

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