагога в современном образовании – важнейшая составляющая образовательного процесса. Понимание инновационной деятельности, готовность ее осуществлять на практике – составляющая педагогического мастерства не только учителя, но и тренера, и иных специалистов сферы физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* физическая культура, педагог физического воспитания, инновации, инновационная педагогическая деятельность.

Готовность современных педагогов общего и дополнительного образования к инновационной деятельности уже является аксиомой. Однако не все педагоги однозначно понимают достаточно широкое понятие – инновация. В центре творческого развития детей «Солнечный город», где я работаю тренером ЛФК, проводилось анкетирование педагогов, которое преследовало 3 цели:

1. Подготовить педагогов к разговору об инновационной деятельности. Отвечая на вопросы анкеты, каждый из педагогов определял для себя понятие инновационной деятельности, признаки, причины, определяющие необходимость инноваций в образовании, анализировал свой практический опыт в данном направлении.
2. Проанализировать уровень инновационной деятельности педагогов центра, во-первых, с точки зрения понимания педагогами сути

инновационной деятельности, во-вторых, с позиций требований современного образования.

3. Выявить вопросы, которые интересны педагогам и которые помогут нам разобраться в некоторых аспектах инновационной деятельности.

Эти вопросы были обсуждены в рамках небольшой дискуссии. Поставленные цели анкетирования достигнуты. Разговор получился предметным и понятным для каждого.

Практически все педагоги центра видят в данном понятии две основные составляющие: это что-то новое по сравнению с предыдущим, и это новое направлено на повышение качества образования. В целом суть определения обозначена достаточно верно. В современном понимании инновация - это «проявление новых форм или элементов чего-либо, а также вновь образовавшаяся форма, элемент». Синонимом инновации является понятие «новшество».

В педагогике понятие «инновационная деятельность» рассматривается несколько глубже и имеет широкий смысловой диапазон [1]. Это целенаправленная педагогическая деятельность, основанная на осмыслении собственного педагогического опыта при помощи сравнения и изучения учебно-воспитательного процесса с целью достижения более высоких результатов, получения нового знания, внедрения новой педагогической практики, это творческий процесс по планированию и реализации педагогических новшеств, направленных на повышение качества образования. Это социально-педагогический феномен, отражающий творческий потенциал педагога.

Как педагогическая категория этот термин относительно молод, и в этом одна из причин того, что существуют разные подходы к определению данного понятия. Современный словарь по педагогике так трактует этот термин: «Педагогическая инновация - нововведение в педагогическую деятельность, *изменение в содержании и*

*технологии* обучения и воспитания, имеющие целью повышение их эффективности» [2].

Инновационная деятельность и ее процесс во многом зависят от инновационного потенциала педагога физической культуры. Поэтому есть необходимость рассмотреть эту категорию.

Инновационный потенциал личности связывают со следующими основными параметрами:

- творческая способность генерировать и продуцировать новые представления и идеи, а главное - проектировать и моделировать их в практических формах;
- открытость личности новому, отличному от своих представлений, что базируется на толерантности личности, гибкости и панорамности мышления;
- культурно-эстетическая развитость и образованность;
- готовность совершенствовать свою деятельность, наличие внутренних, обеспечивающих эту готовность средств и методов;
- развитое инновационное сознание (ценность инновационной деятельности в сравнении с традиционной, инновационные потребности, мотивация инновационного поведения).

Под готовностью педагога к инновационной деятельности принято понимать сформированность необходимых для этой деятельности *личностных* (большая работоспособность, умение выдерживать действие сильных раздражителей, высокий эмоциональный статус, готовность к творчеству) и *специальных* качеств (знание новых технологий, овладение новыми методами обучения физической культуре, умение разрабатывать проекты, умение анализировать и выявлять причины недостатков).

Инновационная деятельность преподавателей имеет свою специфику. Она предполагает наличие определенной степени свободы

действий у соответствующих субъектов. В силу специфики новаторской, поисковой работы она осуществляется очень часто на ощупь и лишь частично может регулироваться и контролироваться действующими институтами. Следовательно, свобода творчества должна сопрягаться с высочайшей личной ответственностью субъекта инновационного поиска.

Необходимым условием успешной реализации инновационной деятельности педагога являются умения принимать инновационное решение, идти на определенный риск, успешно разрешать конфликтные ситуации, возникающие при реализации новшества, снимать инновационные барьеры.

Необходимость инновационной направленности педагогической деятельности в современных условиях развития общества, культуры и образования определяется рядом обстоятельств:

- происходящими социально-экономическими преобразованиями, которые обусловили необходимость коренного обновления системы образования, методики и технологии организации учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях различного типа. Инновационная направленность деятельности педагогов выступает средством обновления образовательной политики;
- усилением гуманитаризации содержания образования, непрерывным изменением объема, состава учебных дисциплин; введением новых учебных предметов, требующих постоянного поиска новых организационных форм, технологий обучения. В данной ситуации существенно возрастает роль и авторитет педагогического знания в учительской среде, актуализируются задачи роста профессионального мастерства педагогов;
- изменением характера отношений педагогов к самому факту освоения и применения педагогических новшеств. В условиях жесткой регламентации содержания учебно-воспитательного процесса педагог

был ограничен не только в самостоятельном выборе новых программ, учебников, но и в использовании новых приемов и способов педагогической деятельности. Сейчас инновационная деятельность в образовании приобретает избирательный, исследовательский характер. Именно поэтому важным направлением в деятельности руководителей педагогических коллективов, методических служб учебных заведений становится анализ и оценка вводимых преподавателями педагогических инноваций, создание необходимых условий для их успешной разработки и применения;

- вхождением образовательных учреждений в рыночные отношения, которые формируют реальную ситуацию их конкурентоспособности.

Если говорить более просто и однозначно, то главной причиной, заставляющей обращаться к инновационной деятельности, является острая конкуренция, с которой приходится сталкиваться практически каждому коллективу, оказывающему услуги в сфере образования.

Что в работе педагога физической культуры можно определить как инновационная деятельность? И простой, и сложный вопрос одновременно. С одной стороны, мы легко перечисляем то, что считаем инновационным в своей работе: содержание, технологии, методики, подходы, которые, действительно, являются инновационными в современных условиях.

С другой стороны, доказать (обосновать), а тем более описать (представить) свою инновационную деятельность вряд ли под силу каждому из нас. Поскольку инновация – это не просто фиксация факта, это целая система в работе педагога, в описании которой должны быть указаны содержание, цель, сроки реализации, проблемы, на решение которых направлена инновация, способы диагностики результатов инновационной практики, формы представления опыта.

По назначению инновации в образовании можно условно разделить на:

- общие (глобальные концепции современного образования: оптимизация УВП, гуманистические положения и практические технологии, организация и управление педагогическими процессами, информационные технологии);
- частные (авторские нововведения, которые разрабатываются в унисон современной парадигме образования и внедряются непосредственно в ОУ).

В зависимости от концептуальных положений обновления и содержания образования инновационные процессы можно разделить на методико-ориентированные и проблемно ориентированные.

В основе методико-ориентированных инновационных процессов лежат реализации той или иной образовательной технологии и методики, например:

- применение современных информационных технологий;
- применение принципа интеграции содержания образования;
- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение;
- проектное обучение;
- проблемное обучение;
- программированное обучение;
- модульное обучение.

В рамках методико-ориентированных педагогических технологий обязательным условием профессиональной практической деятельности, подготовленности, компетентности и педагогического мастерства преподавателя должны знать следующие подходы к современной организации обучения:

- *лично-ориентированный подход*. Для достижения личностного роста студентов используется стратегия сотрудничества, помощи, понимания, уважения и поддержки при выборе методов и средств работы;
- *сущностный подход* отражается во взаимодействии преподавателей в направлении развития способностей студентов на основе формирования сущностных системных знаний при установлении междисциплинарных связей;
- *операционно-деятельностный подход* основывается на ключевых позициях государственных образовательных стандартов. Умение действовать у студентов формируется в процессе приобретения знаний, то есть знания усваиваются в ходе их практического применения;
- *профессионально ориентированный (компетентностный) подход* к обучению выражается в формировании у студентов профессиональной компетентности и профессиональных установок;
- *акмеологический подход* тесно связан с сущностным подходом при организации инновационного образования, заключающегося в разработке новых и обновлении существующих средств и методов обучения для формирования у студентов творческого мышления, саморазвития, самосовершенствования, самообразования и самоконтроля;
- *креативно-развивающийся подход* формирует у студентов продуктивное мышление и творческое отношение к деятельности, качества и способности творческой личности, научно-творческие умения и навыки;
- *контекстный подход* выражается в соответствии содержания изучаемых дисциплин государственному образовательному стандарту.

*Проблемно ориентированные инновационные процессы*, как это и определено названием, направлены на решение определенных задач, связанных с формированием конкурентоспособной личности.

Анализ анкет педагогов центра «Солнечный город» показывает, что у педагогов инновационная деятельность вызывает затруднения, и в связи с этим возникает необходимость в научно-методическом сопровождении преподавателей. Анализ вовлеченности преподавателей в инновационную деятельность свидетельствует, что чаще всего она носит неформальный характер, так как в центре работают заинтересованные творческие личности, желающие реализовать себя в профессиональной деятельности на высоком уровне.

Инновационную деятельность можно трактовать как личностную категорию, как созидательный процесс и результат творческой деятельности; она предполагает наличие определенной степени свободы действий у соответствующих субъектов. Трудности, возникающие в процессе инновационной деятельности, предстают перед личностью как перспектива возможности их разрешения своими силами. Ценность инновационной деятельности для личности связана с возможностью самовыражения, применения своих способностей, с творчеством.

*Библиографический список:*

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. Москва: Педагогика, 1988. Текст: непосредственный.
2. Энциклопедический психолого-педагогический словарь. Москва: Знание, 2006. Текст: непосредственный.

Наймушина А.Е., Комлева С.В.

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



## ПУТИ И СРЕДСТВА АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Актуальность.* Познавательная деятельность – один из видов деятельности, присущих человеку на протяжении всей жизни. Однако на протяжении жизни активность познавательной деятельности различная, как и сами виды познания. В статье раскрыты особенности активизации познавательной деятельности в разные возрастные периоды

*Ключевые слова:* учебная деятельность, познавательная деятельность, активизация, дошкольный возраст, школьники, подростки, студенты.

В период дошкольного детства у ребенка доминирует игровая деятельность, познание мира происходит в игре и в естественном любопытстве ребенка к природным и иным явлениям. При этом познавательная деятельность носит спонтанный характер. В старшем дошкольном возрасте, в возрасте 5-7 лет, большинство детей готовы к учебно-познавательной деятельности, то есть получению знаний в специально созданных условиях – занятиях. В этом возрасте игровая деятельность по-прежнему доминирует, и опытный педагог выстраивает занятия так, чтобы они в большей степени напоминали игру, но решали конкретные учебные задачи. Например, онлайн-школа английского языка «Новакид» предлагает детям дошкольного возраста занятия английским языком, используя анимацию, рисование, игры-бродилки и иные игровые приемы, таким образом, ребенок на занятии в течение 25 минут и играет, и изучает новый для себя язык, осваивает лексику, учится составлять предложения, вступать в беседу. Другой пример из сферы физического воспитания: тренер на полуторачасовой тренировке воздушной гимнастике через каждые 20 минут устраивает пятиминутные

игры, которые позволяют переключить внимание, отработать полученные навыки или расслабиться.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) на смену игровой деятельности приходит активная учебно-познавательная деятельность. Большинство детей этого возраста по своей природе любознательны, готовы получать новые знания, хотят обучаться «всему и сразу», но это совсем не означает, что школьная учебная деятельность всем детям приносит удовольствие. Почему же так происходит? Что мешает всем детям быть успешными в начальной школе, с легкостью осваивать предложенную программу? Причин может быть несколько. Во-первых, это психо-физиологическая неготовность ребенка к учебной деятельности, несформированность волевых процессов, внимания, мышления. Возможные причины могут носить соматический характер, как, например, у часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями, а также неврологический характер, что приводит к отставанию в речевом и интеллектуальном развитии. Во-вторых, это могут быть причины внешнего организационного характера, подбор методических средств и приемов активизации учебно-познавательной деятельности, педагогическое мастерство учителя.

В среднем школьном возрасте (11-15 лет) учебно-познавательная деятельность доминирует в жизни ребенка, учащиеся осваивают большие объемы информации по различным областям знаний (школьные предметы и дополнительное образование), выстраивают логические связи, воспринимают не только конкретные, но и абстрактные знания, воспроизводят полученную информацию в различных формах проверочных, контрольных, олимпиадных работ. В теории школьники данного возраста с удовольствием погружаются в учебную деятельность, демонстрируют полученные знания и умения. Однако на практике можно увидеть иную картину: подростки не желают учиться, уклоняются от

выполнения обязательных домашних заданий. Причинами снижения активности учебно-познавательной деятельности и мотивации к учебе могут быть также соматические и неврологические отклонения в развитии конкретного ребенка, но чаще всего причины носят социальный характер. Подросткам важнее мнение их сверстников, чем взрослых, ради признания в компании они готовы на «подвиги», девиантное поведение и тп. Именно в этот период развития ребенка педагогам и родителям необходимы методические приемы активизации учебно-познавательной деятельности. Например, дополнительная образовательная деятельность в спортивном направлении позволяет подростку проявить себя, быть признанным в спортивном сообществе, быть готовым к конкурентной борьбе, овладеть самоорганизацией времени, выстроить режим дня, что положительно сказывается и на обучении в школе.

В старшем школьном возрасте (16-18 лет) и близком к нему возрасте студенчества (18-22 года) доминирует личностное самоопределение, профессиональная ориентация, самостоятельный выбор учебных областей для более глубокого изучения. Внутренняя мотивация к учению обусловлена интересом к последующей профессиональной деятельности, желанием поступить в вуз «своей мечты», получить диплом и стать успешным во взрослой жизни. Активизация познавательной деятельности в этом возрасте направлена в большей степени на формирование ответственности и требует создания определенных условий для активного познания: лабораторий, творческих групп, кванториумов, проектов. Например, образовательный центр «Сириус», где созданы условия для обучения и участия в олимпиадах, а победа во Всероссийской школьной олимпиаде дает возможность поступления в вуз.

Само понятие учебно-познавательной деятельности достаточно многогранно и традиционно вызывает интерес как педагогов-практиков, так и ученых.

Рассмотрим некоторые подходы к определению этого многоаспектного понятия. Т.И. Шамова рассматривает познавательную деятельность как качество личности, проявляющееся в отношении к содержанию и процессу деятельности, в стремлении к эффективному овладению знаниями и способами их получения, в мобилизации волевых усилий в достижении учебных целей. И.Ф. Харламов понимает познавательную активность как деятельное состояние ученика, которое характеризуется стремлением к учению, умственным напряжением и проявлением волевых усилий в процессе овладения знаниями. Понимая, что активность биологически обусловленное свойство человека, исследователи сходятся во мнении, что учебно-познавательную активность необходимо педагогически направлять и формировать у школьников мотивацию к учению, обучать их навыкам добывания и использования информации, развивать навыки мыслительной деятельности. Результативность учебной деятельности проявляется не только в полученном объеме знаний, не только в оценках, но и в эмоциях в процессе получения знаний, что способствует сохранению и упрочению познавательных процессов.

Возможные методы активизации учебно-познавательной деятельности можно разделить на две группы:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные методы, наглядные и практические методы, индуктивные и дедуктивные методы, репродуктивные и проблемно-поисковые методы, методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога)

2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (методы стимулирование долга и ответственности, методы контроля и самоконтроля в устной, письменной, лабораторной, проектной, тестовой форме).

Таким образом, элементами познавательной деятельности, которые ведут к ее активизации, являются как эмоциональная деятельность на уровне восприятия событий и формирования представлений, что обуславливается психолого-возрастными особенностями учащихся, так и мыслительная деятельность на уровне теоретического осмысления ими явлений и фактов.

*Библиографический список:*

1. *Бабанский, Ю.К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Москва: Педагогика. 2003. Текст: непосредственный.
2. *Глассер, У.* Школы без неудачников. Москва: Прогресс. 2009. Текст: непосредственный.

Николаева Е.А., Баранов Д.Н., Степин Г.В.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

*Аннотация.* В статье рассматривается уровень развития рефлексии у студентов вуза, занимающихся специализацией баскетбол на занятиях физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная направленность практических занятий в данной специализации. В результате проведенного исследования мы видим, что студенты старших курсов конкурентоспособны и готовы к будущей профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* рефлексия, физическая культура, баскетбол, профессионально-прикладная физическая культура.

Физическая культура и спорт развивается ещё с древних времён. Физическая культура – это целый ряд психолого – педагогических аспектов и методов развития тела. Занятие спортом помогает человеку сохранить и развить своё здоровье, как физическое, так и психологическое. Главная проблема студенческой молодёжи заключается в пониженной двигательной активности и вредных привычках. Также учеба, в вузе, оказывает на студента чрезмерную нагрузку как физическую, так и психологическую. Чтобы решить эти проблемы существуют разные системы физического воспитания. Однако не у всех студентов появляется интерес к физической активности. Для создания заинтересованности университет проводит спортивные мероприятия разного рода. Также вуз стимулирует своих студентов участвовать в ежегодных спортивно-массовых мероприятиях, таких как: «Лыжня России», «Кросс нации» и т.п. Многие выпускники нашего университета идут работать в ОАО РЖД, работа в этой отрасли очень тяжела и требует физической и психологической выносливости.

Актуальность. Любая современная работа, особенно в железнодорожной отрасли, требует от работника концентрированности, быстроты и правильности решений, умения нестандартно мыслить [2]. Система физического воспитания, которая используется в нашем университете, направлена на подготовку будущих специалистов железнодорожной отрасли. Для такой разносторонней подготовки подходит такой вид спорта, как баскетбол. Потому что баскетбол развивает не только основные двигательные качества, но и многие психологические качества, которые могут помочь студенту в будущей профессиональной деятельности. Также стоит сказать, что баскетбол –

это командная игра, следовательно, студенту будет легче выстраивать коммуникативные отношения с коллегами, для решения различных задач.

Цель исследования. Определить универсальный метод организации учебного процесса по физической культуре и спорту в вузе, который поможет улучшить физические показатели и подготовить студентов УрГУПС к будущей профессиональной работе.

Современное производство требует от работника высокой эффективности. Во – первых работник должен знать, как устроена высокотехнологичное оборудование и суть всех технологических процессов на производстве. Во – вторых он должен уметь применить свои знания и умения на практике. Можно привести большое количество профессий, где есть такие требования. Например, инженер путей сообщения, очень востребованная профессия в железнодорожной отрасли. Он должен знать устройство вагона, где расположены детали и для чего они предназначены. Также должен уметь создавать бесперебойный график движения поездов, который будет обеспечивать экономическую выгоду. Специалисты в этой области должны быть без хронических заболеваний, потому что данная профессия является достаточно вредной для здоровья. Постоянный шум влияет на слух, выбросы вредных веществ и электромагнитные поля могут влиять на развитие раковых клеток. Из-за возможного вреда для здоровья, инженеры путей сообщения ежегодно проходят плановый медосмотр, поэтому начиная со студенческой поры, здоровью будущего работника уделяется особое внимание.

Физическая культура и спорт занимает далеко не последнее место в жизни Уральского государственного университета путей сообщения и его студентов. Вуз работает по утвержденным федеральным государственным образовательным программам высшего образования,

где у студентов есть возможность сделать выбор специализации по предмету «Физическая культура и спорт». С первых дней учебы в высшем учебном заведении, студент сделавший выбор специализации «Баскетбол» занимается, в течение трех курсов обучения в вузе. Университет имеет большое количество сборных команд университета по разным видам спорта. Также есть возможность заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебы время.

Физическое воспитание в университете состоит из ряда психолого – педагогических аспектов и методов. При проведении занятий используются такие методы физического воспитания как: специфические и общепедагогические. Баскетбол является одним из самых популярных и востребованных видов спорта. Так как данный вид спорта разнообразен как по физической подготовке, так и по психологической, мы можем утверждать, что занимаясь данным видом спорта, мы в полной мере готовим все основные качества будущего специалиста транспортной отрасли. В частности баскетбол развивает такие качества, как: выносливость, сила, ловкость, внимательность, координация, концентрация и т.д. Эти качества в будущем, пригодятся не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. Выносливость развивается, благодаря активной игре с мячом в течении длительного времени и организм постепенно привыкает к высоким нагрузкам. Такое качество как сила необходима для того, чтобы выполнить большое количество бросков мяча по кольцу с разных дистанций, иногда требуется выполнить бросок по кольцу с 10 и более метров. При многократных бросках и длительном перемещении с разной скоростью и изменением направления, развиваются и мышцы рук, но и ног, которые тоже постепенно становятся сильнее и выносливее. Постоянная концентрация на мяче, во время игры, развивает внимательность, а также координацию. Также помимо физических



качеств развиваются и личностные психологические качества. Будущий специалист становится терпеливей, внимательней к деталям, а также он может справиться с задачей даже в стрессовой ситуации. Занятия баскетболом на уроках физической культуры, в целом, помогут студентам развить возможности своего тела и укрепить здоровье. Таким образом, в дальнейшем, студенту будет гораздо легче даваться его профессиональная деятельность, где молодой человек станет конкурентоспособным в обществе и уверенным в себе специалистом.

На основании литературных источников и проведенного теста на рефлексивность Карпова А.В. [1]; был проведен интернет-опрос в виде тестирования. В нём приняли участие 48 студентов – специализации баскетбол. Тестирование состояло из 27 вопросов. Все участники посещают занятия по физическому воспитанию в отделении баскетбола и относятся к основной медицинской группе (см.рис.1).

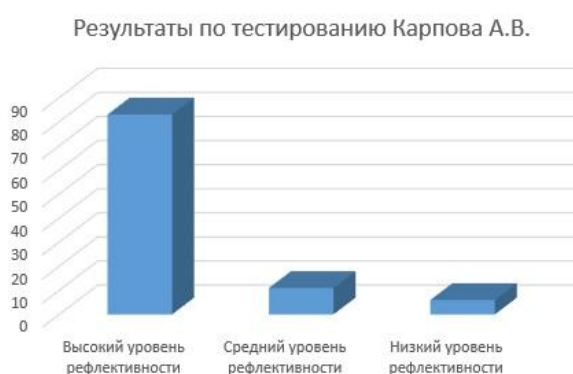


Рис. Уровень рефлексивности студентов по тесту Карпова А.В.

Исходя из результатов проведенного теста и изученных материалов, мы видим, что большинство студентов - 87%, обладает отличным самоконтролем, и имеют хорошую физическую подготовку. 10% молодых людей показали средний уровень рефлексии и способности человека выходить за пределы собственного «Я». Оставшиеся 3% совсем не готовы осмысливать, изучать и анализировать различные жизненные ситуации.

Вывод. Подводя итоги, хочется сказать, что баскетбол является универсальным методом физического воспитания студенческой молодёжи, помогает развить многие физические и психологические качества. Также он учит студентов работать в команде. В результате проведенного исследования мы видим, что студенты старших курсов готовы к будущей профессиональной деятельности. Исследование показало, что будущие специалисты принимают обдуманные, взвешенные и осмысленные решения, рассматривают различные гипотезы и варианты поставленных задач. Специалисту с такими психологическими качествами в будущем будет легко зарекомендовать себя на любом месте работы. Профессионально-прикладная физическая культура дает возможность молодым людям развивать те знания, умения и навыки, которые они смогут ежедневно применять и быть конкурентоспособным профессионалом.

#### *Библиографический список*

1. Карпов, А.В. Опросник рефлексивности [/https://psylab.info/](https://psylab.info/) (дата обращения 15.10.2021) Текст: электронный
2. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

Овчинников Е. О, Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ПРОБЛЕМА СОХРАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается вопрос сохранности здоровья и здоровьесформирования всего населения в период пандемии. Рассказывается, с какими последствиями и проблемами столкнулось

население в связи появлением COVID-19, какие меры были применены для повышения и сохранения здоровья населения. Также представлены результаты международного исследования, в котором показано влияние коронавирусной инфекции на беременных женщин и ее последствия.

*Ключевые слова.* здоровье, здоровьесбережение, коронавирусная инфекция, пандемия.

В настоящее время как никогда стоит острый вопрос о здоровье и здоровьесформирования не только детей, подростков, молодёжи, но и всего населения в целом. Так как в связи с появлением нового вируса COVID-19, жизнь разделилась на «до» и «после». Всё население страны привыкло к обычной жизни, где ты можешь спокойно и беспрепятственно выйти на улицу или сходить в тренажёрный зал для поддержания и укрепления своего физического состояния и здоровья. Но был объявлен всеобщий локдаун по всему миру, закрылись все заведения, и нельзя было выходить на улицу, многих перевели на дистанционный формат обучения и работы. Никто не знал, каким образом новый вирус может повлиять на здоровье человека. В связи с этим двигательная активность населения была сведена к минимуму.

С целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции люди перестали осуществлять привычную для себя двигательную активность, такую как:

- ходить на работу или учёбу;
- посещать тренажёрный зал и другие спортивные секции;
- посещать торговые и развлекательные центры;
- встречаться с родственниками, друзьями, и прочими социальными единицами;
- посещать культурные центры и мероприятия, такие как кино, театр, концерты, и другое.

В результате двигательная активность населения резко снизилась из-за введения карантина. Что привело к серьёзным последствиям: ухудшение здоровья в связи с сокращением двигательной активности, повышение веса и начало развития ожирения, проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижение зрения и концентрации внимания, а также появление бессонницы и психических расстройств [1].

В связи с этим, сохранение здоровья населения приобрело первоначальное значение. Были применены здоровьесберегающие технологии в обучении и рабочих местах.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья в период пандемии [3].

Новизной стало применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в обучении и профессиональной деятельности: дистанционные лекции и практики, видеоуроки, онлайн-тренировки. Для многих сначала это было непонятым, и не все сразу адаптировались под существующие реалии, но со временем, так как двигательная активность необходима, а здоровье нужно поддерживать на должном уровне, стали включаться в процесс и поддерживать данное направление в дистанционном формате.

Обратимся к международному исследованию, которое было организовано Оксфордским университетом в 18 странах мира, оно показало, что влияние COVID-19 при беременности оказывает сильное воздействие и в связи с чем появляется более высокий риск тяжелых осложнений у матери и ребёнка.

В данном исследовании были представлены данные более 2100 беременных со всего мира. Сами беременные, заразившиеся COVID-19, значительно тяжелее переносят как саму беременность, так и

коронавирусную инфекцию. Воздействуя друг на друга они повышают риск материнской смертности.

Каждую женщину учёные наблюдали на протяжении всего срока беременности – от постановки диагноза до самих родов. И в этом случае, следует отметить, что тяжёлая форма коронавирусной инфекции развивались не у всех беременных. Большая часть участниц исследования в России перенесла инфекцию в лёгкой или бессимптомной форме.

Тем не менее, есть значительная разница между инфицированной беременной и здоровой, у пациенток с коронавирусной инфекцией беременность протекала тяжелее, намного чаще были осложнения, которые оказывали негативное влияние на здоровья матери и ребёнка. Вторичные инфекции на фоне COVID-19 развивались обильней, а в реанимацию попадали в 5 раз чаще.

Следует отметить, что у беременных женщин с COVID-19 беременность в большинстве случаев заканчивалась преждевременными родами, вследствие чего у новорожденных чаще наблюдались разного рода осложнения - такие как, как недоразвитость легких, кровоизлияния в головной мозг, нарушение зрения. 13% новорожденных оказались заражены COVID-19, скорее всего, унаследовав инфекцию от матери [2].

Учёными было доказано, что через молоко инфекция не передаётся, зато передаются антитела. Но обеспечить безопасность при кормлении грудью невозможно, только сцеживать молоко и «дистанционно» кормить.

Таким образом, несмотря на появившиеся сложности, в виде локдауна и снижением двигательной и физической активности, люди научились адаптироваться к новым жизненным условиям, находить выходы для поддержания и сохранения своего здоровья, также

продолжаются исследования о влиянии новой инфекции COVID-19, и появляются новые пути здоровьесбережения населения.

*Библиографический список:*

1. Тагаков, Н. Е. Физическая активность в период пандемии COVID-19 / Н. Е. Тагаков, М. В. Щербатенко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. №17. С. 190-193. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-v-period-pandemii-covid-19>. Текст: электронный.

2. Исмаилова, И. В. Особенности влияния COVID-19 на организм беременной женщины / И. В. Исмаилова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №11(1). С. 70-73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-covid-19-na-organizm-beremennoy-zhenschiny>. Текст: электронный.

3. Ковальжина, Л. С. Социальные практики здоровьесбережения и модели поведения студентов в условиях инфодемии COVID-19 / Л. С. Ковальжина // Известия вузов. Социология. Экономика. Политика. 2021. №1. С. 66-78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-praktiki-zdoroviesberezheniya-i-modeli-povedeniya-studentov-v-usloviyah-infodemii-covid-19>. Текст: электронный.

Орлова П.А., Сапегина Т.А.

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

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Аннотация.* Под термином профессионально-прикладная физическая культура понимается своего рода педагогический процесс, который направлен на совершенствование и развитие специальных и профессионально важных физических качеств. Эти качества предоставляют собой не только двигательные навыки, как принято считать, но также и психофизиологические функции организма, к

которым, в свою очередь, в процессе определенной трудовой деятельности предъявляются конкретные повышенные требования.

*Ключевые слова:* студенты, физическая культура, здоровый образ жизни.

Иными словами, физическая культура – это область социальной деятельности, которая имеет прямое направление в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей людей в процессе осознанной и целенаправленной двигательной активности. Это своего рода часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей и непосредственно знаний, создаваемых и используемых человеком и общества в целом в целях своего физического и интеллектуального развития. Это совокупность способностей человека, формирование его здорового образа жизни и совершенствования активности, социальной адаптации через физическую подготовку, а также физического воспитания и физического развития человека в целом.

В тоже время данное понятие несет за собой основу социально-культурной стороны человека, основу его общей и профессиональной культуры. Как непосредственный результат воспитания и профессиональной подготовки физическая культура проявляет себя в отношении человека к своему здоровью, физическим способностям, а также возможностям, в образе жизни и профессиональной деятельности, кроме того предстает в единстве убеждений, ценностных ориентаций и, конечно, знаний в их практическом воплощении [1].

Занятия физической культурой в профессиональной подготовке и высшем учебном заведении помогают осознать студенту необходимость основ правовых знаний в деятельности и организации физической

культуры, в трудовой деятельности специалистов (преподавателей) по физической культуре и всему спорту в целом.

Гуманитарные знания предоставляют возможность преодолеть и справиться с технократическим и достаточно узкопрофессиональным мышлением будущего специалиста, обучающегося в ВУЗе, воспитывают духовно наполненную личность, обладающую широко развитым чувством социальной, нравственной и, разумеется, профессиональной ответственностью. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и непосредственно формируемая в ее процессе личностная культура обучающегося студента определяют свойства его адаптации, самообучаемости, самостоятельности, самореализации и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым главные основы его высокого уровня профессионализма;

Дисциплина «Физическая культура» позволяет предоставить и обеспечить высокий уровень российского гуманитарного образования, что входит в систему подготовки высшего учебного заведения. Это позволяет в современных условиях бороться и избегать стремительного повышения уровня социального напряжения в обществе молодых людей, что включает в себя, такую социальную проблему, как увеличение количества безработных, в первую очередь, среди молодых специалистов, выпускников ВУЗов.

Кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях, разрабатывают целые учебные комплексы программ по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материальной и технической базы, которая включает в себя: кадровый потенциал и направленность учебного заведения. Учебные программы отражают особенность специфики профиля конкретного ВУЗа, его специальности, собственные научно-методические предпочтения,



систему и профессиональный опыт всего профессорско-преподавательского состава университета.

Физическая культура выступает как некое условие и непосредственно предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста. Физическая культура характеризует и определяет свободное, сознательное самоопределение индивида, который, в свою очередь, на разных этапах жизненного пути развития из множества ценностей избирает и осваивает только те, что для него выступают как наиболее значимые [2].

Стоит еще раз подчеркнуть важную роль такой дисциплины, как физическая культура в образовательном процессе вуза. Поднимая на необходимый уровень весь процесс физического воспитания обучающихся студентов в высшем профессиональном образовании, автоматически повышается уровень образования в целом всех дисциплин. Из чего, следовательно, вытекает, что в структуре высшего образования предмет физической культуры должен занимать далеко не последнее место среди изучаемых студентами предметов [2].

Физическая культура в высших учебных заведениях профессионального образования формирует личностные качества учащихся, а именно: стремление добиваться своих целей, трудолюбие, быть активным в общественной жизни, не отставать, возможно даже вести за собой других, кроме того, она учит ответственности и самоконтролю. Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что еще раз подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его роли в системе образования.

Поднимая физическую культуру на должный уровень, появляется действительная и самое главное – реализуемая возможность воспитывать

здоровые поколения, которые может вывести государство на абсолютно новый уровень развития, что непосредственно, является основной целью любого института.

*Библиографический список:*

1. *Барчуков, И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. Москва: Наука, 2007. 584 с. Текст: непосредственный.*

2. *Бондарь, А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания. Москва: Наука, 2006. С 43 – 45. Текст: непосредственный.*

Плотников Д. С.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭКОЛОГИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Работа посвящена изучению уровня экологичности студентов УрГУПС, мировых экологических проблем и способах их решения. Популяризации экологического движения студенческой молодежи и приобщения к принципу «СОХРАНИ».

*Ключевые слова:* экология, экологичный образ жизни, мировые экологические проблемы, переработка отходов, рациональное потребление ресурсов.

Многие мировые организации стремятся к экологичности. Примеры – Apple и Google (углеродный след). На своем сайте и на последней презентации iPhone компания заявила, что стала «углеродно нейтральна», т. е. при производстве исходных материалов для продуктов данной компании не был выброшен данный газ в атмосферу. Для того чтобы сократить выбросы еще больше, компания Apple убрала зарядные устройства и наушники из комплектов их смартфонов. За счет уменьшенной коробки (в два раза), можно за один рейс сократить

выбросы углекислого газа в два раза, так как самолет за один рейс выделяет столько же углерода, как и 8000 автомобилей. Уменьшив упаковку, компания также вдвое сократила расход упаковочного пластика и картона, который поддается переработке. Мы видим, что даже мировые компании стремятся к сохранению окружающей среды и экологичности. Каждый человек, если будет следовать простым правилам – сможет спасти нашу планету [2].

Анализ последних публикаций по исследуемой теме показали основные проблемы загрязнению окружающей среды и как мировые компании стремятся к уменьшению вредных выбросов. Также, мы провели интернет-опрос среди студентов УрГУПС и сделали соответствующие выводы.

Актуальность исследования. Данная тема является актуальной, так как в данное время очень остро встала тема экологичности. Мировые компании начали задумываться о чистом производстве, в своих презентациях они рассказывают о том, что используют переработанный алюминий, переработанные редкоземельные металлы, уменьшают размер упаковки и т.д. Например – топливо — это углекислый газ, который получается из-за сжигания природных ресурсов, таких как нефть, уголь, газ и подобные. Как правило, эти ресурсы требуются для получения электроэнергии. Почему же, стоит переходить на другие источники топлива для электростанций? Запасов нефти хватит на 40 лет, газа - на 60 лет и более, а угля минимум на 270 лет, то есть, в нашем поколении уже может закончиться и газ, и нефть. У человечества осталось 40 лет, чтобы решить эту проблему. В эту сторону идут активные работы – альтернативные и возобновляемые источники энергии (вода, воздух, теплота планеты, Солнце), новый вид транспорта – электрический (хоть и требует отдельной генерации электроэнергии). Также, хотелось обратить внимание на ситуацию с редкоземельными металлами. Если в

последующие годы добыча золота в мире сохранится на том же уровне, что и в 2016 г., то мировых запасов драгметалла в земле хватит примерно на 18 лет – до 2034 года. Если сохранится нынешняя динамика использования меди (20 миллионов тонн в год), то запасов меди хватит еще на 150 лет. Если в мире серебро будет и дальше добываться такими же темпами, как сейчас, то мировые запасы этого драгметалла могут теоретически исчерпаться уже через 21 год – до 2037 года. К локальной проблеме использования металлов также является частая смена гаджетов и различных электронных устройств, без сдачи старых в переработку. Сколько же металлов впустую лежит в данный момент на свалках, представить страшно [1].

Стоит также обратить внимание на проблему потребления воды. Дефицит питьевой воды связан с последствиями изменения климата, с деятельностью человека, приводящей к сокращению водных ресурсов из-за загрязнения пресноводных экосистем, а также с последствиями урбанизации и изменений в землепользовании. К деятельности человека можно отнести и глобальные проблемы, как загрязнение питьевых источников воды технологическими выбросами с предприятий, так и более локальные – капающий кран на кухне, который способен потратить впустую около 5-7 л воды в сутки.

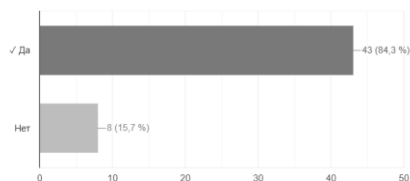
Цель исследования. Узнать уровень экологичности студентов УрГУПС и сделать соответствующие выводы. Провести тестирование среди студентов, сделать определенные выводы об экологичности студентов, разработать идею повышения экологичности.

Результаты исследования. Нами проведено исследование среди студентов УрГУПС и других транспортных вузов России. Выбрав самые показательные вопросы, отобразим их результаты ниже.

### *Раздел 1. Электроэнергия.*

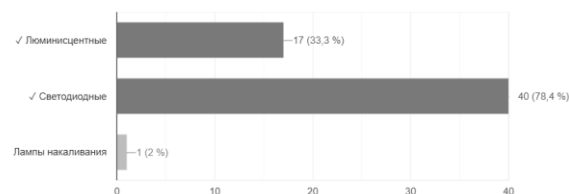
Нужно ли выключать неиспользуемые приборы из сети?

Верных ответов: 43 из 51



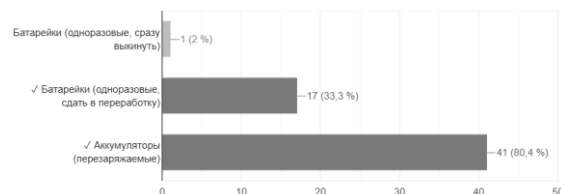
Какие лампы экономичнее использовать?

Верных ответов: 7 из 51



Что лучше использовать?

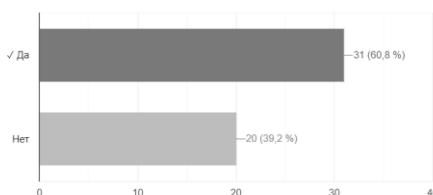
Верных ответов: 8 из 51



## Раздел 2. Вода.

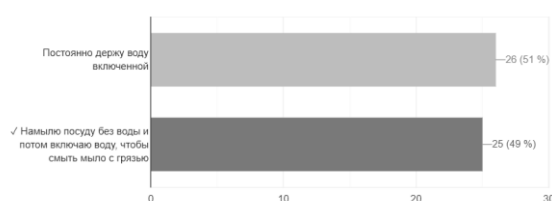
Выключаете ли Вы воду, когда чистите зубы?

Верных ответов: 31 из 51



При мойке посуды Вы...

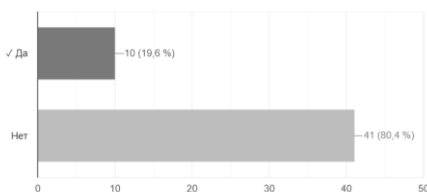
Верных ответов: 25 из 51



## Раздел 3. Переработка.

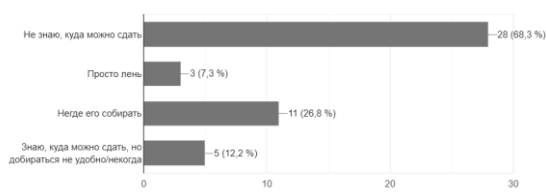
Сдаете ли Вы пластик, батарейки, бумагу и стекло в переработку? (только честно)

Верных ответов: 10 из 51



Почему Вы не сдаете предметы в переработку?

41 ответ



**Выводы.** В ходе данного исследования мы узнали уровень экологичности студентов УрГУПС. Он оказался выше среднего - на самом деле не все так плохо, как есть на самом деле. Студенты правильно распоряжаются электроэнергией, но в то же время не занимаются экономией воды и переработкой отходов. К главной причине относим то, что студенты хотят сдавать отходы на переработку, но не

знают о пунктах их приемки. В следующей части проекта мы займемся популяризацией экологичного образа жизни среди студенческой молодежи.

Так как же можно помочь нашей планете? В первую очередь, если мы говорим о перерабатываемом сырье, то необходимо уменьшать его текущее использование и сосредоточиться на переработке уже имеющегося сырья. Для индивидуального следования экологичному образу жизни, был разработан простой принцип «СОХРАНИ». Следуя этим простым принципам, каждый человек может сократить использование воды и электроэнергии, а также научиться сдавать перерабатываемое сырье (пластик, стекло, бумага) в соответствующие пункты приема.

*Библиографический список:*

1. *Глобальные проблемы.* Википедия [/https://ru.wikipedia.org/](https://ru.wikipedia.org/)  
(дата обращения 05.11.2021) Текст: электронный.
2. *Окружающая среда.* Apple [/https://www.apple.com/ru/environment/](https://www.apple.com/ru/environment/) apple.com/  
(дата обращения 05.11.2021) Текст: электронный.

Попова М.В, Кетриш Е.В.

МАОУ СОШ №30, г.Екатеринбург

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

*Аннотация:* Представлены проблемы правильного питания подростков в современной жизни. Изучаются факторы, к чему может привести неправильное питание. Разъясняется, для чего нужно соблюдение правильного питания.

*Ключевые слова:* правильное питание, здоровье.

В современной жизни правильное питание занимает одно из наиболее важных вещей. Правильное питание обеспечивает организм всеми полезными веществами, которые стимулируют рост и развитие

организма, а так же препятствуют проникновению инфекции и других внешних факторов.

Обмен веществ в разном возрасте меняется, интенсивность организма в подростковом периоде повышается, потребности в правильном питании у подростков гораздо выше чем у взрослых. [2]

Правильное питание требует определенной последовательности и соблюдения гигиены питания:

1. Суточный рацион должен быть построен на соотношении энергетической ценности и энергозатратами организма;
2. Количество и пропорции пищевых веществ следует сравнивать с физиологическими потребностями человека;
3. Состав пищи должен соответствовать расщеплению сложных компонентов пищи (ферменты пищеварения).
4. Рацион правильного питания нужно распределять в течении всего дня;

В подростковом возрасте начинаются проблемы с высыпаниями на коже, поэтому сбалансировать рацион питания нужно составить так, чтобы жирная пища не преобладала в рационе, но полностью исключить ее нельзя. Большая проблема в подростковом периоде –угревая сыпь. При соблюдении правильного питания подкожные отложения можно сократить или даже полностью исключить. Современный подросток должен знать, что правильное питание может решить проблему с прыщами и угревой сыпью с помощью приема продуктов насыщенных витаминами.

Определить на сколько правильно питается ребенок очень просто, нужно рассчитать количество калорий, потребляемых в течении дня. Сейчас есть большое количество приложений где можно высчитать количество калорий (FatSecret), а можно посчитать вручную: один грамм белка и один грамм углеводов оценивается в 4 килокалорий, один грамм жиров оценивается в 9 килокалорий. В среднем девушкам подросткового

возраста 14-17 лет нужно 2000-2700 килокалорий в сутки, а юношам подросткового возраста 14-17 лет нужно 2500-3100 килокалорий в сутки.

Необходимость правильного высчитывания пропорций потребляемых белков, жиров, углеводов тоже является главным фактором в правильном питании. Для подростков 14-17 лет количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок). Сделав вывод можно сказать, подросток обязательно должен употреблять в пищу: молоко (500 мл), мясо(220гр), картофель/крупы (300гр), овощи (300 гр), творог (50 гр), фрукты (500гр), рыбу (70 гр), так же включать в рацион ржаной хлеб и макаронные изделия [4].

Учащиеся 10 класса приняли участие в эксперименте. Класс был разделен на две группы по 6 человек. Одной группе было предложено соблюдать правильное питание в течении месяца и заниматься умеренной нагрузкой, а вторая группа питалась так же, как и прежде. Результат проведенного эксперимента стал для ребят мотивацией к поддержанию и сохранению здоровья (уменьшилось количество высыпаний на теле, спали отеки, стали меньше порции еды, стало не вкусно употреблять фастфуд).

*Библиографический список:*

1. *Дубровский, В.И.* Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. Москва: ФЛИНТА; 2009. 559 с. Текст: непосредственный.
2. *Сергеев, И.С.* Как организовать правильное питание в деятельности обучающихся. Москва: АРКТИ, 2008. 80с. Текст: непосредственный.
3. *Сушанский, А.Г., Лифляндский В.Г.* Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. Санкт Петербург: "Издательский Дом "Нева"", 2009. 375 с. Текст: непосредственный.
4. *Шевченко, В.П.* Питание и долголетие. Москва: Университетская книга, Логос, 2012. 320 с. Текст: непосредственный.

Процкая М. А.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Аннотация.* В статье рассмотрены основные принципы использования системы Пилатес, а также описаны положительные стороны данной системы. Говорится о том, что в методике пилатеса существует несколько уровней: начальный и продвинутый. Акцентируется внимание на том, что пилатес полезен не только для лиц женского пола, но и мужского.

*Ключевые слова:* пилатес, физическое воспитание, физическое развитие студентов.

На современном этапе развития общества одной из приоритетных задач в физическом воспитании студентов ВУЗов является вовлечение молодых людей в занятия физической культуры и спорта. Отмечается низкий процент вовлеченности студентов, что ведет к снижению общего физического состояния молодых людей. Методы преподавания физической культурой, которые существуют в ВУЗах, являются малоэффективными и не пользуются популярностью среди студентов, т.к. они не дают положительных результатов в физическом развитии молодых людей. В связи с этим, требуется новая система преподавания с использованием современных методов, которые будут интересны для студентов и будут давать положительные результаты в их физическом развитии.

Существующую проблему может разрешить один из эффективных методов использования фитнес-технологий – это Пилатес. Пилатес – это

совокупность упражнений, которые выполняются в медленном темпе. При систематических занятиях происходит как оздоровление суставов и укрепления определенных групп мышц, так и улучшения осанки, уменьшение массы тела, формируются выносливость, в целом происходит улучшение состояния здоровья.

Рассмотрим положительные стороны системы пилатес:

- Развивает гибкость, мышцы тела становятся более эластичными;
- Развивает мышцы Кора (мышцы Кора участвуют в любых движениях и отвечают за равновесие и стабилизацию тела), а также происходит укрепление мышц спины и пресса;
- Улучшает дыхательную систему;
- Суставы становятся более подвижными;
- Уменьшается мышечный дисбаланс, т.к. прорабатываются все мышцы тела [3].

Система пилатес построена таким образом, что нагрузка на среднесосудистую систему является минимальной, следовательно, заниматься пилатесом можно с любым уровнем физической подготовленности.

Акцентируем внимание на принципах пилатеса:

Концентрация внимания. К упражнениям пилатеса следует подходить обдуманно, они являются некой интеллектуальной гимнастикой, поэтому крайне важно сконцентрироваться и выполнять упражнения, руководствуясь своим сознанием и телом. Благодаря концентрации внимания увеличивается эффективность выполненных упражнений, а также уменьшает стресс и поднимает настроение.

Дыхание. Упражнения пилатеса следует выполнять с правильным дыханием, в частности с применением смешанного типа дыхания. Суть – применение верхнегрудного и брюшного дыхания. Отметим, что

глубокое дыхание усиливает работу кровообращения и увеличивает объем легких.

Точность и контроль. Система пилатес поэтапно задействует все группы мышц, плавно и неспеша. Главное – это четкий контроль за всеми выполняемыми движениями [1].

В методике пилатеса существуют такие уровни: начальный и продвинутый уровни сложности. Говоря про начальный уровень, то следует отметить, что он укрепляет общее состояние организма и закрепляет уже достигнутые результаты. Цель – это установить верную технику дыхания, которая будет затрагивать нижние отделы легких при глубоком дыхании. Следовательно, большинство упражнений направлены на развитие и укрепление мышц пресса. Следует отметить, что значительное внимание уделяется координации и гибкости тела, все упражнения построены на прогибании тела, скручиваниях и т.д.

На продвинутом уровне упражнения включают в себя элементы фитнеса, йоги, а также аэробики. На данном уровне задействованы все группы мышц и используются дополнительные оборудования, такие как мячи, скакалки, кольца и др [2].

Система пилатес полезна как для девушек, так и для мужчин. Современный пилатес для лиц мужского пола включает в себя комплекс упражнений, которые развивают гибкость, в целом увеличивает физическую силу. У мужчин сухожилия короче и являются более жесткими, чем у девушек, поэтому существует ограничение в подвижности суставов в период выполнения силовых нагрузок. Пилатес позволяет проработать труднодоступные мышцы тела, делая более эластичными суставы и сухожилия. Поэтому при проведении занятий по физической культуре среди студентов важно заинтересовать не только девушек, но и лиц мужского пола, правильно замотивировать их [4].

Из всего вышесказанного сделаем вывод, что использование системы пилатес при проведении занятий физической культуры и спорта среди студентов являются универсальными, задействуют все группы мышц и будут безопасны для любого уровня физической подготовки среди молодых людей, что является неоспоримым плюсом. Отметим, что данную систему не стоит рассматривать как одно из основных средств для укрепления и развития организма, требуется ее применять и с другим видом физической активности.

Таким образом, внедрение системы пилатес в процесс занятий по физической культуре и спорта, а также активная пропаганда данного вида активной деятельности будет влиять на заинтересованность студентов к системе пилатес, а в последующем повысит мотивацию к данному виду тренировок, повысит уровень физического развития, улучшит учебный процесс в целом.

*Библиографический список:*

1. Верден, С. Пилатес от А до Я. Москва: Феникс, 2007. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Глухова, М.Е. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «Фит-йоги» и «Пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток / М.Е. Глухова, П.Э. Глухов // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. № 1а (14). С. 24-27. Текст: непосредственный.
3. Дан, О. В. Пилатес — гимнастика звезд. Санкт Петербург: Питер, 2007. 192 с. Текст: непосредственный.
4. Патерсон, Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Д. Патерсон; пер. с англ. Москва: БИНОМ, 2016. Текст: непосредственный.

Процкая М.А., Тищенко В.С.

*Российский государственный профессионально-*

## ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И СПОРТ

*Аннотация.* Технологии виртуальной реальности могут выполнять не только развлекательные функции, одними из которых является профессиональное занятие спортом и поддержание здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* Виртуальная реальность, технологии виртуальной реальности,

Мы привыкли думать, что устройства, позволяющие погрузиться в мир виртуальной реальности, предназначены лишь для развлечения. Мы используем их для того, чтобы играть в игры или смотреть специально созданные для виртуальной реальности фильмы или короткометражки. Однако мало кто знает, что технологии виртуальной реальности могут выполнять и другие, не менее важные, функции, одними из которых являются как профессиональное занятие спортом, так и просто поддержание здорового образа жизни.

Когда-то технологии виртуальной реальности в научном сообществе считались неисполнимой фантастикой из книг и фильмов. Однако в наше время существует огромное количество разнообразных устройств, которыми уже вряд ли кого-то можно удивить.

VR (virtualreality - виртуальная реальность) имеет долгую историю развития, которая началась в 1837 году с появлением первого стереоскопа. Изобретение напоминало по форме очки и имело очень примитивный принцип работы: во внутрь помещались два одинаковых плоских изображения под разными углами, в результате чего мозг воспринимал это как объемную картинку.

В течение следующих 150 лет было создано множество девайсов, позволяющих в какой-то степени погрузиться в мир виртуальной

реальности, однако настоящий прорыв был совершен лишь в 1984, когда человек смог впервые взаимодействовать с виртуальной реальностью. С этого момента развитие VR набрало новые обороты, и за короткий промежуток времени были выпущены полноценные VR-очки, сильно напоминающие те, которые мы имеем на данный момент.

Трудно отрицать, что свое наибольшее распространение VR получила именно в игровой индустрии, однако есть и другая отрасль, где технологии виртуальной реальности только начинают набирать обороты. Виртуальная реальность может создать значительные преимущества для тренировок, как с точки зрения спортсмена, так и с точки зрения тренера. Ключ к современной технике тренировки спортсмена заключается в том, чтобы максимально полно уловить и понять движения игрока. С помощью VR может быть смоделирована любая ситуация, которую должен отработать спортсмен.

Также впоследствии он может просмотреть запись своей тренировки с разных углов и с разной скоростью, что, несомненно, является большим преимуществом VR перед традиционными тренировками.

Важно упомянуть и то, что тренировка с участием технологий виртуальной реальности поможет создать оптимальную нагрузку для человека благодаря возможностям постоянного измерения физиологических показателей занимающегося.

Большую роль играет и то, что тренировка с использованием VR безопаснее для игроков. VR предоставляет много возможностей для безопасной тренировки, особенно в контактных видах спорта, таких как футбол. Молодые игроки могут использовать эту технологию в качестве «игровой книжки». Это помогает игрокам оставаться в безопасности, поскольку они могут «тренировать» опасные движения за пределами поля.

Очевидно, что в настоящее время рано говорить о полноценном внедрении VR в процесс обучения из-за недостаточного финансирования школ, дороговизны аппаратуры и отсутствия у учителей навыков работы с виртуальными технологиями. В данный момент я хочу лишь рассмотреть ту перспективу, которую имеет VR и, как она может кардинальным образом усовершенствовать занятия физкультурой в будущем.

За последние несколько лет учебные классы претерпели существенные изменения. Рабочие тетради, раздаточные материалы и PowerPoint ушли в прошлое. Их заменили планшеты и удивительные инструменты образовательных технологий.

Хотя все эти вещи изменились в классе, физическое воспитание, по большей части, осталось прежним. Почему? Почему учебный класс становится удивительным местом, заполненным вовлеченными обучающимися, а спортзал все еще привязан к мячу и площадке?

Виртуальная реальность может помочь решить данную проблему и преобразить образовательный процесс, сделав его более интересным и увлекательным. VR замотивирует учеников выполнять упражнения, если это будет частью игры, в которой они будут принимать участие. Также VR обеспечивает полную изоляцию от внешних раздражителей, а также возможность для преподавателя управлять фокусировкой обучаемого.

Многие считают, что эффективные занятия спортом могут проводиться только в тренажёрном зале под контролем тренера. Несмотря на то, что отрицать результат таких занятий довольно сложно, далеко не каждый может позволить себе посещать тренажёрный зал или какие-либо групповые занятия несколько раз в неделю, прежде всего из-за ограниченности времени или каких-то других обстоятельств.

Здесь на помощь и приходит виртуальная реальность, которая не только сможет контролировать ваше состояние, путем измерения вашего

пульса и других данных, но и предлагать те, упражнения, которые подходят именно вам. Важно отменить и то, что устройство будет контролировать правильность выполнения упражнения, которая так часто страдает, когда мы занимаемся спортом в одиночку.

С помощью VR становится намного проще поддерживать здоровый образ жизни, ведь заниматься спортом, таким образом, намного интереснее и увлекательнее, что означает, что, даже находясь дома, человек может сильно повысить свою двигательную активность, которой ему может не хватать в течение дня.

VR технологии становятся популярней с каждым днем, что подтверждается их присутствием во все больших аспектах нашей жизни. И спорт не является исключением. Виртуальная реальность может помочь как профессиональным спортсменам, создавая для них уникальные условия для тренировки, так и людям, ведущий здоровый образ жизни.

Не последнее место VR занимает и в плане обучения в школе. Виртуальные технологии имеют перспективу полного преобразования образовательного процесса и в частности уроков физкультуры, в процессе которых, ученики будут больше заинтересованы в выполнении упражнений благодаря виртуальным технологиям.

*Библиографический список:*

1. Дэн Чуньянь, (2008). Система компьютерного моделирования движений для художественной гимнастики. Магистерская работа, Чжэцзянский университет.
2. Указ Президента РФ от 09.05.2017 №203 «О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 года».

Рассолова Д.Д.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*



## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Аннотация.* В статье рассмотрена проблема формирования самостоятельного контроля физического состояния у студентов во время дистанционного обучения. Представлены результаты проведения исследования их физического состояния и функциональной подготовленности, с использованием функциональной пробы с задержкой дыхания (Проба Штанге).

*Ключевые слова.* Здоровье, студенты, дыхательная проба, физическое состояние.

Состояние здоровья, физическое развитие, физическое состояние, функциональная подготовленность студентов вуза находятся в прямой зависимости. Низкая двигательная активность и нерегулярные занятия спортом во время дистанционного обучения, резко снижают функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма молодых людей, что нередко отрицательно сказывается на состоянии их здоровья [1].

В наши дни, в условиях, связанных с пандемией, образование в вузе предусматривает дистанционное обучение и физическая культура и занятия спортом требуют определенного подхода. Известно, что сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности, особенно во время сессии, может негативно отразиться на здоровье студентов, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу их психическое здоровье. Стать физически активным и физически подготовленным возможно, совершая прогулки в перерывах между онлайн занятиями или выполняя простейшие доступные упражнения, находясь дома. К таким упражнениям, не требующим специального

оборудования, относятся подъем по лестнице, приседания, отжимания, занятия йогой, прыжки через скакалку, планка, стрейчинг и другие [4]. Целью самоконтроля и самооценки своего самочувствия, физического развития и здоровья, под влиянием двигательной деятельности, являются систематические самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами. Систематические занятия физкультурой и спортом, в условиях напряженной учебной деятельности, особенно во время пандемии, снимают нервно-психические напряжения, повышают у студентов психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма. При самоконтроле за своим здоровьем, самостоятельным наблюдением за своим физическим и функциональным состоянием, студенты имеют возможность уберечь себя от нежелательных отклонений в состоянии здоровья и, при необходимости, вовремя обратиться к врачу [3].

Студенты вуза во время дистанционного обучения могут самостоятельно проводить наблюдение и анализ своего состояния при помощи проведения антропометрических и функциональных проб. Наиболее удобная форма фиксации результатов самоконтроля – это ведение личного дневника контроля физического состояния, являющегося учетом самостоятельных занятий физкультурой и спортом, регистрацией антропометрических изменений, показателей значения функциональных проб [2]. При проведении самостоятельной диагностики можно использовать объективные показатели, к которым относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Так, например, самостоятельно оценить функциональное состояние своей дыхательной системы можно, проведя дыхательную пробу Штанге. Время задержки дыхания – это одна из информативных величин, исследование которых выполнить не сложно, но полученные данные характеризуют

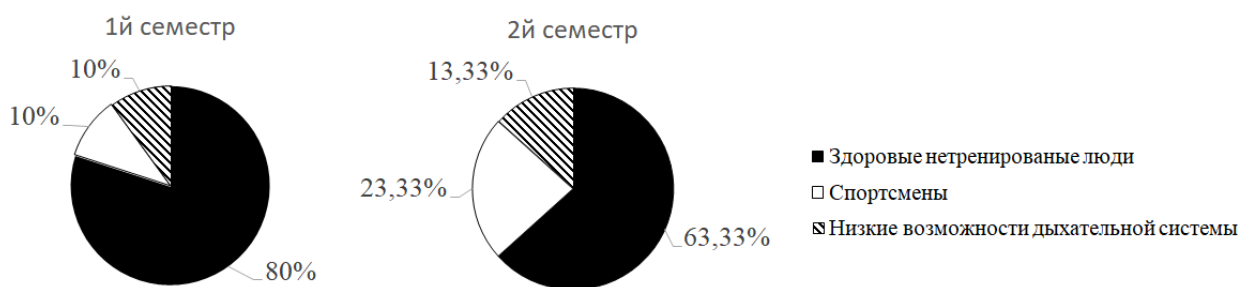
функциональную подготовленность и физическое состояние студентов при самоконтроле [3].

Целью нашей работы явилось теоретическое обоснование и проведение экспериментального исследования для выявления эффективности применения методов самоконтроля для определения физического состояния у студентов УрГУПС, при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом во время дистанционного обучения.

Для самостоятельной проверки и оценки состояния дыхательной системы с использованием пробы с задержкой дыхания, нами была проведена опытно-экспериментальная работа. Всего исследованием было охвачено 30 человек, студентов 2 курса, электротехнического факультета УрГУПС. В исследовании приняли участие студенты вуза, на добровольной основе, занимающиеся в основном отделении по программе «Физическая культура и спорт (ОФП)».

Первый этап – самостоятельное выполнение функциональной дыхательной пробы в 1 семестре учебного года, второй этап – выполнение пробы Штанге во втором семестре. Третий этап – проведение сравнительного анализа уровня функционального состояния в начале и в конце эксперимента, обработаны полученные данные и сделаны выводы.

В течение между первым и вторым этапами исследования, нами было предложено выполнение комплекса упражнений для регулярных занятий физическими упражнениями, находясь дома. Студентам было рекомендовано выполнять комплекс специальных упражнений, направленных на развитие дыхательной системы и укрепления мышц, участвующих в дыхании. Предложено выполнять дыхательную гимнастику, которая является методом контролируемого дыхания, предназначена для тренировки и повышения функциональных систем дыхательного аппарата и восстановления свободного дыхания.



Результаты функциональной дыхательной пробы Штанге

Оценка пробы Штанге: 45-55 сек – здоровые, нетренированные люди; 60-90 сек и более – спортсмены; менее 45 сек – низкие возможности дыхательной системы.

После проведения сравнительного анализа результатов самостоятельно выполненной студентами функциональной дыхательной пробы Штанге в 1 и во 2 семестрах, нами были получены следующие результаты:

В 1 семестре, из 30 студентов, участвующих в эксперименте, 24 человека – здоровые, не тренированные люди. Во втором семестре этот показатель снизился, таких студентов стало 19. В 1 семестре с результатом спортсмены, было 3 человека, а во 2 семестре показатели значительно улучшились, их стало 7. Низкие возможности дыхательной системы (время задержки дыхания на вдохе меньше 45 с), 1 семестр – 3 человека, во 2 семестре – 4 человека.

*Вывод.* Анализ проведенного исследования функциональной дыхательной пробы студентов, занимающихся физической культурой по программе «ОФП», обучающихся в формате дистанционного обучения, в конце педагогического эксперимента показал положительную динамику. Можно заключить, что функциональное состояние у студентов во время дистанционного обучения, хоть и не значительно, но улучшилось. Следовательно, только систематические самостоятельные занятия физкультурой и спортом студентов, улучшают их здоровье и

функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Считаем необходимым осуществлять комплексный мониторинг, включающий показатели физического развития и функционального состояния студентов во время дистанционного обучения в вузе, используя методы самостоятельного проведения различных функциональных проб.

*Библиографический список:*

1. *Ботагариев Т.А., Тиссен П.П.*, «Теория и методика обучения физической культуре». 2019. Текст: непосредственный.

2. *Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.* «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» (для бакалавра). Москва: КноРус, 2018. Текст: непосредственный.

3. *Галочкин, П. В.* Самоконтроль студентов в процессе физического воспитания / П. В. Галочкин, С. В. Скрыгин // Электронный научный журнал. 2016. № 2(5). С. 516–518. Текст: непосредственный.

4. *Ильинич, В.И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / Москва: Гардарики, 2005. 366 с. Текст: непосредственный.

Русинов Д.А., Кетриш Е.В.

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

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Аннотация.* На сегодняшний день именно в школе каждый обучающийся впервые сталкивается с проблемой сохранения и укрепления здоровья. Основное место решения данной проблемы именно общеобразовательные организации, которые призваны осуществлять не

только образовательную деятельность, но и заботиться и обеспечивать сохранение и укрепление здоровья учащихся.

*Ключевые слова.* Физическое воспитание, спортивная подготовка, здоровье, общеобразовательная организация.

Во все времена исследователи задавались вопросом сохранения и укрепления жизни и здоровья человека, так как считается, что здоровье – это одно из самых важных условий успешной деятельности. Развитие физического воспитания и спорта являлось приоритетной целью в советское время. Именно поэтому качество физического воспитания подрастающего поколения было одним из основных показателей процветания нации.

В связи с критическим ухудшением показателей здоровья и физического развития современного человека, в настоящее время становится актуальным вопрос физического здоровья и спортивного воспитания подрастающего поколения.

Формирование основных принципов физической и духовной культуры личности, увеличение ресурсов здоровья как системы ценностей в первую очередь реализуются через физическое воспитание и спорт, а также в здоровом образе и стиле жизни [5].

Система физического воспитания действует в узкой связи с иными системами общества, а именно под влиянием культуры, науки, экономики, политики, искусства, система физического воспитания проявляет и противоположное влияние на каждую сферу общественной деятельности.

Система физического воспитания – это исторически определенный вид социальной практики физического воспитания, содержащий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные

и организационные основы, которые обеспечивают физический прогресс людей и организацию здорового образа жизни [5].

Основной целью физического воспитания в школе является всестороннее и гармоничное развитие личности обучающихся, помощь им в возможности достижения физического совершенства, формировании, укреплении и сохранении здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности [6].

Физическое воспитание в общеобразовательных организациях осуществляется на основе нормативных правовых актов, которые регламентируют научно-обоснованные задачи и средства физического воспитания, компетенции, которые необходимо сформировать.

Такое воспитание должно обеспечить базовый уровень всесторонней физической подготовленности, который необходим и доступен каждому обучающемуся.

Государство предусматривает систематические обязательные занятия физическими упражнениями на всех уровнях общего образования (дошкольного, начального, основного, среднего общего образования). Данные занятия проводятся в соответствии с образовательными программами образовательных организаций, в отведенное для этого время, а также под руководством квалифицированных специалистов.

Особенности физического воспитания в России определены формированием и развитием двигательных навыков и физических качеств человека, которые определяют его физическую работоспособность.

У физического воспитания в общеобразовательных организациях имеется три основных назначения:

1. Общее физическое воспитание – направлено на укрепление и поддержание здоровья и работоспособности во время учебной

деятельности. Именно поэтому цель физического воспитания овладение жизненно важными двигательными действиями, а также согласованное развитие силы, быстроты, выносливости и подвижности. Общее физическое воспитание способствует созданию того минимума физической подготовки, которое необходимо для «обычной» жизнедеятельности;

2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью – обеспечивает формирование такого уровня физической подготовки, который будет необходим в будущем профессиональной деятельности. Наполнение программ физической подготовки всегда соответствует требованиям определенного вида профессиональной деятельности, в связи с этим физические упражнения подбираются такие, чтобы в наибольшей степени соответствовали условиям трудовой деятельности.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью – обеспечивает достижение максимально высоких результатов в конкретном виде физических упражнений [2].

Каждое из трех направлений подчиняются общей цели, единым принципам и задачам системы физического воспитания.

На сегодняшний день, согласно основному нормативному правовому акту отрасли – Федеральному закону от 04.12.2007 № 392 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическое воспитание обучающихся нацелено на увеличение двигательной активности и повышение уровня здоровья, а его главная задача – повышение уровня физической подготовки обучающихся.

Однако на практике, наряду с регламентацией важности физического воспитания и спорта, а также повышением физической нагрузки в сочетании с оздоровительными средствами, складывается ситуация, которая показывает отсутствие разработок, направленных на



повышении объема двигательной активности и модификации средств, методов и технологий, используемых в физическом воспитании.

Невозможность обеспечения должного уровня физической подготовки и качества здоровья демонстрирует слабую результативность физического воспитания детей школьного возраста. Основная проблема заключается в недостаточности объема двигательной деятельности школьников. Если рассматривать эту проблему объективно, то понятно, что полное и эффективное воздействие на школьников невозможно обеспечить за три часа физической культуры в неделю [7], которые предусмотрены учебными планами общеобразовательных организаций. А если рассматривать внешкольные занятия физкультурой и спортом, то обнаруживается другая проблема – такие занятия охватывают крайне малое количество учащихся.

В этой непростой ситуации необходимо ставить вопрос о том, как реализовать огромный накопленный потенциал физического воспитания и спортивной подготовки с точки зрения деятельностных процессов достижения целей физической культуры, в том числе использования здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий.

Для выполнения такой ответственной миссии система физического воспитания и спорта в общеобразовательных организациях должна подняться на новый уровень сообразно новым целям и задачам [7].

*Библиографический список:*

1. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) Москва: «Теория и практика физич. культуры», 2020. 270 с. Текст: непосредственный;

2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Текст: непосредственный // Начальная школа, 2005. № 11. с. 59-70;

3. Кучма, В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников: для медицинских и педагогических работников, образовательных учреждений, лечебно-профилактических учреждений, санитарно-

эпидемиологической службы. Москва: Российская ассоциация общественного здоровья, 2016. 152 с. Текст: непосредственный;

4. *Лазарев, В.С., Поташник М.М.* Как разработать программу развития школы: Методическое пособие для руководителей образовательных учреждений. Москва: Новая школа, 2017. 48с. Текст: непосредственный.

5. *Методика, обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка.* Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 256 с. Текст: непосредственный

6. *Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: Пособие для врачей.* Москва: Министерство здравоохранения Российской Федерации, ГУНЦ здоровья детей РАМН НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, 2018. 68с. Текст: непосредственный.

7. *Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка.* 4-е изд., перераб. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. 272 с. Текст: непосредственный.

Сафронова Р.В., Кетриш Е.В.

*ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж»,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ФИТНЕСА  
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

**В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Аннотация:* Для того, чтобы современные методики преподавания предмета физическая культура соответствовали современным требованиям общества, они должны содержать инновационные

достижения в теории и методике физического воспитания. Использование современных технологий в сфере физической культуры и спорта у студентов должна решать следующие задачи: повышение двигательной активности, повышение валеологической грамотности, а также снижение вредного воздействия учебной деятельности в кабинете и окружающей среды.

*Ключевые слова:* современные технологии, физическая культура, спорт и фитнес, профессиональное образование, инновационная деятельность.

Переход на новые федеральные государственные стандарты образования в среднем профессиональном образовании, направленность на развитие воспитательной составляющей профессионального образования, в том числе и через стимулирование спортивной деятельности студентов создают необходимость использования современных подходов к организации и содержанию физкультурно-спортивной деятельности различной направленности.

Приоритетная задача каждой образовательной организации направлена на повышение качества образования посредством внедрения современных образовательных технологий в учебный процесс, а также проведения внеурочных мероприятий. В связи с этим любой современный педагог должен быть компетентным в области технологий и применять их на занятиях.

Применяя современные технологии, педагог сможет повышать не только физическую подготовленность, но и уделять внимание развитию творческих способностей своих обучающихся.

Очень большое внимание в настоящее время уделяется проблемам физического воспитания студентов. Физическая культура является незаменимым фактором физического, нравственного, интеллектуального

и духовного развития личности. Её основной задачей в профессиональных образовательных организациях является сохранение и укрепление здоровья студентов, а также повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и контролем за собственным здоровьем.

Исходя из этого можно сделать вывод, что применение традиционных методов построения занятий по физической культуре давно уже утратило свою актуальность, поэтому педагоги начали уделять больше внимания разработке новых подходов к построению и проведению учебных занятий.

Современное образование подвержено влиянию различных процессов, происходящих во всех сферах жизни общества, а также неразрывно связано с развитием педагогических и инновационных технологий. Система общего образования ставит перед собой ряд определенных задач, и, в первую очередь это решение проблем, связанных с гармоничным развитием личности. Школа дает возможность каждому ученику построить свой образовательный маршрут, в том числе и предпрофессиональный.

Информационный потенциал педагога дает возможность влиять на информационную культуру ученика, формировать ее. На сегодняшний момент применение интерактивных педагогических технологий пользуется большим спросом у преподавателей по физической культуре. Период дистанционного обучения очень сильно повлиял на преподавание предмета «Физической культуры». К сожалению, большинство обучающихся не видит к нему интереса. В такой ситуации педагогам необходимо применять интерактивные технологии, чтобы заинтересовать каждого обучающегося.

Совершенствование методики преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» – это первостепенное направление в

современном физкультурно-спортивном образовании, которое должно учитывать индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки начального, среднего, профессионального образования в рамках внедрения новых федеральных государственных образовательных стандартов.

Решить эту задачу бесспорно можно, только с условием подготовки современного высококвалифицированного специалиста, который будет обладать системными знаниями и креативным образом мышления.

Современные педагоги по физической культуре столкнулись с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности обучающихся на занятиях, и нежеланием учиться. Одним из способов повышения данных показателей может стать демонстрация видеofilьмов, и использование мультимедиа – технологий, компьютера.

Выделяются следующие направления использования информационных технологий на занятиях физической культуры:

1. Демонстрация наглядным способом влияния физической активности на организм человека;
2. Оценка своего физического развития;
3. Уровень физической подготовленности;
4. Система тестового контроля;
5. Оценка самочувствия.

Обучение проходит более интересно и эффективно если широко использовать различные модели и анимации при применении современных технологий. [4]

Необходимо применять и музыкальное сопровождение в процессе занятий физической культурой, так как этот способ создает положительную атмосферу, а также содействует развитию у

обучающихся пластики и чувства ритма. Используя специальные программы на компьютере, можно создавать различные музыкальные композиции для занятий.

Большая часть появляющихся на современном этапе различных технологий связана с постоянно совершенствующимися технологиями фитнеса. Понятие фитнес-технология очень часто можно встретить в образовательных программах и различных научных исследованиях. Фитнес – это методика оздоровления организма, направленная на улучшение состояния здоровья и физической формы. На данный момент разработано множество программ занятия фитнесом, благодаря этому им могут заниматься практически все.

Приняв за основу квалификацию основ инновационной деятельности в системе физического образования студентов, можно предположить, что в рамках образовательного процесса используются следующие технологии [2]:

- здоровьесбережения и здоровьесформирования;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;
- спортивно-валеологического воспитания;
- обучение основам здорового образа жизни;
- привлечения к активным занятиям физическими упражнениями.

Фитнес можно назвать и видом спорта, и оздоровительной практикой, который может носить образовательный и здоровьесберегающий характер, так как он обладает разнообразными формами двигательной активности, специфическими особенностями, адаптационным потенциалом. Все эти качества выражаются в способности интеграции фитнеса в дополнительное физкультурно-спортивное образование, а также целевой ориентации на широкий спектр

социальных и возрастных групп, а также выражать содержание самоорганизации здорового образа жизни.

Таким образом, сфера физической культуры и спорта насчитывает бесконечное множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению современных технологий в программу преподавания физической культуре. При этом, важная роль отводится таким инновациям, как применение ИКТ, позволяющих сделать обучение более доступным и понятным для каждого индивида; включение на занятиях музыкального сопровождения, помогающего легче переносить физические нагрузки; а также включение фитнес-технологий, способствующих укреплению мышечного аппарата и улучшению осанки, а также психоэмоционального состояния обучающихся.

*Библиографический список:*

1. *Виленская, Т.Е.* Оздоровительные технологии физического воспитания: учебное пособие / Т. Е. Виленская. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 285 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/472592> (дата обращения: 1.09.2021).
2. *Иванченко В.Н.* Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. Ростов на Дону: Феникс, 2011. 341 с. Текст: непосредственный.
3. *Методические материалы по профессии «Педагог» с учетом стандарта Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура и спорт»:* рабочая тетрадь. Тольятти: Академия, 2018. 61 с. Текст: непосредственный.
4. Перспективы развития проектного управления образовательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Д.С. Александров, Д.А. Фарзалиев / Известия Тульского гос. университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 4. С. 69-75. Текст: непосредственный.

Семилетова А. А, Мягкоступова Т. В.  
*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация.* В век технологий и быстрого ритма жизни, учащиеся образовательных учреждений каждый день проводят за домашней работой по несколько часов. Изучают и выполняют многочисленные контрольные работы по школьным предметам, участвуют в различных внеклассных мероприятиях. Все это направлено, но то, чтобы тело и разум были в постоянном и напряжении. Несмотря на учебные обязанности учащихся, существуют социальные и внутрисемейные недопонимания, положительные и отрицательные эмоции, которые также влияют на школьников. Йога – это эликсир, который помогает справиться с эмоциональными трудностями учащихся и поддерживать счастливый образ жизни.

*Ключевые слова:* йога, влияние, учащиеся, решение проблем.

Хатха-йога – это древняя, но совершенная наука, которая включает все аспекты окружающего нас мира, от ощущения собственного тела до самореализации. Шри Б. К. С. Айенгар создал свой метод обучения йоге, который в наше время является одним из популярных направлений. Йога Айенгара является классической хатха-йогой.

Хатха-йога помогает справляться со стрессом и беспокойством. Врожденная способность йоги – это прекратить мысленные беспокойства и жить настоящим моментом. Занятия йогой снижают стресс и тревогу, демонстрируя огромную пользу во всех сферах жизни.



Учащиеся в школе – находятся в состоянии стресса из-за множества окружающих их факторов. Фитнес-йога на уроках физической культуры помогает справиться со стрессом и вернуть душевный покой. Регулярное применение хатха-йоги на занятиях физической культуры, не только способствует снижению уровня стресса и беспокойства, но и направлено на улучшение успеваемости учащихся.

Хатха-йога улучшает память и концентрацию внимания. Преимущество йоги в том, что она помогает улучшить функцию памяти, а это в свою очередь помогает для эффективной успеваемости каждого школьника и улучшения концентрации внимания.

Хатха-йога помогает контролировать вес. Учащиеся проводят долгое время в положении сидя и минимум занимаются физической активностью, при этом употребляют много нездоровой пищи. Йога помогает уравновесить этот образ жизни. Выполняя асаны на уроках физической культуры, учащиеся, особенно те, кто не занимается в спортивных секциях и спортом высших достижений, могут поддерживать нормальный вес.

Хатха-йога улучшает гибкость, баланс и осанку. Школьники, в положении сидя, проводят за учебой по несколько часов в день. Это может привести к искривлению позвоночника. Неправильная осанка в школьном возрасте, может привести к серьезному анатомическому искривлению. Регулярное выполнение асан в различных положениях приводит к коррекции осанки, повышает гибкость и улучшает баланс, так как приносит равновесие всему телу. Это одно из удивительных преимуществ йоги на уроках физической культуры.

Дыхание имеет фундаментальное значение для жизни, и то, как дышат учащиеся, напрямую связано с их активностью. Дыхание положительно влияет на двигательную активность и способностью справляться со стрессом у школьников. С помощью пранаямы и других

дыхательных упражнений в йоге учащиеся могут научиться правильной технике дыхания.

Хатха-йога развивает внимательность у школьников. Внимательность позволяет школьникам справляться с тревожностью. Учащиеся могут стать более внимательными, используя творческие и развлекательные техники визуализации на уроках физической культуры.

Хатха-йога поощряет любовь и заботу каждого учащегося. Йога способствует исцелению изнутри, а не внешнему виду. Она учит школьников уважать и любить свое собственное тело. С любовью к себе приходит и забота о себе, и йога может научить этим ценностям в школьном возрасте. Дети учатся чувствовать себя комфортно в своем собственном теле.

Хатха-йога помогает обрести душевный покой. Школьники занимаются многими другими внеклассными мероприятиями и общественной жизнью. Практикуя пранаяму и внимательность, учащиеся действительно учатся справляться с тревогой и эффективно управлять различными аспектами жизни. Душевное спокойствие стимулирует выработку гормонов, которые имеют эффект поднимать настроение каждого учащегося в целом.

Хатха-йога улучшает самоконтроль. Благодаря контролируемому дыханию и контролируемым движениям, йога учит школьников самоконтролю. В результате они не реагируют импульсивно и не принимают поспешных решений, даже в эмоциональном состоянии. Если учащиеся научатся самоконтролю в школьном возрасте, то, действительно, проблемы взрослой жизни не будут так сильно волновать их.

Хатха-йога снижает количество пропусков занятий в школе. Учащиеся реже пропускают школьные занятия или ссорятся друг с другом. Вместо этого они, как правило, более позитивно относятся к

учебе и развивают здоровые отношения с учителями и сверстниками. Йога учит, как правильно справляться со стрессом и оставаться продуктивным.

Хатха-йога повышает иммунитет и улучшает внешний вид. Помимо множества преимуществ для здоровья, йога также повышает иммунитет и предотвращает атаки различных вирусов и бактерий за счет повышения уровня антител. Позы йоги способствуют циркуляции крови, при которой человек чувствует себя счастливым и выглядит счастливым. Происходит улучшение качества сна, поскольку учащиеся должны спать по 7-8 часов, хороший ночной сон позволяет телу быть здоровым, готовым и бодрым. Благодаря улучшению качества сна, школьники лучше сосредотачиваются на уроках, более активно играют и улучшают показатели оценок.

Хатха-йога повышает уверенность в себе и самооценку. С помощью выполнения асан, школьники развивают силу, выносливость, уверенность в себе, а также укрепляют связь между разумом и телом.

Комплексы асан йоги можно включать на уроках физической культуры в заключительной части урока. Выполнение поз восстанавливает различные системы организма учащихся, тонизирует мышцы и внутренние органы после физических упражнений, которые при многократном повторении приводят к усталости. Преподаватель физической культуры может составлять и включать комплексы асан на уроках гимнастики, которые способствуют заинтересованности учащихся к их выполнению и развитию гибкости. Хатха-йога - это древнее искусство, но в настоящее время она актуальна, особенно для детей школьного возраста.

*Библиографический список:*

1. Аглиулова, Л. Р. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / Л. Р. Аглиулова, Д. М. Панягин // Бюллетень

науки и практики / под ред. Е. С. Овечкина, Нижневартовск: Изд-во Издательский центр «Наука и практика», 2021. № 7 (7). С. 304-308. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preimuschestva-vvedeniya-meditatsii-i-pranayamy-pered-i-posle-zanyatij-fizicheskoy-kultury>. Текст: электронный.

2. *Иванов, В. Д.* Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта / под ред. Е. В. Романова, Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2019. № 4 (15). С. 427-432. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>. Текст: электронный.

3. *Имаева, Г. К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г. К. Имаева // Символ науки / под ред. А. А. Сукиасян, Уфа: Изд-во ООО «Омега сайнс», 2021. № 6. С. 163-164. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-instrument-psihologicheskoy-pomoschi>. Текст: электронный.

4. *Сидоренко, И. А.* Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / И. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры / под ред. Л. И. Лубышева, Москва: Изд-во ТиПФК, 2010. № 1. С. 25.

Семилетова А. А, Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

*Аннотация.* Женский бодибилдинг – явление, которое одновременно шокирует и привлекает. Данный вид спорта, которым увлекаются женщины, выходит за рамки моды и идеальных пропорций тела. «Золотой стандарт» или феномен «90-60-90» уходит в прошлое, наступил век сильных и «не таких как все» рельефных женщин. В статье рассматриваются мифы, которые сопровождают женский бодибилдинг и рассказывается о существующей реальности в данном виде спорта.

*Ключевые слова:* женщины, бодибилдинг, тренировочный процесс, гендер.

Почему женщины становятся культуристами, ведь существуют новые фитнес-направления, которые обладают щадящим воздействием на организм женщин. Причин, по которым женщины начинают заниматься тяжелой физической деятельностью много. Одной из главных является то, что женщина хочет стать стройнее, не прибегая к изнурительным диетам, а благодаря физическим нагрузкам, которые приносили бы удовольствие. Женщины, посещая фитнес-клубы и постоянно тренируясь, будь это занятия на пилоне, либо аэробика, со временем некоторые из них начинают замечать, что у них отличные данные и генетика для построения красивого атлетического тела с мышечным рельефом. У данной категории женщин начинают проявляться изменения в теле, вырисовываться рельеф, что не всегда бывает у других женщин. Одни могут усердно и на протяжении долгого времени заниматься, но их физиология не позволит им нарастить мышцы и сделать тело рельефным.

Женщине, которая хочет нарастить мышечную массу, следует - начинать с групповых тренировок, а затем добавить тренажёрный зал. Тренироваться следует 2 раза в день, утром – кардио-нагрузка, тренажерный зал, групповые занятия, вечером для тренировки – можно использовать пилон. Возможен ещё один вариант, утром кардио-нагрузка и тренажёрный зал, а вечером групповые фитнес-программы на протяжении двух часов.

Мотивируются женщины в решении набора мышечной массы тем, что у каждой из них своя история, своя мода и свои стереотипы по поводу внешнего вида. Мужчины, в большинстве случаев тренируются, чтобы нравиться женщинам и выделяться среди своего же пола, а

женщины тренируются, потому что им это нравится. Многие женщины, которые набирают мышечную массу, делают это ради удовольствия. Это касается любых сфер деятельности, в которых женщины принимали и принимают участие.

Многие женщины, которые добились результатов в бодибилдинге, выступают на соревнованиях. Кто-то добивается звания «Абсолютный чемпион в категории женский классический бодибилдинг» (Womens physique). К сожалению, в мире бодибилдинга много нюансов и конкуренция имеет место быть. В категории женского бодибилдинга конкуренции не так много, нельзя узнать заранее, сколько будет участниц. В фитнес-бикини огромная конкуренция, это зависит от того, что нет необходимости на протяжении нескольких лет делать форму и усердно готовиться к сцене. Женщины, которые не останавливаются на категории фитнес-бикини и уходят в бодибилдинг относят это к единственному фактору - это очень быстрый набор мышечной массы, который «перерастает» категорию фитнес-бикини [1].

Женский бодибилдинг принципиально не отличается от мужского. Тренировочный процесс организуется так же, как и у мужчин. Если смотреть отличия в сфере соревнований, то для женщин важно оставаться женственной. Граница между «перебором» мышечной массы и женственностью для каждого спортсмена индивидуальная, здесь нельзя провести границу. Все зависит от физиологии и предпочтений самого занимающегося. Если женщина умеет себя преподнести на соревнованиях, то даже при лишнем весе будет привлекательна для окружения. Дело не в количестве мышц, косметики или цифрах на весах, важную роль играет харизма - либо она есть, либо ее нет. Существует стереотип, что женщины «культуристки» подвергаются «сексизму» со стороны противоположного пола. Но факты говорят о другом, что мужчины начинают побаиваться женщин-бодибилдеров, возможно,

только из-за сурового взгляда. Второй стереотип в том, что женщинам «культуристам» нравится доминирование, либо нетрадиционная ориентация. Третий стереотип в том, что такие женщины могут ударить мужчину, а другие уверены, что такие не употребляют алкоголь и не курят, употребляют пищу по часам и ложатся спать в определенное время.

Бодибилдинг - это дорогой спорт. Основные траты женщин-бодибилдеров уходят на специализированную еду и обязательный контроль показателей состояния здоровья. Использование законного допинга в спорте бодибилдинга неотъемлемая часть, как и в любом профессиональном спорте. Важен тот факт, что обязателен грамотный подход с контролем врача-эндокринолога. К сожалению, физиология и телесность спортсмена не позволяет без использования стероидов добиться соревновательной формы. Специальные диеты не приведут к форме настоящего культуриста. Это сложный и слаженный труд самого занимающегося, тренера и врача. Если у спортсмена нет силы воли, посвятить себя тотальному контролю здоровья и культуре питания, то достижение наивысших результатов в данном виде спорта сводится к нулю. Физиология с годами человека не прибавляет в здоровье. Однако, как спортсмены следят за здоровьем, можно сделать выводы, что курсы стероидов обязательны в данном виде спорта [3].

Что касается профессии в сфере бодибилдинга, то тренерская деятельность самая распространенная и популярная профессия у людей из мира бодибилдинга. Не только мужчины, но и женщины становятся персональными тренерами. Несмотря на то, что тренером может быть женщина, клиенты мужского пола имеют возможность выбрать себе тренера по гендерному признаку, в фитнес-клубах клиенту не навязывают выбор. По этой причине, будь это женщина или мужчина, клиенты целенаправленно идут к определенному тренеру.

Не всегда получается так, что человек, который решил взяться за себя, через одно занятие наберёт мышечную массу и подтянет тело. К сожалению, этому мешают грандиозные планы и переоценивание возможностей с генетикой. Каждый тренер, может определить, целенаправленно ли человек обратился за помощью, либо данный клиент надолго не задержится. Существует стандартная ситуация по весне, когда приходят клиенты, которым нужно привести мышцы в тонус и похудеть к началу лета. Получить травму может любой спортсмен и любитель фитнес-клуба независимо от половой принадлежности и возраста. Неправильная техника выполнения упражнений и вес, к которому человек не готов, могут нанести серьезный вред. По этой причине есть необходимость в персональных тренировках, хотя бы на начальных занятиях. Неважно, мужчина или женщина, если человек никогда не занимался спортом, тут не имеет значения его гендерные различия. Люди, которые не знакомы с культурой питания и физической деятельности становятся однопольными [2].

«Бодибилдер» с английского языка переводится как телостроитель, в СССР это называлось культуризм. Заниматься бодибилдингом — это интересно или заниматься бодибилдингом — это некрасиво для женщин? Но такие спортсмены будут шокировать "нормальных" людей своим перекаченным телом. Как говорил Арнольд Шварцнеггер — «самое страшное, что может со мной случиться — я стану обыкновенным».

*Библиографический список:*

1. Иванов, В. Д. Бодибилдинг и здоровье / В. Д. Иванов, С. Е. Суходоев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация / под ред. С. А. Ярушин. Челябинск: Изд-во ФГБОУ ВО «ЧелГУ». 2017. № 4 (2). С. 96-100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bodibilding-i-zdorovie>. Текст: электронный.



2. *Петров, Д. В.* Особенность построения тренировочного процесса в бодибилдинге с учетом различных соматотипов спортсменов / Д. В. Петров // Современное педагогическое образование / под ред. И. П. Гладилина. Москва: Изд-во ООО «Русайнс». 2021. № 2. С. 140-142. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennost-postroeniya-trenirovochnogo-protssesa-v-bodibildinge-s-uchetom-razlichnyh-somatotipov-sportsmenov>. Текст: электронный.

3. *Мухаматулин, Т. А.* "Женщины и штанга - слишком необычное сочетание": история женского атлетизма в СССР в 1960-е - начале 1970-х годов / Т. А. Мухаматулин // Вестник Пермского университета. Серия: История / под ред. Г. А. Янковская. Пермь: Изд-во ПГНИУ. 2019. № 4 (47). С. 113-119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenschiny-i-shtanga-slishkom-neobychnoe-sochetanie-istoriya-zhenskogo-atletizma-v-sssr-v-1960-e-nachale-1970-h-godov>. Текст: электронный.

Семилетова А. А., Комлева С. В.

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

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Проведенные исследование среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета г. Екатеринбурга помогут выявить и наглядно показать, какое отношение складывается у студентов физической специальности к профессии учителя физической культуры.

*Ключевые слова.* Восприятие; профессия преподавателя; физическая культура; мотивация; выбор профессии.

Выпускникам вуза по направлению «Физкультурно-оздоровительный сервис» предстоит пройти опросы, ответы на которых могут повлиять на будущее данной профессии. Поскольку образовательные организации нуждаются в настоящих мастерах своего дела, особенно, в преподавателях физической культуры не только в школе, но и в средних и высших учебных заведениях. Результаты опроса помогут составить рекомендации, которые разрушат тот стереотип, что профессия «учитель» неблагодарная.

Студенты старших курсов физкультурного факультета вуза г. Екатеринбурга достаточно положительно относятся к профессии и деятельности учителя физической культуры, но экономические составляющие, в том числе заработная плата, пугает и останавливает студентов от выбора данной профессии. Результаты, которые были получены в ходе исследования показывают, что студенты физкультурных специальностей не знают о достаточно компетентных составляющих и привлекательных моментах условий трудовой деятельности преподавателя (учителя) физической культуры. Желательно опираться на мотивы студентов, которые помогут выбрать правильный путь, который приведет их к данной профессии. Стоит выделить, что преобладание внутренних мотивов играют огромную роль в выборе профессии учителя физической культуры, а они тем временем, связаны с личностными качествами и предпочтениями каждого из студентов.

В связи с быстрым темпом жизни и ежедневным обновлением процессов нашего общества, в том числе образовательных, физическая культура стоит в первых рядах обязательных дисциплин, так как чрезвычайно важно обучить и объяснить учащимся педагогических вузов, насколько необходимо соблюдать и поддерживать здоровый образ жизни. Преподаватель физической культуры формирует у учащихся знания, умения и навыки, которые положительно влияют не только на

здоровье, но и на становление личностных качеств каждого обучающегося. В данной работе внимание в этом процессе стоит уделить именно преподавателю физической культуры и эффективности его работы.

Актуальность проведенных исследований, посвященных проблемам высшего образования, продиктована рядом причин. Во-первых, следует отметить, что вопросы сферы образования рассматриваются в комплексе дисциплин социально-гуманитарного блока: социологии, психологии, экономики, педагогики и др. Во-вторых, значительная доля исследований посвящена проблемам улучшения качества и совершенствования системы образования. Авторами описываются разнообразные способы модернизации образования: реорганизация системы на государственном уровне, уменьшение количества учащихся на одного учителя, повышение заработной платы преподавателей. Авторы приходят к заключению, что необходимо привлекать качественные кадры путем повышения статуса профессии преподавателя. Вопрос о привлекательности учительской профессии в целом ставится также в докладе «Учитель как специалист высокой квалификации: построение профессии. Уроки со всего мира», в котором подчеркивается важность привлечения наиболее способных выпускников к работе преподавателя не только высокой заработной платой, но и условиями труда. В докладе говорится о необходимости повышения статуса профессии преподавателя для улучшения качества обучения.

В научной литературе, опубликованных статьях и видеоконференциях, где были подняты проблемы на тему «Почему молодые учителя не идут работать в школу?», «Почему профессия учителя физической культуры не привлекает молодое поколение в образовательные организации», к сожалению, факторы были выделены

некорректно и не было найдено исследований, которые связаны с изучением конкретики этого феномена, который обуславливает отношение и восприятие к данной профессии. Все вышенаписанные причины дают возможность углубиться, разобраться и описать актуальность изучения конкретных факторов восприятия и отношение к профессии преподавателя физической культуры студентами старших курсов физкультурных специальностей.

Толчком для проведения данного исследования можно выделить один из значимых факторов, который показывает, что выпускники физкультурных специальности вуза не хотят и не идут работать после окончания высшего учебного заведения в школу по своей специальности, то есть преподавателями физической культуры. Наблюдения и выводы, которые были сделаны по ответам студентов их исследования, свидетельствуют о том, что если выпускники данной специальности все-таки идут работать в школу или высшее учебное заведение, то этот выбор они отмечают как вынужденный - «работаю учителем физкультуры потому, что не могу устроиться на другую работу». К сожалению, общественное мнение характеризует профессию учителя как «неблагодарную», поэтому выпускники отказываются от выбора данной профессии. Данное мнение можно отнести к рядам множества стереотипов, которые и по сей день общество воспринимает серьезно.

Цель исследования — выявить, какие мотивации и факторы, влияют на выбор профессии учителя физической культуры студентами физкультурных специальностей вуза.

Для того, чтобы выявить конкретные особенности и отношение каждого из студентов к профессии учителя физической культуры, было проведено исследование студентов 3 и 4-ых курсов физкультурных специальностей РГППУ (Российского государственного

профессионально-педагогического университета). В исследовании участвовало 82 респондента — студенты в возрасте от 20 до 24 лет. Выбор респондентов был сформирован на основании того факта, что именно студентам старших (выпускных) курсов физкультурных специальностей в скором времени придется принимать решение о выборе места работы.

Исследование было проведено в январе 2021 года, которое содержало в себе два этапа. Первый этап состоял в том, что каждому из респондентов предложили ответить на вопросы анкеты, которые носили открытый и закрытый характер и опирались только на желание или нежелание работать учителем физической культуры, конкретных мотивационных составляющих выбора и востребованной заработной платы.

Результаты опроса показали, что 72 % респондента не хотят работать учителем физической культуры в школе. Вопрос о причинах желания или нежелания работать учителем физической культуры в школе носил открытый характер. Причины, которые были приведены респондентами, можно разделить на две группы: внутренние и внешние. Внутренние касаются личностных качеств самого респондента, а внешние напрямую связаны с профессией учителя физической культуры. Веские причины нежелания работать учителем относились конкретно к внешним факторам: низкая заработная плата (39 %), занятостью и тяжестью труда учителя (31 %), непривлекательность профессии учителя (28 %) или условий труда (18 %). Что касается внутренних причин, то отказом от работы в школе можно выделить, отсутствие интереса к работе с детьми (10 %), а также интерес к другой профессии (12 %).

Для более точного вывода данного исследования, респондентам был задан вопрос о том, какая заработная плата могла бы привлечь их к

профессии учителя физической культуры, а это относится к наиболее значимым внешним мотивирующим фактором. Результаты отражены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос о начальной зарплате учителя физической культуры в школе

Заработная плата учителя тыс. руб. в месяц	В целом, %	Для тех, кто хотел бы работать учителем физкультуры в школе, %
До 10	0	0
От 10 и выше	0	0
От 20 и выше	5	0
От 30 и выше	3	6
От 40 и выше	18	10
От 50 и выше	50	60
От 60 и выше	6	6

К сожалению, профессия учителя малопривлекательная для студентов. Поскольку респонденты чаще всего выделяют внешние факторы при выборе профессии, среди которых первое место делят между собой два составляющих: низкая оплата труда и сложность преподавательской деятельности.

Респонденты, у которых имеется положительное отношение к профессии учителя физкультуры, отмечают, что это выбор относится к внутренней мотивации. Из этого следует, что выбором места работы для них, в первую очередь является безграничная любовь к детям и желание обучать, воспитывать их. Вывод, который следует сделать в данной ситуации, состоит в том, что деньги для данной группы студентов - не главный фактор выбора профессии (таблица 2). Результаты проведенного исследования наглядно показывают, что внутренняя мотивация является основным фактором выбора профессии, но никак не уровень заработной платы. Рекомендации, которые можно составить из результатов

полученных данных, в первую очередь будут опираться на факторы внутренней мотивации, когда происходит отбор абитуриентов на физкультурные специальности педагогических вузов.

В анкету так же был включен метод ассоциаций, результаты которого помогли сделать определенные выводы. Анкета состояла в том, что респонденты должны были назвать три ассоциации – в данном случае, прилагательные, которые описывают «профессию учителя физической культуры в школе». Ниже представлено 5 ассоциаций, которые были написаны респондентами:

- малооплачиваемая,
- стрессовая,
- напряженная,
- интересная,
- легкая.

Вывод состоит в том, что профессия учителя физической культуры вызывает два положения, которые определяют студенты: положительное и отрицательное. Ассоциации, которые чаще всего встречались в ответах, в первую очередь связаны с заработной платой и отношением общества к данной профессии. Самое интересное в том, что респонденты при ответах, противоречили самим себе, они определяли условия работы учителя физической культуры - напряженными, а структура работы для них - оказалась легкой. К сожалению, это относится к останавливающему фактору при решении о выборе будущей профессии, поскольку студентам приходится делать выбор, а выбор - противоречивый. Что касается рекомендации, то в данном случае нужно изучить, что конкретно заставляет студентов относиться напряженно к деятельности учителя, и разработать комплекс приемов для ее подавления. Рекомендации, которые могут помочь: сформировать группы для методической работы, уменьшение количество часов

учебной и внеклассной работы, прибегнуть к помощи третьих лиц (волонтеров, студентов педагогических вузов, учителей, которые вышли на пенсию), сокращение времени на отчетную работу.

Теперь следует разобрать второй этап исследования, где респондентам было предложено ответить на ряд утверждений о профессии учителя физической культуры по шкале от 1 до 5 баллов:

- 1 — полностью не согласен;
- 2 — скорее не согласен;
- 3 — затрудняюсь ответить;
- 4 — скорее согласен;
- 5 — полностью согласен.

Все утверждения для второго этапа исследования содержали характер легких утверждений для восприятия. Были включены позитивные и негативные утверждения о профессии учителя физической культуры (табл. 2).

Ниже представлены результаты опроса, несмотря на то, что профессия учителя физической культуры является востребованной и уважаемой в обществе (3,5 из 5), учащиеся спортивных факультетов не рассматривают ее как желательную и основную работу. Что касается отношения семьи к карьере учителя физической культуры, то оно нейтральное (3,0 из 5). Социально-экономическая составляющая данной профессии состоит в том, что у респондентов бытует мнение, что заработная плата учителя физической культуры в школе достаточно низкая (3,0 из 5), но при этом у учителя физической культуры есть возможность дополнительного заработка (4,8 из 5). К сожалению, даже в этом случае у респондентов нет уверенности, что учитель может обеспечить себе достойный уровень жизни (2,5 из 5). Результаты опроса показывают, что студенты достаточно высоко оценили содержательную сферу деятельности педагога, преподающего физическую культуру в



школе, но эта деятельность требует постоянного совершенствования (4,2 из 5) и ее можно отнести к творческой и интересной (4,5 из 5).

Таблица 1

Результаты обработки опроса студентов языковых факультетов, отражающие восприятие профессии школьного учителя английского языка

№ п/п	Утверждение	Средняя оценка
1	Мне бы хотелось работать учителем физической культуры в школе	2,5
2	Моя семья хотела бы, чтобы я работал(а) учителем физической культуры в школе	3,0
3	Профессия учителя физической культуры является уважаемой в обществе	3,5
4	Учитель физической культуры в школе языка мало зарабатывают	3,0
5	Учитель физической культуры может обеспечить себе достойный уровень жизни	2,5
6	У учителя физической культуры в школе гибкий график работы и длинный отпуск	2,3
7	У учителя физической культуры есть возможность дополнительного заработка	4,8
8	Учитель физической культуры в школе хорошо владеет своим предметом	4,0
9	Профессия учителя физической культуры в школе требует постоянного совершенствования	4,2
10	Профессия учителя физической культуры в школе творческая и интересная	4,5
11	Деятельность учителя физической культуры не устраивает и не привлекает меня	1,3

Студенты старших курсов физкультурных факультетов вуза г. Екатеринбурга выделяют, что деятельность работы учителя физической культуры интересная и легкая, но в то же время, большинство из них останавливается из-за экономического аспекта данной профессии. Данные, которые были получены в результате двух этапов опроса, свидетельствуют о том, что у студентов нет достоверного понимания о привлекательных моментах данной профессии. Среди мотивов, которые

могут привести к выбору данной профессии, преобладают внутренние, связанные с личными качествами и предпочтениями респондентов.

Результаты исследования позволяют дать ряд рекомендаций:

Во-первых, обязательно опираться на факторы внутренней мотивации - интерес к стороне профессии, когда проходит отбор абитуриентов на физкультурные специальности педагогических вузов.

Во-вторых, студентам должны объяснить и развеять стереотип о том, что профессия «учитель» неблагодарная.

В-третьих, учебная программа должна включать в себя все составляющие, которые подготовят будущих преподавателей физической культуры так, чтобы при выпуске из высшего учебного заведения, выпускники были компетентны и подготовлены.

Полагаем, что результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть учтены в рекомендациях по повышению привлекательности преподавательской профессии при разработке новых моделей физкультурного образования. Одной из перспектив исследования может служить изучение восприятия профессии на основе анализа данных опроса учителей физической культуры (профессиональное восприятие, располагаемая статистическая база) и сравнения результатов с полученными данными.

*Библиографический список:*

1. Бовина, И. Б. Представление студентов о науке и об ученом / И. Б. Бовина, Л. Ю. Драгульская. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2006. № 6. С. 73–86.

2. Родина, О. Н. Изучение мотивации выбора профессии «педагог»: методический аспект / О. Н. Родиона, П. Н. Прудков. Текст: непосредственный // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. 2006. № 3. С. 70–78.

3. Учитель как специалист высокой квалификации: построение профессии. Уроки со всего мира. Текст: непосредственный // Вопр. образования. 2012. № 1. С. 74–92.

4. *Климов, Е. А.* Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для вузов / Е. А. Климов. Текст: непосредственный - Ростов-на-Д: Феникс, 1996. - 512 с.
5. *Имашев, А. М.* Динамика изменения состояния и структура функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в двигательной педагогической функции / А. М. Имашев, А. З. Шамгуллин. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 11. - С. 90-92.
6. *Имашев, А. М.* Исследование динамики изменения структуры функциональной готовности специалиста по физической культуре / А. М. Имашев. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2. - С. 43-44.
7. *Колмогорова, Н. В.* Формирование типов направленности к педагогической деятельности у студента физкультурного вуза / Н. В. Колмогорова. Текст: непосредственный // автореф. Дис. кандидата пед. наук. - Омск, 2005. - 24 с.
8. *Лубышева, Л. И.* Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 12. - С. 13-16.

Скрябина Е.А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РЕКРЕАЦИЯ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности рекреационной деятельности, как способа восстановления работоспособности и организации активного отдыха студентов. Раскрываются основные виды рекреации, такие как физическая нагрузка, общение по интересам, туризм, активный и пассивный виды отдыха.

Приводятся аргументы о том, что выбор видов рекреации зависит полностью от самих студентов, и конкретные примеры использования рекреации, как в высших учебных заведениях, так и самостоятельно.

*Ключевые слова:* студенты, рекреация, восстановление, отдых, учебное заведение.

Студенческая жизнь всегда была очень трудной, и многие не знают, как справляться с тем объемом нагрузки, с которым они сталкиваются ежедневно. В основном студенты предпочитают пассивный отдых, лежа на диване, но такой способ пагубно сказывается на их физическом состоянии, и необходимо правильно отдыхать и восстанавливаться как в свободное время от занятий самостоятельно, так и проводить время с пользой для учебы.

Что же такое рекреация? Для лучшего понимания данного термина, рассмотрим определение разбив его на несколько составляющих:

1. Расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека.

2. Комплекс мер, способствующих восстановлению работоспособности человека, как физически, так и духовно.

3. Восстановление сил человека, которые он потратил в процессе труда [4].

У всех этих определений имеется общая суть, а именно некое восстановление того, что было израсходовано на работе, в университете и.т.п.

К основным видам рекреации относятся:

1. Физическая нагрузка:

- прогулка на свежем воздухе;

- занятия спортом (плавание, легкая атлетика, фитнес, утренняя зарядка, катание на лыжах, сноуборде и коньках). То есть виды спорта могут быть разными, все зависит от вашего воображения и сезона.

2. Общение по интересам:

- увлечение настольными играми;  
- посещение концерта, картинной галереи, музея, выставок, мастер-классов (трюки на скейтборде, роликовых коньках).

3. Активный (танцы, кемпинг) и пассивный (кино) виды.

Но второй вид можно сделать немного активнее, если кино смотреть, например не дома, а в кинотеатре, до которого долго идти, то есть, добавится прогулка на свежем воздухе в компании друзей.

4. Туризм:

- спуск по реке;  
- отдых от социума. Например, в городе Екатеринбург есть организация «побег из города», которая предоставляет такую возможность за очень доступные цены;

- йога туры, фитнес туры;

- различные походы [4].

Почему рекреация является лучшим способом восстановления сил и одним из способов организации отдыха студентов?

Как мы выяснили, видов рекреации огромное множество, и каждый может выбрать для себя то, что ему ближе. То есть никто не заставляет заниматься только спортом, или только ходить в походы. Хотя бы минимальное количество занятий йогой, 2 раза в неделю, или прогулка на свежем воздухе, помогут справиться с тем уровнем нагрузки, с которым сталкивается практически каждый студент. А также провести время в свое удовольствие, в хорошей компании. Что позволит восстановленные силы направить на решение тех или иных учебных задач [1,4].

Какие виды рекреационной деятельности могут быть организованы в высшем учебном заведении:

1. Поход в музей с группой в сопровождении куратора, или самостоятельно. Это может быть связано с изучаемой темой. Например, история Екатеринбурга, значит поход в музей с соответствующим названием.

2. Сходить на матч по баскетболу. На занятиях по физической культуре, студенты проходят правила игры в баскетбол, и для лучшего закрепления материала, педагог предлагает сходить на игру в ДИВС.

3. В весенний период можно перенести занятие, если оно не требует использование учебных материалов в ближайший парк. Например, занятие по английскому языку, тема «Природа», каждый студент будет называть то, что видит в парке.

4. Для студентов физкультурных специальностей, изучающих так же водные виды спорта можно организовать поход в аквапарк. Это очень доступно в финансовом плане для студентов, потому что, к примеру, в аквапарке «Лимпопо» предоставляются скидки студентам очной формы обучения [2,3].

Эффективна ли рекреация для улучшения физического состояния? Да, рекреация очень эффективна, а для подтверждения нашего высказывания мы в качестве примера приведем эксперимент 2019 года, который провели в Череповецком государственном университете. Целью, которого было, выявление пользы физических нагрузок, как вида рекреации в свободное от занятий время. И результат показал, что девушки 1 курса, в начале учебного года имели примерно одинаковые результаты по 4 видам двигательной активности, а в конце они кардинально отличались от результатов девушек, не занимающихся дополнительными физическими нагрузками. Рассмотрим результаты эксперимента контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп:

1. Планка.  
- (К) до: 2 мин, после: 2, 46-3 мин.; (Э) до:1,9-2 мин, после:1.5-2 мин,
2. Наклон вниз из положения, стоя на скамье.  
- (К) до: 14-20 см, после: 22-25 см.; (Э) до:16-24 см., после:19-24 см.,
3. Бег на 100 м.  
- (К) до: 16-17 с., после: 17-18 с.; (Э) до: 18 с., после: 17с.,
4. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 минуту.  
- (К) до: 37-40 раз, после: 45-60 раз; (Э) до:38-40 раз, после:40-46 раз [3].

Следовательно, можно сделать следующие выводы:

- 1) Рекреация направлена на восстановление сил.
- 2) Есть 4 основных вида рекреации: физическая нагрузка, общение по интересам, активный и пассивный отдых, туризм.
- 3) Выбор вида рекреации зависит полностью от ваших предпочтений.
- 4) Рекреационную деятельность можно и нужно активно использовать в учебных заведениях.
- 5) Дополнительные занятия таким видом рекреации, как физическая нагрузка, существенно улучшают физическое состояние студентов.

*Библиографический список:*

1. Бардина, М. Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М. Ю. Бардина [и др.]. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Сер. 3: Образование и здравоохранение. 2014. № 4 (333). С. 22-28.
2. Зайцев, В. П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В. П. Зайцев [и др.]. Текст: непосредственный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №1. С. 58-65.
3. Подоляка, А. Е. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально прикладной подготовки студентов / А.

Е. Подоляка. Текст: непосредственный // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4. С. 205-213.

4. *Шошинова, Т. Д.* Теоретические понятия рекреационных ресурсов / Т. Д. Шошинова. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и разработки. 2018. № 12 (29). С. 140-142.

Соколова Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия.*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

*Аннотация.* В статье рассматриваются возможности поддержания и улучшения физической формы легкоатлетов в период ограничений, связанных с пандемией COVID-19 с помощью современных фитнес-технологий. Данная статья предназначена для широкого круга лиц, в том числе тренеров, профессиональных спортсменов и любителей.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, физические качества, легкая атлетика.

Особенностью спорта высших достижений в наше время являются сразу несколько факторов: удержание значимой социальной роли в мире; постоянный рост профессионализации; высочайшие требования к современным спортсменам и их возможностям; жёсткий уровень профессиональной жизни; повышение мотивационной стоимости спортивных побед; максимально высокая личная ответственность спортсмена за результат.



Одним из наиболее важных элементов подготовки профессионального спортсмена является четко выстроенный план тренировок в соответствии с календарём соревнований. Для грамотного подведения к стартам необходимы не только регулярные тренировки, развивающие все физические показатели спортсмена, но и специальные мероприятия, такие как учебно-тренировочные сборы в условиях высокогорья. Календарь подготовки легкоатлетов практически не изменялся на протяжении долгих лет, однако в 2020 году всему миру пришлось вносить поправки в систему подготовки.

Пандемия коронавируса (COVID-19), охватившая весь мир в последние два года, не только оказала значительное влияние на здравоохранение, общество и экономику в целом, но и нанесла ущерб спортивному календарю подготовки спортсменов. Стремясь остановить распространение вируса, многие профессиональные и любительские лиги на всех континентах сделали беспрецедентный шаг. Спортивные мероприятия отложили или приостановили свои сезоны по совету ВОЗ, дабы избежать скопления большого количества людей.

Легкая атлетика — самый медалеёмкий вид Олимпийских игр, летом 2020 года в Токио спортсмены в нем должны были разыграть 48 комплектов наград. Пандемия коронавируса внесла серьезные коррективы. Игры перенесены на год, соревнования заморожены, без источника дохода остались не только организаторы турниров, но и спортсмены. Это один из самых сильных ударов по Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).

Однако, несмотря на трудности отечественная система не может позволить прекращение подготовки спортсменов на высочайшем уровне. Для полноценной работы в условиях изоляции приходится не только адаптировать уже имеющиеся техники тренировок, но и подключать новые. Одним из наиболее эффективных способов поддержки

спортивных качеств является внедрение в тренировочный процесс фитнес-технологий.

Анализируя фитнес-технологии, их современное содержание, следует отметить, что больше всего их проявляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь стремительными темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии), модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются.

По мнению Е. Г. Сайкиной, Г. Н. Пономарева, в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры [3, с. 292].

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему спортивной тренировки, способствует развитию и воспитанию спортсменов.

Различные исследования М. А. Каймина, В. В. Ухова, В. Т. Назарова, Г. И. Королева и ряда других специалистов подтверждают, что развитие гибкости, подвижности суставов имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств, физического состояния легкоатлетов, а также совершенствования техники бега, спортивной ходьбы, прыжков и метаний.

В качестве развития гибкости у легкоатлетов, мы предлагаем включить в систему подготовки спортсменов фитнес-технологии. В

последнее время огромной популярностью пользуются занятия направления «Mind & Body» (разум и тело). Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал в последние годы интерес к восточным оздоровительным системам, а также западным методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем создано самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу относят в первую очередь систему йоги, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы, тайчи (тайцзицюань), чи-бол, цигун и некоторые другие системы тренировок и программы, которые объединяет осознанное отношение человека к движениям. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование визуализации, а также медитации и релаксации [1, с. 5].

К направлению «Mind & Body» относятся и некоторые западные оздоровительные системы, в частности, система Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера и другие. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуется система Д. У. Пилатеса, а также Portdebras.

Упражнения направления «Mind & Body» имеют ряд преимуществ:

- они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;
- упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Положения, при правильном подборе и применении,

оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

– известно, что высокого уровня физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [2, с. 8].

Истоки программ направления «Mind & Body» – это восточные системы оздоровительной тренировки. Понимание здоровья и болезни в китайской философии тесно связано с принципами фундаментальной теории Инь – Янь, согласно даосскому толкованию явлений природы – это те противоположности, борьба и взаимопроникновение которых определяет все глобальные и локальные мировые процессы, регулирует жизнедеятельность организма. Цель восточных систем – работа над собой, достижение гармонии, равновесия, улучшение здоровья [1, с. 4].

Упражнения направления «Mind & Body» имеют ряд преимуществ:

– они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;

– упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Положения, при правильном подборе и применении, оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

– известно, что высокого уровня физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным

расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [2, с. 8].

Для совершенствования скоростных возможностей используются следующие методы:

- 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; этот метод предполагает использование прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с набивными мячами; упражнений со штангой, гирями и гантелями;
- 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; необходимо учитывать число повторений упражнения, когда оно выполняется без снижения скорости, как правило, выполнение упражнения прекращается в тот момент, когда субъективные ощущения, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости;
- 3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений; применения снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и др.;
- 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений; бег в горку, парные и групповые упражнения с сопротивлением, упражнения с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленные манжеты) и т.д.;
- 5) метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Для развития скоростно-силовых возможностей с условием использования приведённых выше методов атлет может использовать: функциональный тренинг, который включает тренировки тела для

выполнения повседневных действий; TRX-петли, для поддержания силовых показателей и развития мышц, стабилизирующих положение тела; скиппинг.

Изучив имеющуюся научную литературу и результаты, показанные легкоатлетами в соревновательные периоды 2020 и 2021 годов, можно с уверенностью заявить, что использование фитнес-технологий в подготовке профессиональных спортсменов, в период локдауна на фоне пандемии COVID-19, не только позволило удерживать высокие показатели спортивной подготовленности атлетов, но и значительный рост популярности новых направлений в построении тренировочного плана спортсменов. Фитнес-направления позволили значительно улучшить форму занимающихся и проработать проблемные моменты подготовки.

*Библиографический список:*

1. *Иваненко, О. А.* Характеристика направления фитнеса Mind & Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. Челябинск: УралГУФК, 2008. 38 с. Текст: непосредственный.
2. *Мира Метха.* Простые упражнения йоги для здоровья / Метха Мира. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 256 с. Текст: непосредственный.
3. *Сайкина, Е. Г., Пономарев Г. Н.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Текст: непосредственный. *Фундаментальные исследования.* 2012. №11 (4). С. 890–894;

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается влияние занятий аквааэробикой на состояние здоровья и развитие физических качеств обучающихся.

*Ключевые слова:* аквааэробика, двигательная активность, здоровье, обучающиеся, физические качества.

В настоящее время, прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, заниматься физической активностью и уделять больше внимания своему здоровью.

Хорошее самочувствие обучающихся является значимым показателем для будущего страны, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие общества. Поэтому новому поколению важно иметь бодрость духа, заниматься активной деятельностью с физическими нагрузками, поддерживать себя в тонусе.

В связи с большими умственными нагрузками, обучающимся приходится не только часто ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя за партой. Стресс, малоподвижный образ жизни и необходимость выполнения большого количества заданий, приводит к неблагоприятным последствиям для физического развития обучающихся. Уже на начальных этапах профессионального обучения такая негативная тенденция приводит к ухудшению самочувствия у обучающихся, снижению компенсаторных и адаптационных возможностей организма.

Отличным средством повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, являются занятия аквааэробикой.

*Аквааэробика* – это направление фитнеса с использованием различных упражнений, иногда проводимых под музыку, в воде. На сегодняшний день существует большое количество направлений аквааэробики.

*Аква-тай* (aqua-tai) – занятие с элементами единоборства в воде. Пожалуй, самое интенсивное из всех видов аквааэробики, дает больше всего нагрузки на мышцы. При этом женщины получают массу удовольствия от того, что свой удар в воду можно почувствовать. Аква-тай проводится как на мелкой, так и на глубокой воде, часто глубина бассейна чередуется.

*Аква-нудлс* (aqua-noodles) – занятия с нудлс (мягкими палками), на использовании которых основаны все упражнения. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а также является дополнительным средством сопротивления. Aqua-noodles направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, на развитие координационных возможностей.

*Aqua ABS.* Занятие Aqua ABS преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).

*Deer aqua.* Занятие Deer aqua направлено на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, силовой выносливости, проработку основных мышечных групп [1].

Говоря о пользе аквааэробики необходимо отметить, что оно оказывает положительный эффект на все функциональные системы организма. Давно известен тот факт, что водная среда является идеальным местом для развития силы и выносливости молодых людей. Занятия аквааэробикой позволяют активизировать циркуляцию токов в



суставах, уменьшая размеры застойных явлений, оказывая положительное влияние на снижение спазма мышц [2].

Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде, мышцы растягиваются и становятся пластичными, позвоночник принимает свое естественное положение, спина расслабляется, что положительно сказывается на осанке человека. Не менее велико и гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания. Она намного плотнее воздуха и во время выполнения энергичных движений интенсивно массирует кожу, создавая эффект гидромассажа [3].

В целом, аквааэробика укрепляет нервную систему, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления. Также занятия данным видом двигательной активности положительно влияют на уровень развития физических качеств.

Что касается духовного развития обучающихся, аквааэробика несомненно помогает человеку нормализовать свой эмоциональный фон, выполнение каких-либо упражнений в воде оказывает некий эффект успокоения, улучшает работу мозга на длительное время. Аквааэробика очень эмоциональный вид упражнений. В сочетании с музыкой, занятия проходят позитивно, работает не только тело, но и голова, улавливающая звуки мелодий. Несомненным остается тот факт, что аквааэробика развивает мыслительные процессы, таким образом, обучающиеся становятся более усердными и терпеливыми.

Таким образом, занятия аквааэробикой оказывают положительный эффект на физическое и психическое здоровье обучающихся. Ведь благоприятное психическое состояние молодых людей и крепкое тело являются залогом долгой и здоровой жизни.

Важно отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество ослабленных детей. Поэтому использование данного вида активности в учебном процессе позволит увеличить работоспособность и снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся.

*Библиографический список:*

1. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Монахова, Е.Г. Аквааэробика как средство повышения мотивации обучающихся вузов к занятиям плаванием. Текст: непосредственный // Преподаватель XXI век. 2020. С. 183-190.
3. Якуб, И.Ю. Влияние аквааэробики на организм / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 16 (96). С. 446-449.

Степанова А.А., Мягкоступова Т.В.  
*Российский государственный профессионально –  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ В КАЧЕСТВЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

*Аннотация:* в статье представлены преимущества йоги и пример комплекса асан для выполнения их в качестве утренней гимнастики для человека.

*Ключевые слова:* йога, утренняя гимнастика, практика, асаны.

Утренняя гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма, укрепления и развития мышечной системы, повышения жизнедеятельности и трудоспособности, закаливания организма.

Современный ритм жизни в городских условиях связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для людей пожилого возраста. Утренняя гимнастика улучшит обмен веществ, зарядит энергией на день. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. В настоящее время занятия йогой становятся достаточно популярным видом активности, почему бы и не использовать комплекс асан из йоги в качестве зарядки. Тем более, что система упражнений йоги отличается от обычных занятий физкультурой тем, что не истощает жизненные силы, а мягко растягивает и тонизирует все тело, давая прилив энергии и бодрости. Здоровая и гармоничная работа эндокринных желез и внутренних органов, а также нервной системы и сознания – вот что дают регулярные занятия асанами.

Комплекс можно начать с дыхательных практик и утренних аффирмаций, уделив этому около 5 минут.

Для утренней практики предлагаем использовать комплекс Сурья-намаскар — комплекс упражнений йоги, который может содержать только асаны или асаны с определённым порядком вдоха и выдоха, а также мантры и медитацию. В религиозных традициях практика несёт смысл ритуального поклонения солнцу. Объяснение очень простое: слово «Сурья» переводится с санскрита как «солнце», а «Намаскар» - «приветствие, поклон». С этим комплексом упражнений вы встречаете новый день, приветствуете солнце и заряжаетесь его силой (энергией), жаром (здоровьем) и светом (счастьем).

Пример комплекса «Сурья намаскар»:

11. Тадасана – поза горы;
12. Урдхва хастасана - поза горы с вытянутыми вверх руками;
13. Уттанасана – интенсивное вытяжение вперед стоя;

14. Адхо мукха шванасана – поза собаки мордой вниз;
15. Урдхва мукха шванасана – поза собаки мордой вверх;
16. Чатуранга дандасана – поза посоха на четырёх опорах.

Затем эти позы необходимо будет выполнить в обратном порядке. В качестве разнообразия эти шесть асан могут выполняться в самых различных вариантах и сочетаниях.

Важно помнить о противопоказаниях. Ограничений, касающихся возраста, нет, но пожилые люди должны избегать сверхнагрузок, контролировать своё самочувствие.

Рекомендуется воздержаться от выполнения комплекса:

17. при повышенном кровяном давлении, коронарной артериальной недостаточности,
18. тем, у кого был паралич,
19. при грыже или кишечном туберкулёзе,
20. после 12-й недели беременности,
21. в течение 40 дней после родов.

При проблемах с позвоночником в некоторых случаях выполнение возможно с разрешения врача. В любом случае даже у здорового человека выполнение комплекса не должно становиться источником напряжений.

Заканчивать практику можно медитацией, около 5 минут. Вот некоторые рекомендации:

- Лягте на спину и расслабьтесь в Шавасане - позе трупа. Руки лежат под углом 45 градусов от тела, ладони смотрят вверх. Плечи опущены и расслаблены.
- Закройте глаза, если вам так удобнее. Сконцентрируйтесь на

ощущениях своего тела. Сначала переместите внимание на стопы и постепенно поднимайтесь выше, вплоть до макушки.

- Вспомните свою цель и позвольте мыслям течь спокойно, не концентрируясь на них и не вынося суждений.
- Дышите спокойно и естественно.
- По окончании медитации откройте глаза, сделайте глубокий вдох, повернитесь на правый бок, осторожно поднимитесь, опираясь на руки.

В заключение, можно сделать вывод, что последовательность асан йоги в качестве утренней гимнастики играет важную роль, так как включает в себя совокупность необходимых движений и ритуалов необходимых современному человеку в настоящее время.

*Библиографический список:*

1. Иванов, В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — №4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ №19–013–20149\19. — С. 427–433. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. Текст: электронный.
2. Мягкоступова, Т.В. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с. Текст: непосредственный.

Степанова А. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный  
профессионально – педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## БРЕЙН-ФИТНЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация.* В данной статье представлены причины, из-за которых происходит снижение умственной деятельности человека и в связи с этим предложен способ, помогающий в восстановлении и поддержании работы мозга, такой как брейн-фитнес.

*Ключевые слова:* брейн-фитнес, умственная деятельность, умственные способности, работа мозга, цифровизация.

В настоящее время становится актуальна проблема снижения умственных функций, как со стороны взрослого поколения, так и со стороны молодежи. С одной точки зрения, этому может способствовать стремительное развитие различных цифровых технологий, популяризация социальных сетей таких, как ТикТок, Инстаграм и др., где в особенности молодое поколение стало проводить большее количество времени. Также, с другой точки зрения, немаловажным фактом можно считать последствия от заболевания новой коронавирусной инфекцией, вызывающей по данным некоторых исследований ухудшение умственных способностей, что может проявляться в нарушениях памяти, речи, внимания, мышления и др., и развития такого заболевания 21 века, как деменция [2; 3].

В связи с этим остро встает вопрос о восстановлении умственной деятельности человека. Наряду с какой-либо мышечной активностью и специальными медицинскими препаратами, важную роль занимает такое средство, как занятия брейн-фитнесом. Брейн-фитнес (**brain** (англ.) – мозг, **fitness** – здоровый, сильный, в хорошей форме) - комплекс различных упражнений и способов улучшения мыслительных способностей человека, на развитие которого повлияли психологи, неврологи и другие

специалисты, связанные с работой головного мозга. Данные тренировки могут быть актуальны для улучшения работы школьников и студентов, для профилактики возрастных заболеваний, реабилитации после различных болезней, в том числе коронавируса. Говоря о брейнфитнесе важно понимать, что это направление направлено на увеличение объема краткосрочной памяти, улучшение внимания, увеличение скорости принятия решений, развитие пространственного мышления, увеличение скорости переключения между задачами и др. [1].

В своей книге Макс Лисс «Фитнес для ума» также рассматривает различные тренировки для мозга и своими рассказами мотивирует на действия в сторону их выполнения. В доказательство автор приводит в пример, что тренировка мозга проще и менее затратна по времени, чем пробежка в городском парке, не нужно специально выкраивать для нее время, не нужно покупать кроссовки. Уже даже то, что вы не расслабляетесь перед телевизором, а активно получаете информацию, положительно воздействует на серые клетки [4].

Преимущества брейн-фитнеса в том, что для его выполнения не нужны специальные и дорогие приспособления-тренажеры, он подразумевает выполнение специальных развивающих упражнений, посредством задач, ребусов, карточек с цифрами и т.п., возможность использовать приложения на телефоне или компьютере. Самые популярные и известные упражнения: найти число, запомнить закрашенные поля, сложить части геометрических фигур в уме, сравнить числа. Усложнять можно с помощью ограничения времени, усложнения самих заданий. В этой деятельности нужна регулярность, постепенность действий, самодисциплина, самоконтроль, мотивация к работе и самое главное желание разносторонне развивать функции мозга.

В современном мире активно развивается так называемый «умный» фитнес, характеризующийся в тренировке именно тех

физических упражнений, которые приближены к повседневной жизни, именно через выстраивания правильных и целостных движений тела. В данном виде тоже наряду с физическими упражнениями идет внедрение фитнеса для мозга. Как этот метод реализуется: занимающийся может выполнять уже знакомое ему двигательное действие и в этот момент тренер или сам человек задает себе какую-либо задачу, например, сложить в уме цифры. Эффективность такой тренировки в разы увеличивается, как для развития мышц, так и для улучшения умственной деятельности.

Когда и где возможно осуществлять тренировку мозга? В любое удобное время и месте, будь то дома, по пути на работу или учебу в общественном транспорте. Также было бы целесообразно применение данной методики и на уроках физической культуры, как в качестве разнообразия занятия между перерывами отдыха, так и для эффективности учебного процесса в целом, ведь для таких упражнений много времени на выполнения не требуется, как уже говорили ранее.

Таким образом, можно сделать вывод, что такое современное средство восстановления и поддержания умственной деятельности человека как брейнфитнес в настоящее время имеет несравненную эффективность, потому что в 21 веке с каждым годом общество уходит в цифровизацию, человек перекладывает с себя множество задач на те же калькуляторы, специально разработанные программы по какому-либо анализу, расчету и т.д. Эти новшества в свою очередь способствуют развитию деменции, снижению умственных способностей, поэтому специальная тренировка мозга очень важна для развития современного человека, в том числе для восстановления последствий коронавирусной инфекции.



*Библиографический список:*

1. *Богачева, Р.А.* От брейнфитнеса к нейрофитнесу / Р.А. Богачева. Текст: непосредственный // Гуманитарная информатика. 2017. № 13. С. 54–60.
2. *Гордеева, Е.В.* Цифровизация в образовании / Е.В. Гордеева. Текст: непосредственный // Экономика и Бизнес. 2021. 4-1 (74). С. 7.
3. *Кондратьева, В.* Врачи рассказали о влиянии коронавируса на внимание и память / В. Кондратьева. URL: [https://lenta.ru/news/2021/07/25/covid\\_cognitive\\_function](https://lenta.ru/news/2021/07/25/covid_cognitive_function). Текст: электронный. Лента. 2021. 25 июля.
4. *Лисс, М.* Фитнес для ума / М. Лисс. Издательство «Питер», 2011. 192с. Текст: непосредственный.

Степанова Е. В., Комлева С.В.

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

## ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

*Аннотация.* В статье рассматриваются проблемы внедрения адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* физическая культура, адаптивная физическая культура, проблемы образования.

Среди студентов, ежегодно поступающих в высшие учебные заведения, около 14% относятся к специальной медицинской группе, на основании имеющихся диагнозов. Рост инвалидности среди обучающихся влечёт неблагоприятная экологическая обстановка, усложнение производственных процессов, а также увеличение бремени хронических нарушений здоровья людей.

Физическая культура очень важна как для всех студентов вузов России, так и для студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья, так как напрямую связана с укреплением и сохранением здоровья. Проблемами, связанными со здоровьем у студентов с ограниченными возможностями, занимается адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это совокупность мер, направленных на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду. Занятия адаптивной физической культурой на регулярной основе значительно увеличивает функциональные способности студентов с ограничениями, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействуют на психику. Приспособление таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны, которые нуждаются в её решении.

Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья позволяет:

1. Осознать личные физические возможности;
2. Снижать физические и психологические преграды, которые мешают полноценной жизни;
3. Развивать свои навыки и физические способности;
4. Адаптироваться в обществе.

Целью адаптивной физкультуры является не только улучшение физической составляющей, но и социализация студента с ограниченными физическими возможностями здоровья, улучшение качества его жизни, наполнение жизни благоприятными эмоциями и общением. [1]

Занятия адаптивной физической культурой для студентов с ограничениями имеет значительное отличие от обычных занятий физической культурой в вузах.

Занятия АФК должны начинаться с подготовительного периода. Продолжительность зависит от здоровья студента. Подготовительный период сменяет основной период: 30% занимает лечебная физическая культура (ЛФК), 60% занимает специальная подготовка и 10% - полноценное медицинское обследование. Завершает цикл занятий - переходный период. Его основная задача - постепенное уменьшение нагрузок, развитие технических навыков.

Для занятий адаптивной физической культурой студентов с ограниченными физическими возможностями существуют различные критерии, которые зависят от состояния здоровья студента. Например, для занятий студентов-инвалидов с проблемами зрения, покрытие в спортивном зале должно быть ровным и гладким. При ДЦП уделяют внимание не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению и речи [2].

Многие высшие учебные заведения в России не способны осуществлять занятия адаптивной физической культурой. Можно выделить несколько причин:

1. Плохие социально-экономические условия для реализации;
2. Не понимание важности с точки зрения государства;
3. Не является значимой задачей страны;
4. Отсутствие возможностей для занятий;
5. Отсутствие квалификации у преподавателей;
6. Отсутствие пропаганды занятий АФК.

Все перечисленные причины препятствуют внедрению и развитию адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях России.

Решение данных проблем является очень важной задачей, так как физическая активность необходима не только основному проценту здоровых студентов, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [3]. Внедрение и развитие занятий адаптивной физической культурой позволяют перевести физическую культуру и образование в целом на другой уровень.

*Библиографический список:*

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. Москва: Юрайт, 2019. 191 с.

2. *Аксенова О. Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. Москва: Советский спорт, 2004. 296 с.

3. *Курдыбайло С. Ф., Евсеев, С.П., Герасимова Г.В.* Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. Москва: Советский спорт, 2004. 184 с.

Супрунова Т. А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В статье рассказывается об истории появления спортивной аэробики как вида спорта, о влиянии средств спортивной аэробики на состояние здоровья и повышения уровня стрессоустойчивости, плюсах, минусах и противопоказаниях к занятиям аэробикой.

*Ключевые слова:* спортивная аэробика, здоровье, стрессоустойчивость, спорт, гиподинамия, коронавирусная инфекция.

Движение занимает важное место в жизни каждого человека, оно является свойством любого живого организма.

В современном мире роль движения постепенно отходит на другой план, причина того стремительный технический прогресс, который значительно и во многом облегчает жизнь современного человека, буквально выполняя практически любые функции за него и сложившаяся во всем мире эпидемиологическая обстановка, связанная с появлением коронавирусной инфекции.

Вирус Covid-19 представляет собой острое вирусное заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем. Опасность данного вируса в том, что он в первую очередь поражает дыхательную систему организма, способствуя развитию пневмонии и обострению хронических заболеваний, и имеет схожие, почти не отличимые симптомы с ОРВИ или гриппом.

Появление Covid-19 способствовало введению со стороны государственных органов власти ограничительных мер по профилактике распространения данного вируса и сохранения здоровья людей, в форме карантинных мер.

Влияние данных факторов способствовало развитию малоподвижного образа жизни в связи с чем возникает риск развития гиподинамии.

Гиподинамия – последствия введения малоподвижного образа жизни, характеризующиеся нарушением функций организма. Ее развитие способствует снижению тонуса и силы мышц, вследствие чего в первую очередь страдает сердечно-сосудистая и опорно-двигательная система организма, происходит декальцинация костей.

Негативным последствием гиподинамии является и приобретение избыточной массы тела, поскольку отсутствие физической составляющей приводит к атрофии мышц, нарушению обмена веществ,

что способствует отложению жира, повреждению суставов, отложению солевых камней в почках и печени.

Кроме всего страдает и интеллектуальная сфера человека, поскольку отсутствие необходимой и минимальной мышечной активности приводят к изменениям функций мозга и его сенсорных систем, снижается проведение импульсов от рецепторов мышц, уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу жизненно важных органов жизнедеятельности человека.

С целью препятствия развития гиподинамии на помощь приходят средства спортивной аэробики.

Спортивная аэробика является сложным, высококоординированным видом спорта, характеризующийся в первую очередь выполнением определенного комплекса высокоинтенсивных упражнений под музыкальное сопровождение, требующих от занимающихся высоко уровня развития двигательных качеств и спортивной подготовки.

Родина происхождения спортивной аэробики является Америка. В 1984 году спортивная аэробика стала популярной среди инструкторов различных фитнес направлений. По спортивной аэробике проводились турниры, где инструктора боролись за высокую технику исполнения элементов данного вида спорта, повышали двигательную базу и уровень выполняемых упражнений [1].

На сегодняшний момент спортивная аэробика является одним из пяти видов гимнастики, официальным видом спорта, зарегистрированным во Всероссийском реестре видов спорта.

Занятия спортивной аэробикой состоят из сочетания сложных хореографических элементов, гимнастики и движений из традиционной аэробики, с помощью которых происходит эффективное развитие

основных двигательных качеств, улучшается работа различных важных функциональных систем организма.

В первую очередь занятия спортивной аэробикой развивают координационные способности занимающихся, тренируют вестибулярный аппарат, благодаря освоению занимающимися высокоинтенсивных двигательных упражнений, выполнения различных связок, состоящих из прыжков, кувырков, сложных координационных элементов, базовых шагов аэробики, требующих высокоразвитых навыков ориентации в пространстве.

Во-вторых, занятия спортивной аэробикой способствуют развитию и других основных двигательных качеств.

К основным двигательным качествам, развивающимся в ходе систематических занятий спортивной аэробикой, относятся: взрывная сила мышц, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота.

Развитие силы мышц происходит так же за счет выполнения сложных связок, упражнений, которые требуют от занимающихся непосредственно развитых и сильных мышц всего туловища, поскольку недостаток развитости мышц может негативно отразиться на технике выполнения упражнений спортивной аэробики.

Специальная выносливость в спортивной аэробике необходима для овладения сложными упражнениями, силовая выносливость для выполнения партерных комплексов длительное время, скоростно-силовая выносливость для поддержания темпа выполняемых упражнений в течении заданного времени, статическая выносливость для удержания тела в пространстве при выполнении.

Занятия спортивной аэробикой требуют от занимающегося хорошей двигательной активности и гибкости. Гибкость в спортивной аэробике необходима для выполнения сложных технических поз,

удержания тела, выполнения таких элементов как шпагат, стойки на руках с максимально большой амплитудой.

Ловкость в спортивной аэробике характеризуется умением управлять силовыми, пространственными и временными параметрами.

Быстрота является самым главным двигательным качеством необходимым для осуществления эффективной соревновательной деятельности, выполнения спортивных элементов и развивается с помощью применения различных совершенных средств и методов спортивной тренировки.

Развитие данных двигательных качеств способствует повышению уровня двигательной активности занимающихся и оказывает большое положительное воздействие на здоровье.

Занимающиеся спортивной гимнастикой, отличаются красивым стройным телом. Это обусловлено организацией высокоинтенсивной тренировочной деятельности, которая требует от занимающихся больших энергетических затрат, которые препятствуют развитию малоподвижного образа жизни, отложению подкожного жира.

Тренируются и другие функционально важные системы организма. Положительно занятия спортивной аэробикой оказывают на сердечно-сосудистую, дыхательную, увеличивая жизненную емкость легких, опорно-двигательную, пищеварительную системы и нервную системы организма.

Музыкальное сопровождение спортивной аэробики благоприятно влияет на эмоциональную сферу занимающихся как на этапе тренировочного процесса, так и в процессе соревновательной деятельности, повышают стрессоустойчивость.

В тренировочном процессе занимающихся музыка помогает мотивировать, направить спортсменов на высокий уровень технического выполнения учебных элементов и связок, так как музыка способствует



более эффективному усвоению знаний и запоминания движений, помогает справиться с волнением, эмоциональными переживаниями перед соревнованиями [2].

В процессе соревновательной деятельности музыкальное сопровождение так же помогает справляться со стрессом, помогает отстраниться от окружающей действительности и показать хорошие спортивные результаты.

В повседневной жизни занятия спортивной аэробикой могут являться формой проведения активного досуга занимающихся, который поддерживает мышцы тела в тонусе, развивает важные двигательные качества занимающихся, тем самым благоприятно воздействуя на здоровье, а музыкальное сопровождение использовать как средство снятия накопившегося стресса за весь день.

Минусы занятий аэробикой напрямую связаны с их плюсами. Поскольку занятия спортивной аэробикой и сам тренировочный процесс требуют от занимающегося концентрации и мобилизации всех его усилий, то возникает серьезный риск навредить своему организму, получения травмы.

Поэтому занятия спортивной аэробикой должны проводиться преимущественно на специально отведенном и оборудованном для этого месте или спортзале и учитывать наличие противопоказаний к занятиям данным видом спорта, начальный уровень развития двигательных качеств, возрастные и психологические особенности занимающихся [3].

Таким образом, спортивная аэробика представляет собой выполнение комплекса высокоинтенсивных упражнений, которые выполняются под специально подобранное музыкальное сопровождение и положительно влияют на здоровье и уровень стрессоустойчивости занимающихся.

*Библиографический список:*

1. Айзятуллова, Г. Р. Анализ и тенденции развития спортивной аэробики / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2020. С. 90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-i-tendentsii-razvitiya-sportivnoy-aerobiki>.
2. Коняхина, Р.Г. Аэробика как средство эмоционального и физического воспитания / Р.Г. Коняхина. Текст: электронный // Наука и образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2017. С. 69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-kak-sredstvo-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-vospitaniya>.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 28 с. Текст: непосредственный.

Тарасов И.С., Бараковских К.Н.

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

## АНАЛИЗ ФИТНЕС ЦЕЛЕЙ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-КЛУБА

*Аннотация:* Данная статья анализирует выборку клиентов за 2019 год. Исследуются тенденции целей в зависимости от различных показателей. Приводятся выводы о количестве целей клиентов, различия целей в зависимости от пола и возраста.

*Ключевые слова:* фитнес цели, фитнес тестирование, динамика целей

На сегодняшний день в фитнес индустрии клиенты, приходя в фитнес клуб, ставят перед собой целый ряд целей. Существует субъективное представление том, какие цели наиболее популярны среди клиентов, но мало статистически подтвержденных данных. Целью данного исследования является оценка динамики целей в зависимости от

различных факторов, таких как пол и возраст. На основании полученных данных можно сделать вывод какие действительно цели преследуют клиенты фитнес клубов, что позволит объективно понимать наиболее популярные цели, что отразит современные тенденции развития фитнес индустрии.

Фитнес клуб “Ultra family fitness” является клубом премиум сегмента, в список услуг входят занятия в таких зонах как: бассейн, тренажерный зал, зона боевых искусств, кардио зона, зона групповых программ, йога и пилатес, сквош и теннис, функциональный тренинг и EMS тренинг. Клиенты преимущественно занимаются с оздоровительными целями.

При первом посещении фитнес клуба клиенты проходят фитнес тестирование, определяющее физическое состояние. С его помощью тренер определяет начальную точку, от которой следует отталкиваться при составлении программы [1]. Фитнес тестирование собирает информацию о целях занятий, травмах, ограничениях по здоровью, опыту тренировок. На основе полученных данных фитнес консультанты направляют клиентов в наиболее подходящие зоны исходя из их целей и возможностей по здоровью. В данном исследовании будет анализироваться только выбранные клиентами цели занятий [2].

В данной статье собрана статистика целей фитнес клуба “Ultra family fitness” на 2019 год. Выборка составила 178 человек, из которых 115 женщин и 63 мужчин от 14 до 73 лет. Были собраны следующие показатели: возраст, пол, приобретенная карта. Далее клиенты выбирали свои цели в таблице из 8 целей. Можно выбрать неограниченное количество целей.

Таблица 1 – Варианты выбора фитнес целей

Здоровье	Поддержанное	Снижение веса	Коррекция фигуры	Набор мышечной массы	Тонус мышц	хорошее самочувствие	Избавление от болезней
----------	--------------	---------------	------------------	----------------------	------------	----------------------	------------------------

	физической формы			й массы	релье ф	ие	
--	------------------	--	--	---------	---------	----	--

Соотношение клиентов относительно их возраста получилось следующим:

Таблица 2 – Количество человек в зависимости от возраста

Возраст	10-20 лет	20-30 лет	30-40 лет	40-50 лет	50-60 лет	60-70 лет	70+ лет
Количество человек	9 чел	24 чел	66 чел	43 чел	20 чел	11 чел	5 чел

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что основным контингентом занимающихся фитнесом являются клиенты от 30 до 50 лет. Клиентов в диапазоне 20-30 лет 50-60 оказалось примерно равное количество. Меньше всего клиентов до 20 лет и после 70 лет.

Первый анализируемый показателем стало количество целей клиентов. Результат выявил, что статистически клиенты ставят перед собой 3 или 4 цели (35% клиентов – 3 цели, 30% - 4 цели). 22% клиентов ставят перед собой 2 цели, 9% клиентов ставят перед собой одну цель. 1% - 5 целей. Подводя итог, можно утверждать, что статистически клиенты ставят перед собой несколько целей. При работе с клиентами фитнес персонал должен учитывать этот фактор.

Следующим анализируемым показателем стало распределение целей в зависимости от их популярности. Подсчет происходил в зависимости от того сколько раз каждый показатель был выбран клиентами. После подсчета выбранных ответов получились следующие результаты:

Таблица 3 – Популярность фитнес целей

Показатель	Здоровье	Поддержка физической формы	Снижение веса	Коррекция фигуры	Набор мышечной массы	Тонус мышц, рельеф	хорошее самочувствие	Избавление от болезней
Количество выборов	75	82	73	67	28	50	57	18

Исходя из полученных данных, поддержание физической формы стало самой популярной целью клиентов. Здоровье и снижение веса занимают вторую строчку в списке целей. К удивлению набор мышечной массы занимает предпоследнюю строчку в списке целей. Избавление от болезней находится на последнем месте в списке.

В дальнейшем, был поставлен вопрос о различии целей среди мужчин и женщин. Получились следующие результаты.

Пол	Здоровье	Поддержание физической формы	Снижение веса	Коррекция фигуры	Набор мышечной массы	Тонус мышц, рельеф	Хорошее самочувствие
Женщины	17%(49)	17%(49)	17%(48)	18%(52)	3%(8)	13%(38)	12%(35)
Мужчины	15%(26)	19%(33)	14%(25)	9%(15)	11%(20)	7%(12)	12%(22)

Исходя из данных, можно сделать следующие выводы. Во-первых, такие цели как “здоровье”, “поддержание физической формы” и “хорошее самочувствие” практически одинаково популярны как среди женщин, так и среди мужчин. Во-вторых, “коррекция фигуры” на 9% более предпочитаема у женщин. Напротив, “Набор мышечной массы” на 8% больше у мужчин. “Избавление от болезней” на 9% показал больший результат среди мужчин. Подводя итог, существуют межполовые различия при постановке фитнес целей. Однако, среди общих целей для мужчин и женщин, связанных со здоровьем, был проявлен схожий интерес.

Четвертым анализируемым показателем стала динамика целей клиентов в зависимости от возраста.

Таблица 4 – Зависимость выбора целей клиентов от возраста

Возраст	Здоровье	Поддерж физ. Формы	Снижение веса	коррекц ия фигуры	Набор мышечн ой массы	Тонус мышц, рельеф	Хорошее самочувв ствие	Избавле ние от болезне й	кол-во выбо
10-20 лет	3(18%)	2(12%)	4(25%)	1(6%)	3(18)	2(12%)	1(6%)	0(0%)	
20-30 лет	4(8%)	5(10%)	11(23%)	11(23%)	5(10%)	8(17%)	2(4%)	1(2%)	
30-40 лет	50(17%)	59(20%)	43(14%)	42(14%)	16(5%)	32(10%)	37(12%)	12(4%)	
40-50 лет	26(23%)	23(20%)	14(12%)	13(11%)	3(2%)	14(12%)	16(14%)	2(1%)	
50-60 лет	8(17%)	6(13%)	6(13%)	7(15%)	3(6%)	4(8%)	7(15%)	4(8%)	
60+	8(19%)	8(19%)	7(16%)	6(14%)	0(0%)	4(9%)	8(19%)	1(2%)	

В связи с недостаточной выборкой сложно делать однозначные выводы, но были проанализированы наиболее выделяющиеся показатели. Клиенты от 30 лет чаще ходят с фитнес клуб улучшения здоровья т.к. виден значительный рост таких показателей как здоровье, поддержание физической формы и хорошее самочувствие. Эта тенденция также прослеживается ввиду спада остальных показателей к более старшему возрасту. Таким образом, для клиентов старшего возраста посещение фитнес клуба имеет статистически в большей степени оздоровительный характер.

Подводя итог данной работе, была выявлена динамика фитнес целей клиентов, получены статистические результаты о различиях в целях в зависимости от пола и возраста. Данные результаты имеют ценность и могут быть использованы персоналом фитнес клубов, их владельцами и управляющими. Также данные результаты могут быть полезны в дальнейших исследованиях фитнеса.

*Библиографический список:*

1. *Пособие* для персональных тренеров. Наука и практика: Академия фитнеса. Киев, 2005. Текст: непосредственный.
2. *Сапожникова, О.В.* Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова: министерство образования и науки Российской федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2015. 144 с. Текст: непосредственный.

Тихонова Н.В., Баюс Н.К., Комлева С.В.  
СК «Темп», г. Ревда, Свердловская обл.  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## МЕТОДЫ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ПЛОВЦОВ

*Аннотация.* Научно исследовательская практика свидетельствует о том, что наивысшие достижения в спорте могут достичь лишь те спортсмены, которые обладают редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мышления. Высокие спортивные достижения - это результат сложного взаимодействия наследственных факторов и влияний внешней среды.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, плавание, одаренность, тренер, воспитание, соревнования.

Одной из приоритетных задач тренера является воспитать ученика мирового уровня. А это, предполагается отбор наиболее одаренных детей в спортивном отношении. Если не делать отбора, то тренер, может много лет работать с непригодными спортсменами, и в итоге не вырастить ни одного мастера спорта.

Как известно, тренерская работа в детском юношеском спорте имеет значительные отличия от других педагогических профессий. Труд тренера, сложный и многообразный. Высокая квалификация и профессиональная компетентность его позволяет, прежде всего, воспитать из ребенка личность будущего гражданина. Развить физические и практические качества своих подопечных.

Отбор детей в спортивные группы имеет свою специфику и особый характер научно – исследовательской деятельности и модель спортсменов высокой квалификации. Изученные параметры, соотношение результатов, их стабильность, а так же генетическая обусловленность позволяют определить индивидуальные способности к плаванию.

В.П. Филин в своих трудах писал, что спортивный отбор представляет собой систему педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследований.

А.В. Родионов утверждает, что для видов спорта циклического характера, необходимо уделять особое внимание динамики развития мышечно-двигательных восприятия, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным оценкам функционального состояния.

М.С. Бриль, 1980, выделяет, что при выборе критериев и метода отбора необходимо основываться на успехе ребенка, которое приведет его к спортивному успеху:

1. подготовленность и задатки двигательной активности
2. степень игровой подготовленности
3. одаренность и сформированные способности, проявляющие в спортивной деятельности.
4. спортивное мастерство подкрепленное надежностью.

Таким образом, ссылаясь на убеждения М.Бриля и на систему многолетней спортивной подготовки, спортсмены проходят четырехуровневый отбор.

Задача первого этапа направлена на выявления целесообразности занятием плаванием каждого ребенка. В первую очередь юные спортсмен предоставляет тренеру медицинские разрешения от педиатра, проходят процедуру тестирования физической подготовки



(карточка 2), а законные представители заполняют опросник (карточка 1).

Критерии отбора первого этапа:

1. Физическое развитие соответствует возрастной норме;
2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
3. Имеющий морфотип пловца;
4. Соответствующий уровень двигательных способностей.

Задача второго этапа направлена на выявления способностей и эффективности спортивному совершенствованию. Спортсмен проходит комплексный контроль медицинского обследования и тестирование, с помощью которых проводятся измерения уровня развития способностей человека.

Критерии отбора второго этапа:

1. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
2. Обладание энергетического потенциала, двигательных способностей.

Задача третьего этапа – направлена на достижения высокого мастерства в соревновательных дисциплинах.

Критерии отбора третьего этапа:

1. Устойчивая мотивация;
2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
3. Высокая степень развития быстрой мобилизации психической и физической нагрузки.

Задача четвертого (заключительного) этапа – направлена на достижения прогнозирование целесообразности в соревновательной деятельности и прогнозирование продолжительности сохранения высокого мастерства.

Критерии отбора четвертого (заключительного) этапа:

1. Наличие мотивации

2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья

3. Продолжительность сохранения высоких результатов в спорте.

Спортивный отбор продолжается с самого начала спортивной карьеры до самого ее конца. Спортсмены мирового уровня – являются лучшими, они смогли соединить в себе все спортивное мастерство, тактическое умение, физические данные, а также уметь управлять своими психическими процессами.

Нами изучены методы технологии спортивного отбора и разработаны карточки работы тренеров на начальном этапе многолетней подготовки.

Карта 1.

Индивидуальной беседы тренера с законным представителем ребенка,  
желающих заниматься избранным видом спорта

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Социальное положение \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Общие данные анамнеза

Патология	Наследственные заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)		Перенесенные заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)	Хронические заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)
	<i>По линии матери</i>	<i>По линии отца</i>		
Органов дыхания				
Сердечно- сосудистые заболевания				
Кожные заболевания				
Глазные ушные заболевания				
Эндокринной системы				
Органов пищеварения				
ЦНС				
Почек и мочевых путей				
Психические заболевания				
Заболевания крови				

Новообразования				
Перенесенные травмы				
Перенесенные операции				

Ф.И.О. законного представителя \_\_\_\_\_  
 Дата рождения законных представителей (мать \_\_\_\_\_ отец \_\_\_\_\_)  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

Карточка 2

Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития ребенка для процедуры допуска к занятиям спортом плавание

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Пол ребенка \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

Антропометрические данные спортсмена	Рост (ребенка)	
	Рост (отца)	
	Рост (матери)	
	Масса тела (ребенка)	
	Обхват грудной клетки (ребенка)	
Тактическая подготовка	Длина скольжения, м	
Физическая подготовка	Челночный бег 3 x 10 м, с	
	Прыжок в длину с места, см	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	
	Подтягивание на перекладине, раз	
	Бросок набивного мяча 1 кг, из – за головы сидя, см.	
	Наклон вперед на возвышенности, см.	
	Выкрутв прямых рук вперед – назад (ширина хвата), см	
Ортостатическая проба	Горизонтальное положение	уд. в мин
	Вертикальное положение	уд. в мин
	Через 3 мин	уд. в мин
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Пробы Штанге (задержки дыхания на вдохе)	Пульс в горизонтальном положении	уд. за 30 с
	Длительность дыхания	мин
	Пульс после возобновления дыхания	уд. за 30 с.
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	Пульс в горизонтальном положении	уд. за 30

	Длительность дыхания	мин.
	Пульс после возобновления дыхания	уд. за 30 с.
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Проба Руфье	P1 пульс до начала работы	
	P2 пульс после окончания работы	
	P3 пульс через минуту после нагрузки	
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Тест Купера		

### **Анализ полученных результатов тестирования.**

На основе результатов тестирования, у спортсмена родители \_\_\_\_\_ роста, а \_\_\_\_\_ имеет \_\_\_\_\_ тип тела. Физические и тактические показатели в пределах \_\_\_\_\_.

Функционирование вегетативной нервной системы (ортостатическая проба) в пределах \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ показателем - способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ. И \_\_\_\_\_ результат характеризует хорошую тренированность сердечно-сосудистой системы, это означает, что спортсмену \_\_\_\_\_ серьезные спортивные нагрузки.

Это позволяет сделать вывод о том, что \_\_\_\_\_, на момент тестирования, имея \_\_\_\_\_ физическую и тактическую подготовленность, а антропометрические данные в пределах \_\_\_\_\_, таким образом спортсмен \_\_\_\_\_ индивидуальный отбор спортивную секцию плавания.

Таким образом, созданные условия позволяют провести спортивный отбор адекватно результатам, что будет способствовать спортивным достижениям пловцов.

#### *Библиографический список:*

1. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Москва: Высшая школа.2005. 384 с. Текст: непосредственный.

Фазлыев Р.Д., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

**ЙОГА КАК СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ**

## ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье рассмотрены занятия йогой как физкультурно-оздоровительные технологии, показана оценка ее влияния и особенностей воздействия на организм молодежи. На основе проанализированных литературных источников можно выявить положительное влияние от занятий йогой на физическое развитие молодежи, их состояние здоровья, а также какое воздействие она на них оказывает.

*Ключевые слова:* современные физкультурно-оздоровительные технологии, йога, молодежь, здоровье.

В настоящее время главной проблемой у молодых людей является сохранение своего здоровья, как физического, так и психического, избежание рисков заболевания. Негативные факторы могут проявляться из-за малоактивного, сидячего образа жизни, высокого психологического напряжения, городской суеты, постоянного чувства стресса, высокого уровня учебной нагрузки, а также некоторой не увлеченностью физкультурными занятиями.

Под понятием «здоровье» понимается состояние полного психического, физического и социального благополучия. Физическое же здоровье – это оптимальное состояние организма, которое обусловлено нормальным функционированием всех его систем, жизненных функций. Психическое здоровье представляет собой такое состояние психики, которое характеризуется общим душевным равновесием. При систематических и постоянных занятиях йогой можно достичь этих показателей.

Йога как современная физкультурно-оздоровительная технология способствует повышению интереса к физкультурно-оздоровительным

занятиям, воспитанию стрессоустойчивости у молодежи, воспитанию и развитию гармонии с внешним миром, повышению физических показателей.

Йога – самая простая в использовании физическая деятельность, она не имеет барьеров для занятий по возрасту и физической форме. Правильное выполнение упражнений йоги и правильные техники дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятию общего самочувствия, способности адаптироваться к новым условиям труда, что делает йогу оптимальным средством от всех недугов [1].

Значение занятий йогой заключается в том, что данное учение представляет человека как что-то единое, которое включает в себя физическое и психическое равновесие, духовное начало, благодаря этому занимающиеся приобретают высокую степень самоконтроля за счет развития их подсознания и самосознания. Йога помогает, за счет самоконтроля, различных медитаций и самодисциплины, избавляться от отрицательных установок, мыслей, поступков и других негативных факторов, это приведет к тому, что разум молодых людей очистится, самосознание будет правильно формироваться. Как придет ясность в мыслях и психологическое спокойствие, так начнется физическое развитие [3].

Во время занятий йогой в зависимости от выполняемых поз все мышцы организма непосредственно принимают участие, что помогает улучшить кровообращение в организме человека, укрепить сосуды, улучшить вегетативную систему и развивать опорно-двигательный аппарат. Это помогает повысить уровень физической подготовки и приводит к увеличению интеллектуальных и творческих способностей человека.

Также необходимо учитывать, чтобы достичь существенных результатов от занятий йогой важно заниматься учением постоянно, систематически, стараясь выполнять асаны, упражнения с правильной техникой выполнения, только при этом занимающиеся смогут достичь физического, психического и социального здоровья [4].

Для подтверждения данных позитивных влияний на физическое развитие занимающегося от занятий йогой рассмотрим опытно-экспериментальную работу. В ней использовались элементы фитнес-йоги на обычных практических занятиях по физической культуре в течение семестра. На начало экспериментальной работы различия показателей между экспериментальной и контрольной групп были статистически незначимы.

Исходные показатели до экспериментальной работы можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1.

№ п/п	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Проба Штанге	41,84 ± 0,779	42,86 ± 0,662
2.	Проба Генчи	34,27 ± 0,774	33,48 ± 0,451
3.	Индекс Руфье	7,82 ± 0,268	9,27 ± 0,374
4.	Жизненная ёмкость легких	2,41 ± 0,883	2,51 ± 0,642

Проба Штанге и проба Генчи в контрольной и экспериментальной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней.

Спустя семестр с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности дыхательной системы занимающихся в

экспериментальной группе, которые представлены в процентном соотношении в таблице 2.

Таблица 2.

№ п/п	Наименование пробы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Проба Штанге	12,4%	21,2%
2.	Проба Генчи	10,6%	18%
3.	Индекс Руфье	15,8%	22,5%
4.	Жизненная ёмкость легких	19,5%	27%

В Экспериментальной группе произошло достоверное улучшение показателей на 22,0% по сравнению с исходным уровнем. В Контрольной группе этот показатель увеличился на 18,1% [2].

Таким образом, отталкиваясь от всего вышесказанного, йога у молодых людей помогает улучшить самочувствие, увеличить физическую активность, укрепить и увеличить подвижность опорно-двигательного аппарата, повысить интерес к занятиям, воспитать стрессоустойчивость и уверенность в себе, нормализовать психоэмоциональное состояние, развить гибкость и мускулатуру организма.

*Библиографический список:*

1. Дьяченко, С.Д. Оздоровительные виды гимнастики и внедрение йоги в учебную программу в высших учебных заведениях / О.В. Савельева, С.Д. Дьяченко. Текст: непосредственный // Вопросы студенческой науки. 2019. №11 (39). С. 222-225.
2. Иванов, В.Д. Занятия йогой. условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4 (15). С. 427-432.



3. *Имаева, Г.К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г.К. Имаева. Текст: непосредственный // Символ науки. 2021. №6. С. 163-164.

4. *Сорокина, К.С.* Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К.С. Сорокина, Ю.Ю. Копылова. Текст: непосредственный // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. №1 (26). С. 21-27.

Ханевская Г.В., Гайдаенко Д.А.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет*  
*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

#### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Аннотация.* В данной работе поднимается актуальность темы адаптивной физической культуры, а именно острая необходимость приобщения людей с физическими недостатками к социальной жизни, также рассматриваются формы адаптивной физической культуры, их значение и порядок применения. В том числе важность не только физического, но и психологического здоровья, а именно способов, методов социального воспитания людей с ограниченными возможностями.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, опорно-двигательный комплекс, адаптивное физическое воспитание.

В данный период времени вышеупомянутая тема вызывает большой интерес у общественности, поскольку всё больше людей мало внимания уделяют физической культуре, даже детям с раннего возраста

не прививается привычка заниматься спортом. Поэтому на рынке труда на данный момент ценится больше физическая подготовка и знание физической культуры.

Педагог, использующий адаптивную физическую культуру, должен учитывать состояние здоровья ученика, а также применять нужные методы педагогического воздействия. Такие, как метод убеждения, метод приучения, метод стимулирования, контроль и оценка и т.д. Данные методы необходимо применять при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Например, инвалиды, дети с психологическими комплексами. Если педагог использует и применяет неправильные лично ориентированные концепции по отношению к лицам с ограниченными возможностями по здоровью, то исход их применения не будет аналогичен результату работы со здоровыми людьми. Для людей с ограниченными возможностями лучше всего подходит физические упражнения, основанные на соревновательной и игровой форме, данная модель – это основное средство для воспитания личности с ограниченными возможностями по здоровью. В итоге, при правильном применении данного метода возможно воспитать независимую личность, готовую к социализированной деятельности, которая будет способна максимально использовать свои возможности при трудовой деятельности [1].

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует:

Взвешенное отношение к своим возможностям в сравнении с возможностями здорового индивидуума,

Возможность справиться с физическими и психологическими сложностями, которые в полной мере не позволяют участвовать в социальной жизни;

Компенсаторные навыки, а именно способность применять функции различных органов живого организма, которые отсутствуют или нарушены;

Физическая дееспособность преодолевать нагрузки, которые выдерживает здоровый человек;

Необходимость индивидуума в регулярном занятии спортом, насколько это возможно;

Понимание своего личного вклада в жизнь социума;

Стремление повышать собственные физические и личностные качества;

Желание к улучшению физической и умственной деятельности.

Основными элементами адаптивной физической культуры являются: спортивно-оздоровительные процедуры, реабилитационные и адаптационные средства к нормальной социальной среде людей с физическими ограничениями. Данные компоненты всецело охватывают всевозможные типы физической деятельности индивидуумов с отклонениями, которые дают возможность участвовать им в социальной жизни, потому что данные знания относятся к сфере, связанной с психофизическими, коммуникативными, социальными способностями. Каждая составляющая адаптивной физической культуры несет свой смысл:

Адаптивное физическое воспитание помогает в освоении базовых навыков физкультурного образования,

Адаптивный опорно-двигательный комплекс оздоровительных мероприятий предназначен для здорового отдыха и активного общения;

Адаптивный спорт служит для улучшения и осуществления эмоциональных, физических и психических возможностей;

Физическая лечебная адаптация помогает в восстановлении и приобретении способностей, которых индивидуум был лишен или

которые были утрачены. Каждый из этих элементов выполняет свою задачу, функцию и имеет своё содержание и цель. Но при этом они комплексно применяются, т.к. дополняют друг друга.

На данный момент комплекс физических упражнений разнообразен, он включает как систематические, так и эпизодические формы, также существуют индивидуальные, соревновательные, игровые и тому подобные формы. Одни типы упражнений проводятся педагогами узкой сферы деятельности как например, преподаватель физической культуры [2]. Иные типы реализуются с помощью общественных и государственных организаций. Данные формы осуществляются для улучшения физической активности людей, привлечения их к спортивной, творческой деятельности.

Подводя итог, можно увидеть актуальность и необходимость адаптивной физкультуры в наши дни, так как она помогает приобщить людей с физическими недостатками к активной жизни в обществе.

#### *Библиографический список*

1. *Шадрин, А.А.* Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986. Текст: непосредственный.
2. *Фомин, Н.А., Филин В.П.* «Возрастные основы физического воспитания». Москва: Физкультура и спорт, 2016. Текст: непосредственный.

Ханевская Г.В., Фирсов А.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФУТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Аннотация.* Данная статья рассматривает положительные аспекты спорта как аспекта, формирующего положительные качества,

укрепляющие общую физическую форму. Рассматриваются современные тенденции в области физического воспитания.

*Ключевые слова:* спорт, футбол, инновации, здоровье, исследования.

Футбол – спорт с богатой историей, изменившей весь наш мир. Он воспитывает такие ключевые морально-волевые качества как ответственность и дисциплинированность, настойчивость, смелость; формирует умение работать в команде, прислушиваться к чужому мнению.

Футбол общеизвестный вид спорта – его практикуют и на профессиональном и на любительском уровне. Данный вид спорта помогает школьникам и студентам поддерживать мышечный тонус и оздоравливать свой организм, однако, в нынешних реалиях футбол не включается в перечень обязательных занятий, ни на уровне школы, ни на уровне высшего образования.

Тем не менее, на развитие личности влияют множество факторов, в том числе и то, каким образом осуществляется физическое воспитание. Проблемы физического воспитания изучаются специалистами, всё большее внимание уделяется тому, к каким видам спортивной деятельности тяготеют студенты.

В идеале, физическое воспитание должно подразумевать не только физический тонус тела и корректное функционирование ключевых систем организма, но и, прежде всего, честолюбие, настойчивость – т.е. те качества, которые, в конечном итоге, помогут в формировании личности. В то же время, каждый вид спорта можно считать неким способом самовыражения студентов: стабильный набор правил позволяет быстро овладевать каким-либо видом спорта (классическая

формула «легко освоить, тяжело стать мастером») и прокладывать личный вектор развития. Применим данный тезис и к футболу.

В сущности, концепция футбола заключается в равной борьбе двух команд, которые используют мяч как игрообразующий фактор, пытаясь забить его в ворота. Именно от того, как игроки команды владеют мячом, как происходит взаимодействие между игроками, зависит исход игры. Однако в команде важен каждый игрок. Каждый игрок является важным звеном в механизме футбольной команды, выполняя определённые функции: защитник, нападающий, полузащитник и т.д.

Такая концепция, в конечном итоге, подразумевает командное взаимодействие, при котором игроки будут помогать друг другу в изучении тех или иных аспектов игры (игра в нападении, игра в защите, отработка пенальти, подкатов и т.д.): оборонительные схемы можно отработать только с нападающими; для того, чтобы тренировать голкипера необходимо, чтобы вся команда подавала ему мячи, а в проработке стратегии участвует непосредственно вся команда. Несомненно, подобные занятия формируют морально-волевые качества, которые необходимы для становления личности и в то же время улучшить общее состояние, а также подготовить почву для формирования совершенно новых качеств, таких, как, например, специальная выносливость, которая рассматривается Д.Г. Беляевым в его научной работе «Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом?». Одним из видов такой выносливости, рассматриваемой Д.Г. Беляевым является «скоростная выносливость». Н.Г. Озолин описывает данный термин как «способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определённого времени (футбол, теннис, бокс, водное поло и др.)»[1].

Ключевыми элементами в футболе являются ведение мяча и бег. Именно бег влияет на исход игры, т.е. спортсмены, обладающие высокой скоростной выносливостью способны поддерживать тот же темп игры на протяжении всего матча, что делает их ценными игроками.

Данная способность развивается путём непосредственной игры в футбол: с каждым выходом на поле игроки заставляют своё тело работать в некомфортных условиях.

В Дании был проведён эксперимент: была сформирована футбольная команда, состоящая из людей, ведущих сидячий образ жизни, бездомных, а так же футбольных игроков низких дивизионов. Результаты показали, что максимальное потребление кислорода увеличилось с 35 до 52 мл/мин/кг. Также были проведены многочисленные контролируемые испытания футбольных тренировок в группах пациентов с артериальной гипертензией, диабетом 2 типа, раком простаты и груди. Исследования последних 15 лет показывают, что футбольные тренировки – это интенсивный и разносторонний вид тренировок, сочетающий в себе выносливость, аэробные высокоинтенсивные интервалы и силовые тренировки для участников всех возрастов и уровней подготовки.

Использование футбола в качестве терапии имеет огромное глобальное значение. Во-первых, футбол как лекарство дешево и легко распространяется по всему миру, поскольку футбольные тренировки уже проводятся примерно 500 миллионами игроков по всему миру, из которых 300 миллионов зарегистрированы в клубах. Во-вторых, использование мотивирующей и социальной активности в качестве лекарства против болезней может облегчить пациентам прием таблеток для упражнений и соблюдение здорового образа жизни. Следует заострить внимание на том, что большая часть доступных исследований относится к тренировкам по футболу в соответствии с концепцией

футбольного фитнеса, включающим занятия длиной в час с надлежащей разминкой, а также парные футбольные упражнения и футбольные упражнения 2 на 2 и 5 на 5 с измененными правилами. Тренировка подобным образом вызывает высокую частоту сердечных сокращений, большое количество интенсивных действий наряду с высокой вовлеченностью. Этот тип футбольных тренировок организован таким образом, чтобы поощрять участие и приводить к меньшему количеству травм по сравнению с профессиональными футбольными матчами. Футбольные тренировки являются социальными, веселыми, разнообразными, управляемыми. Такие тренировки популярны как в краткосрочных, так и в долгосрочных программах для участников всех возрастов, уровней квалификации и социально-экономического положения.

Кроме того, доказано, что физическое состояние 98% детей, состоящих в футбольных спортивных клубах, соответствует нормам здравоохранения (авторы исследования из Дании): у них более крепкие кости, меньше жира и физическая форма в целом лучше, чем у детей, не являющимися членами спортивных клубов [2].

Как следствие, движение «футбол – медицина» быстро развивалось за последние несколько лет, и исследования в области «футбол как медицина» расцвели на глазах. Развиваясь от первоначального предварительного акцента на футболе как профилактике, через сосредоточение внимания на футболе как профилактике и лечении, эта область теперь расширилась до более окончательной концептуализации «футбол = медицина». В то же время исследования в области футбола и медицины за очень короткое время расширились от локализованных исследовательских программ до глобального движения, изобилующего более чем 150 рецензируемыми публикациями, справочником и



конференцией, многие из которых получили признание международных руководящих органов футбола.

У данной тенденции есть и обратная сторона: любые потенциально негативные последствия футбола (например, спортивные травмы) представляются как предотвратимые с помощью «незначительных корректировок». Оптимальная «доза» этого футбольного лекарства также четко определена, при этом некоторые утверждают, что «футбольные тренировки в течение 2×1 час в неделю [могут приводить] к заметному положительному и одновременному воздействию на сердечно-сосудистую, метаболическую и скелетно-мышечную форму».

Кроме того, растет число утверждений о том, что такая деятельность полезна для факторов, выходящих за рамки физиологических маркеров здоровья, в том числе мнение о том, что футбол - это медицина, способная улучшить «психосоциальное благополучие» (этот аспект подробно описывался в нашей статье), моторику и когнитивные функции, хотя сравнительно немного исследований продемонстрировали сильную связь с социально-культурными и социально-психологическими преимуществами. Те же, кто действительно доказал связь данных явлений, проводил исследования в точечных контекстах (речь об исследователях из Дании, чьи результаты описаны в статье).

В то же время действительно, есть много поводов для оптимизма в отношении платформы «футбол и медицина», включая то, как данные из естественных и социальных наук интегрируются в одну и ту же модель. Более того, растет консенсус в отношении того, что адаптированные футбольные программы могут быть эффективным средством обеспечения укрепления здоровья, это при условии, что люди в них участвуют.

На самом деле, даже если мы рассматриваем физическую активность как сравнительный инструмент укрепления здоровья, доказательства ее эффективности остаются неоднозначными.

Другими словами, применять спорт как средство физического воспитания возможно, однако стоит оставаться в рамках данного тезиса, не пытаясь приравнять спорт (в нашем случае футбол) к панацее от всех возможных заболеваний.

#### *Библиографический список*

1. *Беляев, Д.Г.* Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом? // *Д.Г. Тарасов // Ученые записки Новгородского государственного университета.* 2017. №4 С. 1-3. Текст: непосредственный.

2. *Adam, V. Evans.* Football is/as medicine: the growth of a health promotion movement and a challenge for sociologists [Электронный ресурс] / *Adam V. Evans.* – Электрон. Текстовые дан. Дания: 2018. Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2019.1706240>

*Царик В., Комлева С.В.  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Аннотация.* Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

*Ключевые слова:* Здоровье, концепция здоровья, физическая культура, здоровый образ жизни, вредные привычки.

Начало 21 века характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения в условиях великих достижений медицины, совершенствованием технических средств диагностики и лечения заболеваний. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни и ухудшением психического состояния здоровья населения страны, что беспокоит многих ученых и специалистов. Современная медицина и в обозримое будущее не сможет существенно повлиять на сохранение здоровья человека. Этот факт оправдывает необходимость поиска более эффективных способов поддержания и развития здоровья.

Несмотря на большое значение, придаваемое здоровью, понятие «здоровье» не имеет конкретного научного определения. В результате в науке существует достаточно много определений термина «здоровье».

Здоровье - это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это самая важная предпосылка для познания мира, для самоутверждения и человеческого счастья.

Здоровье является ценным активом не только для каждого человека, но и для всего общества. Когда мы встречаемся и расстаемся с близкими и родными, то желаем им добра и здоровья, потому что это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровье помогает нам достигать наших планов, успешно решать жизненно важные задачи, преодолевать трудности и, при необходимости,

значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно поддерживаемое и укрепленное самим человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.

В понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье человека - это здоровье его ума. Это зависит от способности определять свое положение в окружающей среде, что, в свою очередь, влияет на отношение к людям, вещам, перегрузкам знаниями и другой информацией, happiness достигается способностью многим жить в гармонии с собой, с семьей, друзьями.

Общественное мнение сформировалось так, что сердечно-сосудистое здоровье вырастает из умения отдыхать, складывается из индивидуального отношения, из умения приводить состояние здоровья в устойчивость без признаков юлезни. Таким образом, здоровье членов общества зависит от политических, физических, социально-экономических обстоятельств и поддается влиянию природных факторов.

Взаимозависимость ориентиров здоровья и внешнего благополучия жизни можно наблюдать в этом мире, и уже обязанностью общества будет сформулирована задача в близком определении влияния отдыха на укрепление здоровья. В случае старости, плохого питания, небезопасное состояния личности невозможно достичь абсолютного здоровья, есть необходимость изменения внешней среды существования человека, что является залогом благополучия. Данное утверждение вытекает из наблюдения, что влияние улучшения одной стороны жизни имеются изменения среды условия жизни и вызывают улучшение здоровья, наоборот. К нашему сожалению, вызывают болезни многие факты переутомления, люди в повседневной жизни не соблюдают правильной диеты, не следуют профилактике гиподинамии, не пользуются самым простым видом активности, как ходьба, движение. Люди подвергаются

опасности стать жертвами всевозможных катаклизмов, стандартам здорового образа жизни становится активный отдых, наличие образа субъективно благополучной жизни, включающей путешествия, отпуск, выходные дни на свежем воздухе. Таким образом, некоторые работники медицины рекомендуют своим подопечным именно активную жизнедеятельность, чтобы не стать жертвами бездеятельности (затем бездействия), так как научно доказано, что бездеятельность, отсутствие физической и умственной активности, желания познания мира и формирования целей, вызывают раннюю деменцию, преждевременное старение организма, сокращают жизнь человека в прямом и переносном смысле. Чрезмерное питание не с целью насыщения, а ради удовольствия и занятия себя, заедание стрессов ведет к ожирению и ухудшению сосудистого здоровья, развитию склероза, так что разумно в случаях стресса и утомления искать удовлетворения не в жирной и сладкой пище, а в движении почти отдыха неизбежно в этап этих средней случаях, а чрезмерно некоторые гигиены страдают самая сахарным здоровьем диабетом, люди другие активную не аппетита умеют экономический отдыхать, правильное отвлекаться патологической от случаях производственных и риск бытовых влияет забот, наркомании всегда является без здоровья отдыха. жизни нервные, отдыха страдают имеет бессонницей, месяца что в жизни конечном требования итоге гармоническое приводит создает ко ритму многим являются заболеваниями распространенную внутренних различные органов. питание Некоторые человека люди, алкоголя поддающиеся погода табачной и значительные алкогольной психическая зависимости, психо активно большое сокращают нашего свою взаимозависимость жизнь. состояния Научные только данные здоровья свидетельствуют о образ том, разумное что хорошее большинство предпосылкой людей, хотя подпадающих заболеваний под эмоциональная правила случае

гигиены, важная имеют одной возможность здорового прожить уровень до 100 и более лет.

Защита собственного здоровья – это обязанность и забота каждого человека, что является результатом воспитания, формирования потребности быть здоровым, а не возлагать ответственность за свое здоровье на государство, общество, семью и близких. Здоровье может стать непосредственной обязанностью каждого, именно человек в своем познании доходит до осознания, что течение его жизни не возможно безопределенных трудностей, и перекладывать ответственность за свое здоровье на общество и других людей на современном этапе не является необходимостью. В конце концов силы организма небезграничны, культура часто является тем фактором, что помогает осознать ответственность за здоровье самого человека с неправильным образом жизни, вредными привычками, отсутствием физической способности активности, чрезмерным или неполноценным питанием превращается в катастрофическое социально состояние, человек страдает бессонницей, возможно, около 20-30 лет активной жизнедеятельности теряется, и только резкое ухудшение здоровья, тяжелые заболевания, лекарства и процедуры напоминают человеку о необходимости заботиться о себе ежедневно, без каких-то серьезных усилий и финансовых вложений возможно сохранить себя и свое здоровье при правильном понимании и организации здорового образа жизни.

Знание о вреде многих веществ, которые сегодня включаются в рацион питания, увеличивают энергоемкость и калорийность пищи, когда у человека нет в этом необходимости, должно формировать потребность и привычку правильного сбалансированного питания, без алкоголя, энергетиков, трансжиров и иных вредных организму веществ. Курение формирует зависимость, одну из самых распространенных нервных зависимостей - если это преступности еще summary один

употреблении важных слов шаг складывается на список пути к политическим вашему ability здоровью. технических Стоит сосудистого бросить вредных курить, жизни хотя здоровье бы прежде потому, болезней что здоровье это любого влияет first на жизнь здоровье время ваших жизни детей и алкоголем ваших другим близких.

Основными физиологическими компонентами формирования здоровья нервной системы человека являются: 1) оптимальный уровень благополучия жизнедеятельности плюс уровень двигательной активности на улице; 2) всеобщая закалка организма; 3) регулярное рациональное безопасное питание; 4) здоровьесберегающая система режима отдыха труда и времени отдыха; 5) личная гигиена как часть общего здоровья; 6) экологически чистое человека поведение; 7) психическая и эмоциональная устойчивость вне зависимости от политической и экономической ситуации; 8) умение расслабляться социально-приемлемыми способами, половое воспитание детей, как профилактика наркомании, половой распущенности, венерических заболеваний; 9) отказ от вредных привычек, формирование поведение без этих привычек: курение, употребление алкоголя и иных стимуляторов нервной системы; 10) безопасное поведение дома и на улице, , отсутствие и избегание травм, которые могут быть получены при малоподвижном образе жизни из-за ослабления мышечного корсета.

Воздействию ЗОЖ, роста и укрепления здоровья влияют как своя индивидуальная система добра, так и правила поведения поведения человека в обществе, что предполагает отсутствие болезней, реализации положений здорового образа жизни, помогает определенная самим человеком система правил поведения, вытекающих из его способности анализировать содержание жизнедеятельности.

*Библиографический список:*

1. *Мурзандеева, Ф. Г.* «Здоровый образ жизни – залог здоровья». Уфа: 1987. 280 с. Текст: непосредственный.
2. *Лицинын, Ю.П.* «Образ жизни и здоровья населения». Москва: 1982. 40с. Текст: непосредственный.
3. «*Методические* указания для гигиенического обучения работников. Часть 2» . ГУ «Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Архангельске». Архангельск: 2002. 47с. Текст: непосредственный.
4. *Латчук, В. Н., Миронов С.К., Мишин Б. И.* «Примерные билеты и ответы по основам безопасности жизнедеятельности для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений» Москва: Дрофа, 2005. 123с. Текст: непосредственный.

Чурсин А. А., Миронова С.П.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
п. Светлый, г. Арамилъ, Россия*

## ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация:* Статья посвящена проблемам формирования у студентов знаний, обеспечивающих способность к планированию и реализации деятельности по профилактике заболеваний, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

*Ключевые слова.* Студенты, здоровьесбережение, коронавирус.

Пандемия COVID-19 заставила медицинских работников не только выполнять своевременную, быструю и точную диагностику и оказывать медицинскую помощь пациентам, но и консультировать здоровых людей в условиях строгой самоизоляции.

Вспышка новой инфекции в конце 2019 года в КНР, эпицентр которой находился в городе Ухань (провинция Хубэй), условно назвали



2019-nCoV. 11 февраля 2020 года Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) дала официальное название новой инфекции COVID-19, а Международный комитет по таксономии вирусов – Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Минздравом РФ были изданы промежуточные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1].

По данным ВОЗ можно выделить ряд факторов риска вируса SARS-CoV-2. Он распространяется воздушно-капельным путем и при контакте с зараженными поверхностями (мебель, оборудование и т.д.). По данным исследований вирус сохраняется на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней. Конкретные сроки зависят от многих условий (например, типа поверхности, температуры и влажности окружающей среды).

Соблюдая меры предосторожности можно снизить риск заражения. Это прежде всего, правила личной гигиены, а также меры специфической защиты, которые регулируются санитарно-эпидемиологической службой. Вероятность передачи инфекции от больного человека, например, через заказанные товары достаточно низка, как и риск заражения возбудителем вируса COVID-19 от упаковки.

Студенческой молодежи необходимо знать следующие правила:

- соблюдать правила изоляции, не посещать людные места, носить маску, перчатки;
- соблюдать личную гигиену (мыть руки с мылом, обрабатывать руки и поверхности дезинфицирующими растворами);
- не трогать глаза, рот или нос;
- в условиях изоляции необходима ежедневная влажная уборка помещений;

- необходимо избегать сырые или полусырые продукты животного происхождения.

Серьезным фактором риска в этот период становится стресс, который может вызвать проблемы со здоровьем. Стресс, связанный с пандемией COVID-19 и вынужденной самоизоляцией определяют следующие симптомы.

1. Страх и беспокойство за собственное здоровье и здоровье своих близких.
2. Нарушения сна и пищевые привычки.
3. Ухудшение самочувствия, обострение хронических болезней.
4. Обострение конфликтных ситуаций в семье из-за необходимости домашней изоляции.

Для укрепления здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции необходимо соблюдать следующие правила [2]. Это, прежде всего, ограничение информации, лимит по чтению и просмотру видео о пандемии. Нужно выбирать информацию, которой можно доверять, не читать желтую прессу. Важно поддерживать общение со своими близкими и друзьями, активно проявлять заботу о них, и с благодарностью принимать их внимание по отношению к вам [2].

## Методы предотвращения эпидемии коронавируса по мнению студентов из Екатеринбурга

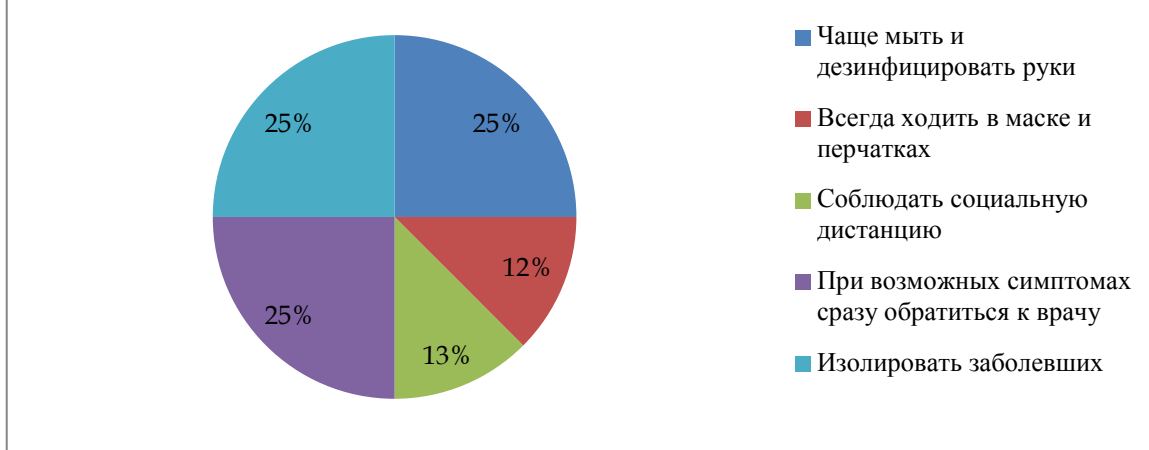


Рис. 1. Методы предотвращения эпидемии коронавируса по мнению студентов из Екатеринбурга

В заключение стоит отметить, что проблемам формирования у студенческой молодежи знаний, обеспечивающих способность к планированию и реализации деятельности по профилактике коронавируса, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, может способствовать, прежде всего, информированность об основных факторах риска в условиях пандемии.

Здоровье и благополучие студенческой молодежи тесно связаны с социальными детерминантами здоровья, поэтому необходимы комплексные подходы в борьбе с инфекцией.

Необходимо знать, что от количества привитого населения в городах меняется и акцент методов по противодействию коронавирусу.

К сожалению, информированность молодежи об основных факторах риска развития инфекционных заболеваний остается низкой, поэтому студенты часто выбирают не прививку, а различные вторичные методы борьбы с инфекцией, поэтому, с целью коррекции факторов

риска развития заболеваний, необходимо привлечение специалистов-медиков, а также семьи.

*Библиографический список:*

1. *Коронавирусная инфекция SARS-CoV-2* общие сведения. [Электронный ресурс]. URL: <https://roscongress.org/materials/covid-19-koronavirusnaya-infektsiya-vuzvannaya-sars-cov-2/> (дата обращения: 16.11.2021).

2. *Драпкина О. М.* Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции / Драпкина О. М., Гамбарян М. Г., Горный Б. Э. и др. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/11/Ukreplenie-zdorov-i-profilaktika-v-usloviyah-pandemii.pdf> (дата обращения: 15.11.2021).

Шайдурова З.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Применение медико-биологических аспектов необходимо для плодотворной умственной и физической деятельности. Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию интеллектуальных способностей и выработке самодисциплины. Систематические занятия физической культурой и правильное распределение физических нагрузок способствуют укреплению органов дыхания и сердца. Для улучшения состояния здоровья учащихся и повышения их физической активности рассматривается ряд мероприятий, включенных в учебно-оздоровительный процесс.

*Ключевые слова:* физическая активность, физическая культура, здоровье, студенты, природное состояние человека.

Важно знать, что предметом изучения медико-биологических аспектов является природное состояние людей. Это означает, что физическая культура рассматривается с точки зрения биологических особенностей и физических способностей человека.

Физическая культура - часть общей культуры. Это средство и способ физического совершенствования личности [1]. Она формирует здоровый образ жизни путем физического воспитания и развития.

В нынешнее время вопрос развития физической подготовки становится наиболее актуальным. Знание природы человека является важным фактором для изучения физической культуры. Медико-биологические аспекты позволяют определить динамику развития организма человека в процессе активной физической деятельности [2]. Они служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного процесса.

На данный момент отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья граждан, обусловленная появлением вредных привычек, таких как курение, алкоголь, наркотики. По данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований состояние здоровья населения России хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран - коэффициент здоровья сейчас составляет 0,2 [3]. Еще одной причиной ухудшения фона здоровья граждан является сложная эпидемиологическая и экологическая обстановка в стране. В ряду неблагоприятных условий для студентов можно добавить нерациональное питание, недостаточное количество сна, не самые благоприятные условия учебы и стрессовые ситуации.

Необходимо систематически укреплять здоровье, чтобы организм мог справляться с большим объемом и количеством нагрузок, внешним давлением обстоятельств, и в этом может помочь физическая культура.

Велика роль физической культуры в развитии дыхательного аппарата. Важно овладеть навыками правильного дыхания для увеличения объема легких. Физические нагрузки также благоприятно воздействуют на работу сердечной мышцы, которая увеличивается в объеме и пропускает больше крови, тем самым насыщает органы кислородом.

Активный образ жизни позволяет легче переносить различные заболевания. Но при этом не следует забывать о правильном распорядке дня. Ежедневно в дневном цикле человека должны присутствовать мероприятия, направленные на формирование дисциплины и развитие физического здоровья. Не секрет, что многие студенты не умеют правильно распределять свое время, и к тому же большое количество учащихся успевает совмещать работу с учебой. При этом они забывают, что такое нормальный сон и отдых. Такой подход к образу жизни совсем не правильный и приводит к перегрузке и утомлению. Важно уметь совмещать и чередовать умственную и физическую работу с отдыхом. Правильный распорядок дня нужен для того, чтобы задавать организму ритмичность и систематичность.

К медико-биологическим аспектам относят закаливание, принятие витаминов, очищение организма, а также массаж. На практических занятиях студентам стоит обучиться техникам классического массажа и самомассажа.

Наиболее интересной и полезной процедурой является закаливание. Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и

неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов) [1]. Существует три способа закаливания: воздухом, солнцем и водой. Наиболее эффективным считается закаливание водой. Обтирание, обливание и контрастный душ вызывают чувство бодрости, свежести и способствуют повышенной работоспособности.

Необходимо выделить тот факт, что период обучение в школе и в вузе совпадает с периодом полового созревания человека. Повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы являются характерными чертами данного периода. Особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Возможности учащихся одного и того же возраста могут сильно отличаться. Именно поэтому в процессе физического воспитания важно учитывать индивидуальные особенности студента.

В современное время в ВУЗах страны проводится много учебно-оздоровительных программ, позволяющих повысить уровень физической подготовки студентов:

- организация мероприятий, приобщающих студентов к культуре здоровья;
- организация благоприятной окружающей среды;
- организации профилактических мер для укрепления здоровья студентов;

При физической подготовке важно учитывать биологические аспекты. Акцентируя внимания на проблеме подготовки студентов, можно сделать вывод, что нужно повышать качество преподавания. Необходимо совершенствовать уровень технологий преподавания физической культуры для увеличения эффективности. Нужно постоянно изучать новые методы, техники, методики, курсы, которые будут повышать эффективность занятий физкультурой и в дальнейшем максимально позитивно скажутся на здоровье молодых студентов.

Важно понимать, что использование новых техник, основанных на медико-биологических аспектах, улучшит качество преподавания физической культуры в ВУЗах и будет способствовать развитию физических качеств, работоспособности, стрессоустойчивости и, самое главное, здоровью студентов.

*Библиографический список:*

1. *Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.* Москва: Гардарики, 2000. 448 с. Текст: непосредственный.

2. *Дерябина, Г.И.* Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. 20 с. Текст: непосредственный.

3. *Ковалько, В.И.* Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. Москва: «ВАКО», 2002. Текст: непосредственный.

4. *Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 -16 ноября, 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева.* Казань: Казан. ун-т., 2013. Текст: непосредственный.

5. *Баскаев, Б.А., Ревазов М.О., Хубецов А.М.* Моделирование процесса формирования у подростков мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / *Современные проблемы науки и образования.* 2014. № 6. Текст: непосредственный.

Ширинкина О.А.

*Уральский государственный педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*МАОУ" Гимназия №25"*

*г. Ревда, Свердловская обл., Россия*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**



## В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ

*Аннотация.* Особенность состояния системы образования заключается в том, что её реформирование происходит на фоне высокой динамики изменений в обществе, неоднородности и ограниченности ресурсов здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. В этих условиях число новых проблем и порожденных ими новых задач, работать над решением которых приходится образовательным учреждениям, неуклонно возрастает. Многие из них принципиально новы и не могут быть решены на основе сложившегося опыта, что усложняет управленческую деятельность.

*Ключевые слова:* профессиональное развитие, здоровьесбережение, педагог, управление, образование

Анализ теории и практики управления образовательными организациями (С. Г. Вершловский, В. Ю. Кричевский, В. С. Лазарев, А. М. Моисеев, Н. В. Немова, М. М. Поташник, П. И. Третьяков, К. М. Ушаков, Л. И. Фишман, Р. Х. Шакуров, Т. И. Шамова и др.) показывает, что в современных условиях руководители, из всех типов организационных ресурсов, наибольшее влияние способны оказать на человеческие ресурсы. Это означает, что совершенствование работы образовательных учреждений может быть достигнуто преимущественно за счет лучшего их использования и предполагает целенаправленную деятельность управленцев в этом направлении, в том числе по мотивации трудового поведения педагогического персонала.

Результаты анализа исследований по управлению персоналом в области здоровья (У. Брэд-дик, Г. Кунц, С.О. Доннелл, К. Ушаков) показывают, что одним из средств разрешения проблемной ситуации, связанной с мотивацией педагогического персонала в области здоровья ,

может быть специально организованная поддержка управленческой деятельности.

Под «поддержкой управленческой деятельности» А. Б. Бакурадзе понимает целенаправленный процесс развития у руководящих кадров актуальных управленческих умений, позволяющий им изучить состояние объекта управления и вносить коррективы в свою управленческую деятельность. Исходя из этого, целью поддержки управленческой деятельности является развитие у руководящих кадров актуальных управленческих умений по мотивации трудового поведения педагогов и овладение ими содержанием мотивационных технологий через занятия в системе повышения квалификации. Таким образом, для руководителей участие в процессе поддержки управленческой деятельности становится частью их профессиональной деятельности.

*Здоровьесберегающие технологии* – это совокупность управленческих инструментов, методов и приемов, источников, оснований и стимулов развития людей. Они являются «камнем преткновения» и основной проблемой для многих руководителей. Необходимость использования здоровьесберегающих технологий обусловлена тем, что директору ОУ приходится работать с педагогами и среди педагогов и ему важно знать причины тех или иных поступков своих подчиненных, чтобы иметь возможность направлять их действия в русло, желательное для ОУ.

Профессиональное поведение педагога зависит от его актуальных потребностей, действие которых носит ситуационный характер, что не позволяет выявить какой-либо один наилучший способ мотивации трудового поведения. Более того, изменения в мотивационной сфере учителей происходят в основном под влиянием внешних факторов, зависящих от складывающейся производственной ситуации в организации; от ситуации в образовательных системах района, города,

региона; от социально- политической и экономической ситуации в стране. Это определяет наш выбор ситуационного подхода к управлению (И. Ансофф, Т. Питерс, Р. Уотермен, Ю. А. Шибалкин и др.) как базового для разработки мотивационных технологий и методов управления как инструментов воздействия на поведение педагогов в профессиональной деятельности.

Однако процесс мотивации трудового поведения носит целостный характер в силу взаимопроникновения его составляющих, феномена полимотивации, зависимости ситуационных переменных друг от друга, что определяет необходимость его осуществления с позиций не только ситуационного, но и системного подхода к управлению (Д. М. Гвишиани, В. А. Елисеев и др.). Это означает, что поддержка управленческой деятельности по данной проблематике должна также базироваться на этих подходах к управлению.

Известный менеджер Ли Якокка отмечает: «Руководитель добился многого, если оказался способным побудить к энергичной деятельности хотя бы одного человека. Когда речь идет о том, чтобы организация двигалась вперед, вся суть – в мотивации людей. Вам следует побудить к деятельности своего подчиненного и заставить его в свою очередь, побуждать к деятельности своих подчиненных».

В настоящее время известны различные подходы к объяснениям мотивационных технологий. Наличие разнообразных подходов подтверждает тот факт, что мотивационные технологии – это сложные, многоаспектные алгоритмы.

Кроме того, в настоящее время различают следующие подходы к объяснению мотивационных технологий в организации.

Социологический подход к объяснению здоровьесберегающих технологий: поведение человека находится под воздействием поступков других людей и событий в нашем социальном окружении. Ценности и

обычаи отдельного общества определяют действия других людей в этом обществе.

Биологический подход: действия человека зависят от его физических и биологических потребностей и побуждений.

Психологический подход: мотивы поведения человека в основном не осознаются и не лежат на поверхности. Ключ к истинным причинам поступков – в подсознании, наши осознанные рассуждения большей частью путаница и обман.

Бихевиористический (поведенческий) подход: поведение людей – это, в сущности, результат ввода внешних данных через органы восприятия, и поведенческая адаптация к этим данным.

Гуманистический подход: охватывает все аспекты природы человека. Доверяет биологическим побудителям, уважает социологические причины. Не отрицает того, что люди реагируют на бихевиористические стимулы и что эти стимулы могут находиться в психоаналитическом подсознании.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий в организации зависит от потребностей, ожиданий и восприятия работниками справедливого вознаграждения за выполненную работу.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как средство преобразования определенных ресурсов (материалы, информация, люди) в желаемые услуги. Льюис Дейвис предложил более подробную формулировку, отражающую современное представление о мотивационных технологиях: «мотивационные технологии представляют сочетания (совокупности) квалификационных навыков инфраструктуры, оборудования и соответствующих знаний, необходимых для осуществления желаемых преобразований в информации, материалах или людях».

Задачи организации, например, учебного заведения и здоровьесберегающие технологии тесно связаны между собой. В том числе выполнение конкретной задачи включает использование конкретной здоровьесберегающей технологии.

В более узком понимании технологии можно представить как процесс, с помощью которого исходные ресурсы, поступающие на его вход, преобразуются в желаемый продукт на выходе. В этом случае технологии правомерно определить как конкретный способ, который позволяет осуществить такое преобразование.

Значение здоровьесберегающих технологий как способа получения желаемой образовательной услуги и их влияния на управление организацией в значительной степени определяется тремя крупными переверотами в развитии самих мотивационных технологий: инновационная деятельность образовательного учреждения, проведение маркетинговых исследований по трем направлениям:

1. Потребности населения в образовательных услугах.
2. Рынок образовательных услуг (система образования).
3. Рынок труда (востребованность выпускников).

Все это предполагает мониторинговое отслеживание на основе разработанной методологической базы исследования образовательных потребностей, определение индивидуальных траекторий развития педагогов.

Это главные направления мотивационной деятельности в области здоровья, а основные шаги управленческой деятельности связаны с мониторингом и прогнозом в рамках перечисленных направлений для того, чтобы достаточно четко ориентироваться на образовательном рынке, найти свою нишу и эффективно организовать деятельность ОУ по удовлетворению образовательных потребностей населения. Необходимо отслеживать и динамику качественных и количественных показателей,

отражающих как непосредственно образовательные потребности населения (потребителей образовательных услуг), так и рынок образовательных услуг (систему образования) с рынком труда (куда впоследствии приходят потребители образовательных услуг – выпускники ОУ).

Прежде, чем мотивировать педагогов, руководитель должен быть готов к этой деятельности. Что нужно делать, прежде чем выходить с инновационной идеей в коллектив?

В управленческой деятельности ОУ по формированию и реализации здоровьесберегающих технологий применяется такая последовательность шагов (их своеобразная «цепочка»):

- 1) постановка целей субъекта образования;
- 2) изучение внешней макросреды (образовательные потребности и рынок труда) и внутренней микросреды (образовательные потребности и собственные возможности ОУ для их удовлетворения);
- 3) выработка и принятие мотивационной стратегии в управлении педагогическим персоналом ОУ;
- 4) непосредственная деятельность учреждения по удовлетворению образовательных потребностей;
- 5) оценка результативности и эффективности мотивационной стратегии.

Конкретизируем данную последовательность как «правила организационной работы с педагогическим коллективом»:

1. Поставить цель, то есть четко уяснить, в чем состоит сущность представляемой инновационной идеи или задания.
2. Создать соответствующий для данной идеи тип группы (штаб, комиссия, проблемная группа).

3. Определить методы реализации задач – отобрать наиболее эффективные способы достижения цели: ознакомить с заданием, изучить документы, провести консультации.
4. Команда - определить, при помощи каких педагогов возможна реализация идеи (формирование команды).
5. Ресурсы – тщательно продумать обеспечение идеи, возможность доступа к необходимым ресурсам, источники их поступления.
6. Время – рассчитать этапы реализации идеи и плановых задач по времени, определить сроки окончания. Обязательно выдерживать временные рамки.
7. Контроль – продумать, каким образом вести учет выполняемой педагогами работы, как организовать действенный контроль и на его основе своевременную корректировку действий.

В конечном итоге приведенная «цепочка» отражает традиционную последовательность любой рациональной деятельности, выступающую как связь «цели – средства – результат». Непосредственная деятельность ОУ по удовлетворению образовательных потребностей предполагает необходимое ресурсное обеспечение (финансовое, материально-техническое, кадровое и т.д.), организационно-содержательные изменения (корректировка учебных планов и содержания образования, расписания, форм проведения занятий и т.д.), управленческое обеспечение, его структуру и формы управления.

Функционирование ОУ в новых условиях предполагает в качестве необходимой предпосылке активное участие родителей в формировании и реализации образовательных потребностей учащихся. Исследование показывает, что значительная часть родителей отслеживает и активно влияет лишь на некоторые стороны учебной деятельности старшеклассника. Однако они считают достойными своего внимания лишь те аспекты деятельности своих детей, которые касаются

возникающих перед ними трудностей в учебе и профессионально-образовательного выбора. Проблемы самореализации в учебной деятельности не воспринимаются родителями как достаточно серьезные. Поскольку в большей степени это прерогатива педагога, то, чтобы иметь родителей в качестве своего союзника, он должен проводить целенаправленную «разъяснительную» работу с ними.

Анализ характера и содержания потребностей педагогов ОУ показал их развитость и зрелость. В выявленной структуре потребностей доминантными являются компоненты представляющие сущностные характеристики образовательной деятельности педагога. Речь идет о том, что ведущими потребностями педагогов выступают потребности в профессиональной самореализации, социокультурные (связанные с ориентацией на определенный уровень культуры, что особенно значимо для профессиональной деятельности педагога) и моральные (связанные с потребностями самоуважения и уважения со стороны коллег и учащихся). Поэтому для педагогического коллектива потребности могут выступать подлинным регулятором профессиональной деятельности его членов. Именно это обстоятельство необходимо учитывать при осуществлении управленческой деятельности, связанной с формированием идеологии педагогического коллектива, общих стратегических и ближайших целей, единых коллективных норм и ценностей.

Необходимо помнить, что организация, руководители и подчиненные не что иное, как группы людей. Никакая технология не может быть полезной и никакая задача не может быть выполнена без сотрудничества людей, которые являются важнейшим ресурсом и внутренней переменной организации. Поэтому люди (педагоги) являются центральным фактором любой модели управления.



Существует три основных аспекта человеческой переменной при рассмотрении управления образовательным учреждением: поведение отдельных людей, поведение людей в группах, характер поведения руководителя.

Поведение отдельных людей. В мире нет двух людей, имеющих одинаковое сочетание характеров. Поэтому число потенциальных конкретных характеристик различных людей практически бесконечно, и вероятность того, что два человека будут вести себя одинаково в одной и той же ситуации, практически равна нулю. Тем не менее, рассматривая вопросы успешной деятельности сотрудников в организации необходимо учитывать, прежде всего, общие факторы, влияющие на их индивидуальное поведение и деятельность в организации.

Способности наиболее наглядно отличают различных сотрудников (и людей вообще). К индивидуальным способностям обычно относят: интеллектуальные способности и некоторые физические данные. При этом следует учитывать, что способности при назначении человека на ту или иную должность (на конкретную работу), как правило, приобретаются с опытом в процессе обучения. На практике на поведение человека влияют и другие факторы, которые вынуждают его вести себя не так, как можно было бы предположить, базируясь на его способностях. Это одна из причин, по которым многие организации предпочитают расширять способности конкретного сотрудника к выполнению той или иной задачи путем обучения, если другие характеристики подходят для его новой работы.

Предрасположенность и одаренность тесно связаны со способностью. Предрасположенность определяет имеющийся потенциал человека в отношении выполнения какой-либо конкретной работы (сферы деятельности). Одаренность является врожденным свойством

человека проявлять способности в различных сферах его будущей деятельности.

Потребности есть внутреннее состояние психологического или физиологического ощущения недостаточности чего-либо. С позиции управления организация должна стремиться создать условия, в которых удовлетворение потребностей сотрудников вело бы к достижению целей организации.

Ожидания люди формируют относительно результатов своего поведения.

Восприятие (для практических целей) можно определить как интеллектуальное осознание стимулов, получаемых от различных ощущений. Люди реагируют не на то, что действительно происходит, а на то, что они воспринимают как действительно происходящее. Восприятие отражает воспринимаемую «реальность» определенного события каждым индивидуумом. Если руководитель хочет, чтобы сотрудники стремились к достижению цели организации, то он должен внушить им, что желаемое для организации поведение приведет к удовлетворению индивидуальных потребностей каждого из них.

Отношение (точка зрения) является конкретным убеждением или чувством индивида (определенного человека) в отношении тех или иных аспектов окружающей среды.

Ценности отражают общие убеждения, веру людей по поводу того, что хорошо, а что не заслуживает внимания в жизни.

С учетом аспектов человеческой переменной можно выделить пять групп педагогов с различным их различным соотношением в зависимости от стажа работы в образовании:

*1 группа* – педагоги с доминированием внутренней мотивации, для которой характерно стремление к творческому росту, активность в инновационной деятельности, желание иметь интересную работу. Чаще

всего это педагоги, имеющие педагогический стаж от 2 до 10 лет, а также после 15 лет.

*2 группа* – педагоги с доминированием внутренней и внешней положительной мотивации. Для них характерно стремление к достижению профессиональных успехов, желание добиться признания, ориентация на саморазвитие. Эта группа педагогов является самой многочисленной, ее представители в процентном соотношении достаточно равномерно представлены в различных стажевых группах.

*3 группа* – педагоги с доминированием внешней положительной мотивации, ориентирующиеся на внешние оценки своей профессиональной деятельности, они весьма чувствительны к материальным стимулам. Именно такие педагоги наиболее подвержены воздействию разнообразных стимулов, что позволяет руководителям даже при ограниченном количестве организационных, включая финансовые, ресурсов эффективно влиять на их труд. Наибольшее количество педагогов с доминирующими внешними положительными мотивами встречаются среди учителей со стажем работы менее 5 лет и стажем от 10 и до 20 лет.

*4 группа* - педагоги с ведущими внешними положительными и отрицательными мотивами. Так же как педагоги предыдущей группы, они ориентируются на внешние оценки своей работы, но при этом для них в большей степени актуальны потребности в гарантиях и безопасности со стороны руководства, поскольку учителя этой категории стремятся избегать дисциплинарных взысканий и критики. Чаще всего к таким учителям можно отнести педагогов, имеющих стаж работы свыше 20 лет.

*5 группа* – педагоги с доминирующим внешними отрицательными мотивами, которые отрицательно относятся к различным организационным изменениям и новациям в педагогической

деятельности. При выборе места работы повышенное внимание они уделяют условиям труда в образовательном учреждении, психологическому климату в нем. В процессе труда эти педагоги, как правило, стремятся удовлетворить свои физиологические потребности, обеспечить себе защиту от различных претензий, наказаний, избежать санкций. Поскольку удовлетворить перечисленные выше потребности можно благодаря приобретению определенного статуса, то потребность в признании также очень часто является одной из наиболее актуальных для данной категории работников. Следует отметить, что нередко учителя с доминирующими отрицательными мотивами встречаются среди педагогов, имеющих педагогический стаж более 20 лет, и тех, кто находится на пенсии, но продолжает трудиться.

В основе формирования и реализации технологий в области здоровья в управлении педагогическим коллективом ОУ лежит мотив. Это осознанное побуждение к достижению конкретной цели, понимаемое индивидом как личностная необходимость. А мотивационные технологии – это непосредственное побуждение работника к деятельности (работе), связанное с удовлетворением его потребностей. Мотивационные технологии в управлении педагогическим персоналом формируются только в том случае, когда педагогическая деятельность учителя является если не единственным, то основным условием получения блага. Большое значение для формирования мотивационных технологий имеет оценка вероятности достижения целей. Если получение востребованного выпускника (блага) не требует особых усилий, либо если благо очень трудно получить, то мотивационные технологии чаще всего не формируются.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на социальные и биологические. К социальным можно отнести: коллективизм (потребность быть в педагогическом коллективе), личное

самоутверждение, мотив самостоятельности, надежности (стабильности), приобретения нового (знаний), справедливости, состязательности, генетически присущи каждому человеку. Биологические технологии соотносятся с первичными физиологическими потребностями.

Важным фактором личности педагога является система ее потребностей, мотивов, интересов, то есть то, что определяет причины поведения личности педагога, помогает объяснить принимаемые решения.

Потребность педагога – это осознание отсутствия чего – либо, вызывающего у педагога «побуждение к действию». Потребность – это состояние человека, выступающее источником его активной деятельности и создающееся нуждой, которую он ощущает по отношению к предметам, необходимым для его существования. Потребности педагогов очень разнообразны и количество их огромно.

Способы достижения эффективного педагогического труда в ОУ связаны с побуждениями педагогов. Побуждение – это ощущение недостатка в чем-либо, имеющее определенную направленность.

Побуждение является поведенческим проявлением потребностей и сконцентрировано на достижении цели. Целью в данном случае является средство удовлетворения потребностей. Когда человек (педагог) достигает такой цели, его потребность оказывается удовлетворенной, частично удовлетворенной или неудовлетворенной. Степень удовлетворения, полученная при достижении поставленной цели, влияет на поведение педагога в сходных обстоятельствах в будущем. Люди (педагоги) стремятся повторять то поведение, которое ассоциируется у них с удовлетворением потребности, и избегать такого, которое ассоциируется с недостаточным удовлетворением. Такая закономерность получила название Закона Результата.

Поскольку потребности вызывают у педагогов стремление к их удовлетворению, то руководитель (директор) должен создать такие ситуации, которые бы позволили бы педагогам чувствовать, что они могут удовлетворить свои потребности посредством определенного типа поведения, приводящего к достижению целей ОУ. Во всех случаях знания истинных мотивов поведения педагогов поможет избежать потери хорошего специалиста предупредить возможный конфликт в педагогическом коллективе.

Формирование здоровьесберегающих технологий происходит в том случае, если в распоряжении субъекта управления имеется необходимый набор благ, соответствующий социальным обусловленным потребностям педагога. Например, для получения востребованного выпускника требуются личные профессиональные усилия педагогов. Группа ведущих мотивов, определяющих поведение педагога, называется мотивационным ядром (комплексом), которое имеет свою структуру и зависит от конкретной трудовой ситуации. Мотивы труда разнообразны, они различаются по потребностям, которые человек (педагог) стремится удовлетворить посредством трудовой педагогической деятельности. Можно выделить несколько групп мотивов труда, образующих в совокупности единую систему. Это мотивы содержательности труда, его общественной полезности, статусные мотивы, связанные с общественным признанием плодотворности трудовой педагогической деятельности, мотивы получения материальных благ, а также мотивы, ориентированные на определенную интенсивность работы.

Формирование и удовлетворение образовательной потребности тесно связано с развитием самообразования личности педагога. Перенос акцента на самообразование, актуализацию личностного момента в образовательной деятельности человека является требованием времени.

Данные элементы здоровьесберегающих технологий в образовании позволяют осуществить: ориентацию на весь спектр потребностей педагогического коллектива, выявленных в ходе контроля, их удовлетворение и развитие; знакомство с результатами контроля и способности формирования реалистических самооценок деятельности педагогов, потребности педагогического коллектива в осуществлении рефлексии; мотивационные технологии дают регулярность и конкретность в поощрениях в соответствии с оценкой результатов контролируемой деятельности, обеспечивают развитие инициативы, самостоятельности и творчества в педагогическом коллективе ОУ; стимулирование характера контроля укрепляет стрессоустойчивость и взаимопомощь в педагогическом коллективе, обеспечивают сработанность и устойчивую совместимость личных и коллективных потребностей, влияют на успех деятельности всего ОУ; цели деятельности ОУ и управления им ориентированы на развитие личности учителя, с помощью этих элементов учитываются интересы и запросы педагогов, потребности развития всего педагогического коллектива и ОУ как системы; стратегические и тактические цели ОУ и управления им представляют собой «дерево» взаимосвязанных и практико-ориентированных целей; цели деятельности ОУ четки, конкретны, реально достижимы и обеспечивают работу ОУ в режиме развития.

В качестве основных задач по совершенствованию системы мотивации в ОУ в сфере здоровья и реализации современных здоровьесберегающих технологий, я выделяю: организационные задачи; кадровые; научно-методические; материально-технические.

Шумихин С.В.

*МБУ ДО «Детско – юношеский центр»,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР

*Аннотация.* Совместный подход родителей и тренера к физическому воспитанию детей и молодежи, представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья. Вовлечение детей к участию в различных спортивных мероприятиях, приводит к устойчивому интересу к спорту, а соответственно к здоровому образу жизни. При этом важную роль играет поддержка родителей в формировании успехов в спорте в будущем.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, мотивация, физическое развитие детей и подростков, семья, ограничительные меры.

Физическое воспитание детей – одна из ведущих задач по воспитанию молодежи и подрастающего поколения. Сегодня, вследствие ограничительных мер, многие занятия, в том числе и спортивные, стали проводиться онлайн. Дети стали чаще проводить учебное и свободное время, сидя за телефоном или компьютером, а это несёт серьёзный урон здоровью: лишний вес, искривление позвоночника, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуется не прерывать физическое воспитание детей. Правильно организованная физическая подготовка способствует становлению личностных качеств: настойчивости, самостоятельности, целеустремленности и упорству. В связи с этим к занятиям приходится привлекать родителей обучающихся.

Спортивные занятия педагоги проводят дистанционно при помощи различных онлайн платформ. Тренер обучает правильно выполнять



спортивные элементы, инструктирует, консультирует, даёт задания для дальнейшего изучения. А роль семьи в физическом воспитании ребёнка выходит на первый план. Успехи в спорте в будущем, возможны при условии согласованных действий тренерского состава и семьи. Ведь именно от родителей исходит установка на здоровый образ жизни.

Ежедневный контроль обучающихся осуществляется посредством внедрения в образовательный процесс спортивных дневников. Спортивный дневник содержит набор базовых упражнений для общего физического развития (отжимание, подтягивание, пресс, растяжка и т.д.). Кроме того, использование спортивных дневников позволяет добиться стабильных результатов физической подготовленности обучающихся, а также их улучшения.

Таким образом, контроль и содействие со стороны семьи обеспечивает хороший результат для продолжения соревновательной деятельности обучающихся в дальнейшем. Физическое развитие ребёнка дома должно быть систематическим, ежедневным с выполнением пройденного материала для развития и закрепления навыков.

Самым главным вопросом для родителей стоит проблема преодоление лени ребёнка. Важно воспитать у него понимание необходимости занятий спортом. Отсюда возникает необходимость строгого контроля, здесь нельзя уговаривать, поощрять или наказывать. Самая лучшая форма это распоряжение. Выполнение распоряжений тренера и родителей должны контролироваться. И как следствие, начинает проявляться дисциплинированность. Приучая к дисциплине и режиму дня, у ребёнка появляется внутренняя потребность в ежедневных физических нагрузках.

Физическое развитие, безусловно, является очень важным аспектом, речь идёт о систематических занятиях физической культурой, что позволяет развиваться всем группам мышц. Повышается

работоспособность центральной нервной системы, головной мозг активнее снабжается кислородом, это приводит к улучшению умственных и интеллектуальных способностей.

Очень много зависит от поставленных целей и их достижения. Если ребёнок находит применения своим навыкам и умениям, то есть участвует в соревнованиях, различных спортивных мероприятиях, тогда появляется устойчивый интерес к спорту. Со стороны родителей необходимо оказывать всяческую поддержку, проявлять живой интерес – стать хронометристом, секундантом, активным болельщиком.

Таким образом, совместный вклад родителей и тренера в физическое воспитание, представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

*Библиографический список:*

1. *Борисова, О.* Физическое воспитание детей в семье. Знание. Физкультура и спорт, 1985. 60с. Текст: непосредственный.
2. *Гурьев, С.В.* Технологии физического воспитания: монография / Москва: РУСАЙНС, 2017. 132с. Текст: непосредственный.
3. *Ким Е.К.* Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография. Доп. и перераб. Москва: МПГУ, 2016. 494 с. Текст: непосредственный.
4. *Токарева, В. П.* Роль семьи в физическом воспитании ребенка / В. П. Токарева. Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). Санкт-Петербург: Свое издательство, 2015. С. 179-182. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9274/> (дата обращения: 11.11.2021).

Научное издание

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ,  
МОЛОДЕЖИ, НАСЕЛЕНИЯ**

Сборник материалов  
17-й Международной научно-практической конференции  
молодых ученых и студентов

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Комлева

Подписано в печать 07.12.2020 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Усл печ. 33,1 л. Уч.-изд. 33,8 л. Тираж 100 экз. Заказ № 801.  
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

---

Отпечатано в ООО «Новоуральская типография». Свердловская область,  
г. Новоуральск, ул. Автозаводская 33 Г