$$Q_4 = 2\sum_{i=I}^{k_I} Y_i P_i + 2\sum_{i=I}^{C_i} 2 + \sum_{i=I}^{I_1} Y_i P_i + 4\sum_{i=I}^{I_2} G_i P_i, \qquad (5)$$

где C_i – ранг судейской категории; I_1 – количество соревнований; I_2 – количество конференций; G_i – ранг конференций.

В процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется расчёт интегральной оценки по каждому блоку и текущего рейтинга R_I по формуле (1) по состоянию на конкретный день. Для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, развитию соперничества можно использовать электронный вариант текущего рейтинга каждого отдельно и всех групп потока с обязательным выделением тройки лидеров.

Такой подход позволит наиболее объективно подойти к оценке психофизической двигательной активности обучающихся, открыто информировать о состоянии рейтинга на текущий день и будет способствовать повышению инициативы занимающихся, связанных с зачётными требованиями. Кроме того, использование рейтинговой оценки улучшит взаимоотношения преподавателей с обучающимися, так как унифицируются расчёты для различных учебных групп, активизируется соперничество с другими обучающимися с различным уровнем подготовленности, появятся конкретные количественные критерии для проведения дифференцированной оценки на зачёте.

Библиографический список:

1. *Лысцова, Н.Л.* Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-8. С. 1699-1702. Текст: электронный.
2. *Макарова, Л.Н.*, Ромашевская Н.И. Интегральная оценка физического состояния школьников при занятиях физической культурой // Текст: непосредственный. Международный научно-исследовательский журнал. Педагогические науки. 2017. № 04 (58). С. 34-38.
3. *Михайлова, С.В.* Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Текст: непосредственный. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 9-1. С. 184-186.
4. *Широбоков, Д.В.* Содержание и методика применения системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов // Текст: непосредственный. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 12(118). С 235-239.

УДК 378

Черняев В. Д., Ольховская Е. Б.

Chernyaev V. D., Olkhovskaya E. B.

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

Russian state professional pedagogical University, Yekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ:

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF STUDENTS WITH HEALTH RESTRICTIONS: DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Аннотация. Сегодня научная организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем является достаточно актуальной проблемой. Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы авторы предлагают в качестве средств адаптивной физической культуры финскую ходьбу и настольный теннис.

Annotation. Today, the scientific organization of physical culture and health-improving activities of students with poor health is a rather urgent problem. For students with diseases of the cardiovascular system, the authors suggest Nordic walking and table tennis as means of adaptive physical culture.

Ключевые слова: студенты, здоровье, сердечно-сосудистая система, физическая культура.

Keywords: students, health, cardiovascular system, physical culture.

Многочисленные исследования состояния здоровья студенческой молодежи демонстрируют достаточно пессимистическую картину: немногим больше 27% людей современного молодого поколения являются практически здоровыми или не имеют различных хронических заболеваний. Малоподвижный образ жизни является одной из главных проблем студенческой молодёжи. Молодые люди стали проводить всё больше времени в сидячем положении, что обусловлено развитием комфортных условий жизни и производственных условий, широким использованием информационных технологий.

Изучение отклонений в здоровье студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета показало, что чаще всего нарушения встречаются в пищеварительной системе, в опорно-двигательном аппарате, в органах зрения и в сердечно-сосудистой системе.

К сердечно-сосудистой системе относятся сердце и кровеносные сосуды. Сердце – главный орган кровеносной системы, представляющий собой полую четырехкамерную (два предсердия и два желудочка) мышцу, обильно снабженную кровеносными сосудами, совершающую ритмичные сокращения, благодаря которым происходит движение крови в организме. Размеры сердца зависят от возраста, размера тела, пола и физического развития человека. Кровь в организме находится в постоянном движении, которое осуществляется по кровеносной системе. Кровеносные сосуды составляют два круга кровообращения – малый и большой. Основная функция сердечно-сосудистой системы – обеспечение тока крови и лимфы, обогащение организма кислородом, доставка питательных веществ, выведение продуктов жизнедеятельности, участие в процессе терморегуляции организма, перераспределение крови между органами в процессе деятельности.

Физическая нагрузка является наиболее эффективным и физиологичным средством укрепления сердечно-сосудистой системы, профилактикой возможных различных заболеваний. Студенты, которые по состоянию здоровья входят в специальные

медицинские группы по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, занимаются адаптивной физической культурой (АФК). АФК представляет комплекс разнообразных методик оздоровления, предупреждения и восстановления, который основан на выполнении двигательных действий индивидуально разработанных с учетом современных научно-оздоровительных техник. Данные техники принимают во внимание характеристики протекания заболевания, степень и этапы процесса обострения в функциональной системе. В основе оздоровительных комплексов физических упражнений лежат индивидуально подобранные дифференцированные нагрузки [1]. Значимое влияние на эффективность АФК оказывает материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в вузе и уровень профессионализма преподавателей дисциплин «Прикладной физической культуре» и «Физическая культура и спорт».

Для выявления оптимальных техник оздоровления для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы мы проанализировали средства физической культуры с точки зрения функционального воздействия на организм. Самыми эффективными оказались дыхательная гимнастика, ходьба с палками (финская ходьба) и спортивная игра – настольный теннис.

Финская ходьба является общедоступным и бесхитростным комплексом двигательных действий практически не имеющим противопоказаний. Люди любого возраста и уровня физической подготовленности могут заниматься данным комплексом в целях укрепления сердечно-сосудистой системы. Финская ходьба представляет собой небольшие пешеходные походы, во время которых человек использует для опоры специальные палки. Возможность опираться на палки во время ходьбы снижает излишнее давление на опорно-двигательный аппарат, в процессе выполнения движений полностью задействован верхний плечевой пояс, формируется правильная осанка. Энергетические затраты при финской ходьбе в 1,5-2 раза выше, чем при стандартной ходьбе. Основная нагрузка на организм в процессе данной ходьбы – кардионагрузка, которая показана для людей с заболеваниями сердца. Успешно развиваются координационные способности при данной двигательной активности, что положительно отражается на центральной нервной системе [2].

Проанализируем спортивную игру настольный теннис. Если заниматься этим видом спорта профессионально, то организм получает достаточно серьезную физическую нагрузку на все функциональные системы организма. Но, несмотря на это, данный вид физической активности полезен и достаточно популярен у людей с отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Уровень физической нагрузки в настольном теннисе напрямую связан с уровнем технической подготовки. Чем ниже уровень технической подготовки, тем длиннее интервалы между розыгрышами очков, тем больше времени на отдых и восстановление. Выполнив краткосрочные резкие действия, части тела имеют возможность расслабиться, наступает небольшая передышка. Эпизоды игры чередуются с паузами, когда теннисист ходит за улетевшим мячом. Работая в таком режиме, органы не устают достаточно долго. Теннисисты-профессионалы не обращают на этот аспект внимания, но для людей с ограничениями в здоровье это важно. Данный вид спорта позволяет испытывать организму нагрузку аэробного характера, которая оказывает оздоровительное действие

и повышает адаптивные возможности. Длительное изучение аэробной дозированной нагрузки на организм убедительно доказало ее эффективность в лечении различных сердечных заболеваний и в их предупреждении [2].

Систематические занятия физическими упражнениями, имеющими лечебную направленность, позволят студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы вести активный здоровый образ жизни. Оптимизация показателей ослабленных функциональных систем организма средствами АФК позволит расширить диапазон физических упражнений, усовершенствовать психофизические кондиции студентов. Все это повысит эффективность профессиональной подготовки будущих бакалавров.

Библиографический список:

1. *Болотин*, А.Т., Структура и содержание образовательной технологии управление здоровым образом жизни студентов. Текст: непосредственный. / А.Т. Болотин // Журнал физического воспитания и спорта. 2015. № 15(3). С. 13-18.

2. *Дубровский*, В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва, 2009. 480 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.4

Чуб Я.В., Козлова Л.В.
Chub Ya.V., Kozlova L.V.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg
uralbasket@.bk.ru
kozlova.lk2018@yandex.ru

ДОСУГОВАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СОХРАНЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

LEISURE MOTOR ACTIVITY IN THE MAINTAIN OF STUDENTS' HEALTH INDICATORS

Аннотация. Актуальность статьи заключается в необходимости поиска современных средств физической культуры для оздоровления студенческой молодежи. Показано, что достаточная двигательная активность молодого человека позволяет формировать, корректировать и восстанавливать показатели здоровья без лекарств. Выявлена особая роль досуговой двигательной активности как средства переключения, отвлечения и неформальной коммуникации во второй половине учебного дня студента. Определены организационные условия участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях.

Abstract. The relevance of the article is the need to search for modern means of physical culture for the improvement of student youth. It is shown that sufficient motor activity of a young person makes it possible to form, correct and restore health indicators without medication. The special role of leisure motor activity as a means of shifting, distraction and informal communication in the second half of the student's academic day is revealed. The organizational conditions for the participation of students in sports and mass events are determined.