

1. Батуева, А. А. Влияние спортивных игр на организм человека / А. А. Батуева, И. М. Хабибуллин // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5-1 (33). С. 65-68. Текст: непосредственный.

2. Зеер, Э. Ф. Панорама основных направлений развития опережающего профессионального образования / Э. Ф. Зеер // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 2. С. 5-8. Текст: непосредственный.

3. Миронова, С. П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

4. Оганнисян, Л. А. Инновационные процессы в образовании: учебное пособие / Л. А. Оганнисян, Н. Г. Александрова. Ростов-на-Дону-Таганрог. 2021. 123 с. Текст: непосредственный.

5. Ольховская, Е. Б. Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург, 2023. 118 с. Текст: непосредственный.

УДК 378:172

Осипов А.Ю., Фомин С.А.

Osipov A.Y., Fomin S.A.

Сибирский федеральный университет

Красноярский государственный медицинский университет

имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Сибирский юридический институт

МВД России, г. Красноярск, Россия

Siberian Federal University

Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University

Siberian Law Institute of the MIA of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Ale44132272@yandex.ru

Сибирский юридический институт

МВД России, г. Красноярск, Россия

Siberian Law Institute of the MIA of Russia

Krasnoyarsk, Russia

fomin12021968@gmail.com

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
IMPROVING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS BY MEANS OF
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

Аннотация. Эксперты указывают на низкий уровень физической подготовленности значительной части молодых людей – студентов Российских вузов. Основной проблемой называют недостаточный уровень кардиореспираторной подготовленности к физическим нагрузкам. Для решения данной проблемы предлагается использовать здоровьесберегающие технологии, связанные с использованием игровой деятельности и направленные на значимое повышение уровня повседневной самостоятельной физкультурно-оздоровительной и

спортивной активности студенческой молодежи. Последние исследования свидетельствуют о возможности эффективного использования игрового подхода (геймификации) в практике повышения уровня повседневной двигательной активности студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, студенты, геймификация, оздоровительный фитнес, физическая активность.

Abstract. Experts point to low level of physical fitness of a significant part of young people – students of Russian universities. The main problem is called the insufficient level of cardiorespiratory fitness for physical exertion. To solve this problem, it is proposed to use health-saving technologies related to use of gaming activities and aimed at significantly increasing of daily individual physical fitness and sports activity of students. Recent studies indicate the possibility of effective use of gaming approach (gamification) in practice of increasing of daily motor activity of students.

Keywords: health-saving technologies, students, gamification, fitness, physical activity.

Известно, что формирование и воспитание квалифицированного специалиста, обладающего всем набором необходимых компетенций для успешной и продолжительной социальной и профессиональной деятельности, является основной задачей, стоящей перед современной системой высшего профессионального образования [2]. При решении данной задачи следует обязательно обращать внимание на уровень здоровья студентов, поскольку только здоровый человек способен эффективно решать социально-экономические задачи, поставленные перед современным Российским государством и обществом. В связи с этим вопросы здоровьесбережения студентов и формирования у них в период обучения в вузах эффективных здоровьесберегающих компетенций являются приоритетными для ученого сообщества, медицинских и научно-педагогических работников, и администрации образовательных организаций высшего профессионального образования. Забота о сохранении здоровья обучающихся необходима, поскольку эксперты выявили целый ряд факторов, оказывающих негативное воздействие на уровень физического и психического здоровья молодых людей, получающих высшее профессиональное образование. К данным факторам относятся: постоянное увеличение количества учебной нагрузки, существенный недостаток повседневной двигательной активности (гиподинамия), постоянно возникающие стрессовые ситуации, нерациональное (как правило избыточное) питание, несоблюдение рационального режима дня, различные вредные привычки. Для устранения негативного влияния данных факторов специалисты предлагают использовать в практике образовательной деятельности высшей школы различные здоровьесберегающие технологии, которые должны представлять собой комплексную систему организационных и психолого-педагогических методов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование у них действенных практических навыков и компетенций здоровьесбережения в течение всей жизни. Помимо этого, использование здоровьесберегающих технологий должно формировать у студентов необходимые знания о здоровье и здоровом образе жизни, и высокий уровень ценностных

мотивационно-смысловых установок на сохранение и укрепление здоровья, как своего, так и окружающих лиц [1].

Результаты исследований, оценивающих уровень физической подготовленности молодых людей, обучающихся в образовательных организациях высшего профессионального образования, свидетельствуют о значительных проблемах большинства студентов, как юношей, так и девушек, с развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (аэробной подготовленностью). Это выражается в результатах тестирования показателей кардиореспираторной подготовленности молодых людей, связанных с демонстрацией уровня выносливости (в частности, низкая оценка результатов в беге на 2 и 3 км) [3]. Следует отметить, что низкий уровень развития кардиореспираторной системы организма студентов, является фактором риска появления различных заболеваний и других угроз здоровью молодых людей. Для решения данных проблем, ученые и эксперты предлагают использовать в практике образовательной деятельности, связанной с физическим воспитанием студенческой молодежи, определенные здоровьесберегающие технологии. По мнению экспертов, данные технологии должны обязательно включать в себя комплексные научно-обоснованные методики проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию, с учетом индивидуальных потребностей занимающихся, а также различные формы эффективной организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности студентов [4]. В последнее время появляется все больше данных о положительном влиянии здоровьесберегающих технологий, связанных с игровой деятельностью (геймификацией), позволяющей значительно увеличить уровень повседневной двигательной активности студенческой молодежи, как во время учебных занятий, так и во внеучебное время. В образовании геймификация в основном используется, как метод, способный значительно увеличить уровень академической успеваемости или уровень мотивационно-ценностных установок обучающихся к выполнению какой-либо учебной или социальной деятельности. Суть данного метода заключается в активном переносе и использовании в практике образовательной или внеучебной деятельности обучающихся механики игровой деятельности или игрового взаимодействия с целью коррекции определенных навыков, модели поведения и пр. В области физического воспитания геймификация может быть использована для формирования и развития двигательных, когнитивных, социальных и профессиональных навыков, необходимых будущим профессионалам в трудовой и социальной деятельности. Сегодня различные образовательные технологии, связанные с геймификацией процесса обучения, активно используются в различных образовательных учреждениях, но, к сожалению, есть недостаток использования технологий здоровьесбережения обучающихся, связанных с использованием игрового подхода (геймификации), в практике образовательной и внеучебной деятельности студентов. Особенно не хватает информации о возможности использования игрового подхода в деле повышения уровня регулярной двигательной активности молодых людей во внеучебное время. Хотя в последнее время появились исследования, обосновывающие возможность эффективного использования игрового подхода

(геймификации) для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, за счет контроля над уровнем двигательной активности студентов [5]. В частности, речь может идти об организации в популярных социальных сетях специальных сообществ (групп), использующих мессенджеры и онлайн-платформы для обмена данными, позволяющими повысить уровень двигательной активности участников. Администратор группы выкладывает ежедневные задания (как правило в форме коротких видеороликов), которые представляют собой выполнение простых по структуре и механике движений физических упражнений, не требующих специальных усилий (бег или ходьба по лестнице, подъемы на скамейку и т.д.). Другие участники выполняют предложенное задание и выкладывают в группу подтверждающие видеоотчеты. Для повышения уровня мотивации участников, как правило в подобных группах действует правило, участник, не выполнивший задание, или приславший видеоотчет позднее указанного времени, выполняет дополнительное (штрафное) задание от администратора группы, или от всех остальных участников группы. Данный соревновательный элемент является значимым мотивационным фактором, оказывающим существенное влияние на скорость и качество выполнения заданных упражнений. Помимо этого, у участников подобных групп есть возможность поделиться информацией об уровне своей ежедневной двигательной активности, через обмен данными специальных фитнес-приложений, контролирующих уровень движений (количество шагов в течение дня, количество потраченных калорий и пр.). Исследования показывают, что такой обмен данными способствует повышению общего уровня физической активности участников данных сообществ, в том числе за счет соревновательного компонента (элемента состязательности и игры) [5].

Помимо широкого спектра различных организационных, медико-гигиенических, психолого-педагогических здоровьесберегающих образовательных технологий, на уровень физического развития и здоровья обучающегося оказывают существенное влияние еще и физкультурно-оздоровительные технологии. Потенциал данных технологий может быть значительно выше при активном использовании преподавателями и студентами различных игровых подходов (геймификации), как в режиме проведения учебных занятий, так и во внеучебной деятельности студентов. Последние исследования свидетельствуют о возможности эффективного использования различных игровых методов (геймификации) в практике повышения уровня повседневной двигательной активности студенческой молодежи.

Библиографический список.

1. Козуб, М. В. Реализация здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве высшей школы / М. В. Козуб, А. Ж. Овчинникова // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 12 (116). С. 106-112.
2. Пашков, А. П. Оценка необходимости системного внедрения здоровьесберегающих технологий в систему высшего образования / А. П. Пашков, Е. В. Колтыгина, Г. Н. Бородина, С. А. Хаменский // Перспективы науки. 2023. № 10 (69). С. 185-187.
3. Плотников, В. М. Формирование навыков здоровьесберегающих технологий в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» технического вуза / В. М. Плотников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 125-132.

4. Сысоев, А. В. Формирование здоровьесберегающих технологий физического воспитания студентов / А. В. Сысоев, Б. В. Кузнецов, Д. В. Соболев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 241-246.

5. Тарыма, Ч. В. Цифровые технологии и геймификация в организации самостоятельных занятий физической активностью студентов / Ч. В. Тарыма, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев, С. А. Дорошенко, К. Г. Петухов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 3. С. 69-71.

УДК 796

Осламенко Д. Е., Колесова И.С.

Oslamenko D. E., Kolesova I.S.

Российский государственный

профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

КРАТКИЙ ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ СИСТЕМ СПОРТИВНОГО ОТБОРА **BRIEF OVERVIEW OF FOREIGN SPORTS SELECTION SYSTEMS.**

Аннотация. Представлен краткий анализ систем спортивного отбора, практикующийся в Германии, США, Китае. Презентуемые материалы могут быть полезны для использования в процессе подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова система спортивного отбора, тестирование, соревнования, особенности развития организма.

Abstract. A brief analysis of sports selection systems practiced in Germany, the USA, and China is presented. The presented materials can be useful for use in the process of preparing sports reserves.

Keywords: sports selection system, testing, competitions,

Проблема поиска наиболее эффективных систем отбора в различных видах спорта не теряет своей актуальности в течение длительного времени. В связи с этим, краткий аналитический обзор практик спортивного отбора, существующий в некоторых странах, предоставляет ценный теоретический материал не только для изучения. Он имеет большую практическую значимость: наработки зарубежных специалистов содержат существенный потенциал для внедрения наиболее действенных методик и технологий в системный процесс спортивного отбора в России.

В современной Германии спортивный отбор носит довольно жесткий характер. Он начинается уже в школе, когда происходит отсев детей с неразвитой моторикой. Затем на уровне школьных спортивных обществ, где дети занимаются по единой программе, проводятся узконаправленные тесты, соответствующие специфике определенного вида спорта. Тренеры отбирают детей для занятий фигурным катанием, плаванием, прыжками в воду.

Спортивный отбор продолжается и в тренировочных центрах. Здесь дети регулярно тренируются по 6-10 часов в неделю. Отбор на этом этапе проходит в формате соревновательной деятельности, тестов. По статистике здесь остается