



VIII Международная научно-методическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ



ISBN 978-5-9624-1947-3

Иркутск, 14 мая 2021 г.

УДК 796
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:

РВ. П. Чергинец, канд. пед. наук, зав. кафедрой ФОЦ ИГУ

Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации : материалы Международной научно-методической конференции. Иркутск, 14 мая 2021 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». – Иркутск : Издательство ИГУ, 2021. – 1 электрон. опт. диск. (CD-ROM). – Загл. с этикетки диска.

<https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1947-3.2021.1-145>

ISBN 978-5-9624-1947-3

Представлены методико-практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам медико-биологических, психофизиологических аспектов физической культуры и спорта. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта и вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов.

Материалы предназначены для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей вузов и сузов, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и других

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»

664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. (3952) 24-34-53
Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124
тел. (3952) 52-18-53; e-mail: izdat@lawinstitut.ru

Подписано к использованию 24.04.2020. Тираж 30 экз. Объем 5,84 Мб.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Тип компьютера, процессор, частота: | 32-разрядный процессор, 1 ГГц или выше |
| Оперативная память (RAM): | 256 МБ |
| Необходимо на винчестере: | 320 МБ |
| Операционные системы: | ОС Microsoft® Windows® XP, 7, 8 или 8.1. ОС Mac OS X |
| Видеосистема: | Разрешение экрана 1024x768 |
| Акустическая система: | Не требуется |
| Дополнительное оборудование: | Не требуется |
| Дополнительные программные средства: | Adobe Reader 6 или выше |



VIII Международная научно-методическая конференция
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**

Иркутск, 14 мая 2021 г.

ISBN 978-5-9624-1947-3



Министерство образования
и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет» Физкультурно-оздоровительный центр



VIII Международная научно-методическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ



ISBN 978-5-9624-1947-3

Иркутск, 14 мая 2021 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| Александрова Л. И., Утешева Т. В., Маслобоева Н. А., Быкова Е. Н., Бондарева И. Г. Мониторинг активности студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на дистанционном обучении | 6 |
| Алексеева С. В., Пантелеева Е. Л. Реализации наставничества в областном государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении техникуме «Училище Олимпийского резерва» | 11 |
| Али Хасан Исмаил (Бергман), Захарьева Н. Н. Особенности развития утомления и психофизиологические характеристики юных футболистов с различным типом конституции | 16 |
| Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л., Кишиневский Е. А. Мотивация обучающихся специальной медицинской группы вуза к занятиям физической культурой | 22 |
| Бомин В. А., Калашникова Р. В., Булгатова М. А. Последствия и реабилитация перенесенной коронавирусной инфекции в тренировочном периоде | 26 |
| Бонько Т. И., Ницина О. А. Тенденции развития студенческой легкой атлетики в Иркутской области | 31 |
| Братцев И. С., Павлов А. Н., Юшин Д. В. Реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на базе образовательной организации высшего образования как средство профориентации школьников на примере спортивного ориентирования | 36 |
| Бульчева Н. А., Дододжонов А. Ю. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в медицинском университете | 43 |
| Грицай Е. Н., Логашова О. А. Уровень владения студентками ИРНИТУ наиболее распространенными английскими терминами, используемыми в фитнесе | 47 |
| Дашкевич Е. В., Яскина И. В., Пантелеева Е. Л. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры в начальной школе | 51 |
| Джамалова О. В., Ерешко Н. Е. Сравнительная характеристика инклюзивного образования у детей с расстройствами аутистического спектра в России и Германии | 56 |
| Захарьева Н. Н., Комкова М. Д. Морфофункциональный и психологический статус женщины в период менопаузы | 66 |

| | |
|---|-----|
| Калашникова Р. В., Александрович О. Ю. История развития спортивной игры лакросс и ее влияние на развитие физических качеств | 71 |
| Калашникова Р. В., Александрович О. Ю., Воронкова А. В. Ценность и сохранение женского здоровья в современном мире | 76 |
| Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Сухинина К. В., Эрдэнээ Эрдэнэбилэг, Даланхоёр Бат-Улзий. Изучение характеристик ценностного отношения к здоровьесбережению у студентов-первокурсников России и Монголии | 82 |
| Колчина М. С., Ерешко Н. Е. Физическая реабилитация женщин 45–50 лет при бронхиальной астме I–II степени | 88 |
| Корелин М. Н., Иванченко Е. С. Роль физической культуры и спорта как формирование здоровой нации | 91 |
| Литвина Д. В. Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью лечебной физкультуры | 95 |
| Лукьянов А. А., Воробьева Е. В. Методика развития внимания юных футболистов 7–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе | 99 |
| Лукьянова Е. В. Польза бадминтона при профилактике миопии у детей младшего школьного возраста | 105 |
| Муратова М. В., Ерешко Н. Е. Физическая реабилитация детей 7–10 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами ЛФК в поликлинических условиях | 110 |
| Павлов А. Н., Чергинец В. П., Лебединский В. Ю. Анализ эмоционально-волевой активности студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология», в овладении ценностями физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности | 117 |
| Пермяков И. А. Особенности зависимости морфофункциональных параметров и данных электропунктурной диагностики студентов | 123 |
| Ржанов А. А. Голосовая функция как гарантия точности двигательных актов в волейболе | 126 |
| Салимгареева Е. Г., Чергинец В. П. Формирование и повышение уровня мотиваций в двигательной деятельности студентов вуза средствами специально подобранных организационных форм дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» | 130 |
| Соколова Г. К., Буркова А. Н., Бонько Т. И., Ницина О. А. Влияние дистанционного обучения на физическое и психологическое здоровье студентов ИГУ | 135 |

| | |
|---|-----|
| Уваров В. А., Пермяков И. А., Булавина Т. А., Синева И. М. Зависимость результатов тестирования физической подготовленности и морфофункциональных признаков от роста испытуемых | 139 |
| Худяков В. Б., Теплых В. В. Скиппинг как средство общей физической подготовки студентов высших и средних специальных учебных заведений | 143 |

**Мониторинг активности студентов
по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»
на дистанционном обучении**

Доцент **Л. И. Александрова**
Старший преподаватель **Т. В. Утешева**
Старший преподаватель **Н. А. Маслобоева**
Старший преподаватель **Е. Н. Быкова**
Старший преподаватель **И. Г. Бондарева**
Сибирский федеральный университет, Красноярск

Появление нового вируса COVID-19 внесло коррективы в организацию учебного процесса вузов страны. С 05.10.2020 дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов Сибирского федерального университета были переведены в дистанционный формат. В статье представлены результаты анализа активности студентов в период дистанционного обучения дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

Ключевые слова: дистанционное обучение, прикладная физическая культура и спорт, самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, активность.

**Monitoring the Activity of Student in the Discipline
“Applied Physical Culture and Sports” in Distance Learning**

Senior Lecturer **L. I. Alexandrova**
Senior Teacher **T. V. Utesheva**
Senior Teacher **N. A. Masloboeva**
Senior Teacher **E. N. Bykova**
Senior Teacher **I. G. Bondareva**

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

The emergence of a new virus COVID-19 has made adjustments to the organization of the educational process of the country's universities. From 5.10.2020 discipline “Applied Physical Culture and Sports” for students of the Siberian Federal University (SFU) has been transferred to a remote format. The article presents the results of the analysis of students' activity during the period of distance learning in the discipline “Applied physical culture and sports”.

Keywords: distance learning, applied physical education and sports, independent classes, complexes of physical exercises.

При переходе на дистанционное обучение ожидалось определенные трудности с регулярными самостоятельными занятиями физическими упражнениями и своевременным выполнением заданий дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». На очных занятиях студенты специального учебного отделения территориального подразделения № 1 (СУО-1) СФУ организованы внешними рамками учебного расписания, и, занимаются под руководством и контролем преподавателей. На дистанционном обучении главной движущей силой выступает самоорганизация студента. При отсутствии регулярных занятий оздоровительный эффект от физических упражнений не возникает, а учебные задания, выполненные и прикрепленные на оценивание в конце семестра, как правило, носят формальный характер.

За рабочее определение понятия «дистанционное обучение» в данной работе принято следующее: дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателя и студента на расстоянии, реализуемое специфическими средствами интернет-технологий. Самостоятельная форма обучения студента, где информационные технологии являются ведущим средством [1].

В работе рассмотрена активность 474 студентов, получивших зачет в установленные сроки учебным планом своего института СФУ. Анализ активности студентов в системе электронного обучения позволит определить сильные и слабые стороны дистанционной формы обучения.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» в СФУ дистанционно реализовывалась через систему LMS MOODLE на платформе eКурсов СФУ.

Система LMS MOODLE – это онлайн платформа, позволяющая организовать учебный процесс в дистанционном формате, размещая интерактивный учебный материал, осуществлять контроль изучения материала и выполнения заданий [5].

Студенты СУО-1 СФУ по результатам диспансеризации имеют специальную медицинскую группу подгруппы: специальную «А» и специальную «Б». К этой группе относятся студенты с нарушениями состояния здоровья, им рекомендованы занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии) [4].

Преподавателями СУО-1 СФУ был разработан электронный курс дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». В рамках курса студентам были доступны различные учебные материалы и на их основе предложены различные задания. В электронном курсе был представлен теоретический и методико-практический материал по дисциплине.

плине, а также записаны видео с комплексами физических упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях [2; 3].

Проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по различным комплексам физических упражнений помогает оптимизировать режим дня, исключить монотонность в занятиях, обеспечить позитивный психоэмоциональный настрой человека, личную заинтересованность в укреплении здоровья. Также научиться подбирать различные средства и методы физической культуры для всестороннего физического развития личности.

Для осуществления контроля над качеством образовательного процесса в дистанционном формате по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» был проведен анализ сроков прикрепления ответов на задания студентами в систему на платформе eКурсов СФУ. Результаты анализа представлены на рис. 1.

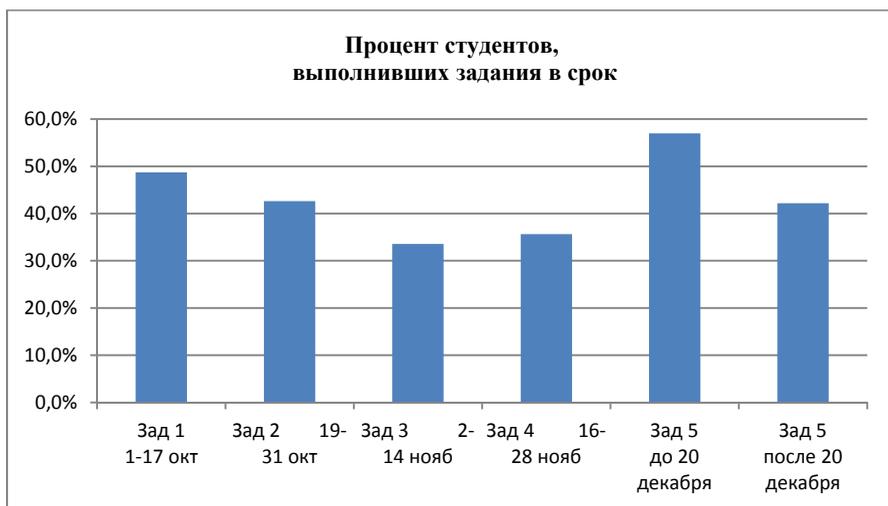


Рис. 1. Динамика выполнения заданий за осенний семестр 2020/21

Первое задание в системе eКурсов СФУ своевременно выполнили около 50 % студентов от общего количества студентов специализации СУО-1. Далее (второе, третье, четвертое задания) шло снижение активности работы на eКурсах. К концу семестра активность студентов выросла до 60 %, что обусловлено желанием студентов получить зачет. Снижение активности после 20 декабря можно объяснить тем, что зачетная неделя у большинства институтов СФУ проходит в декабре месяце. Анализируя динамику выполнения заданий за семестр можно сде-

лать вывод, что в режиме регулярных занятий и своевременного выполнения заданий на протяжении всего осеннего семестра оставались немногим более 30 % студентов.

Следует отметить, что активность студентов по дисциплине «ПФК и С» на дистанционном обучении имеет сходную тенденцию с очными занятиями – активное включение в работу к моменту окончания учебного семестра большей части студентов. Однако при очной форме обучения, итоговый процент студентов, получивших зачет в срок выше, чем при дистанционном обучении (рис. 2).

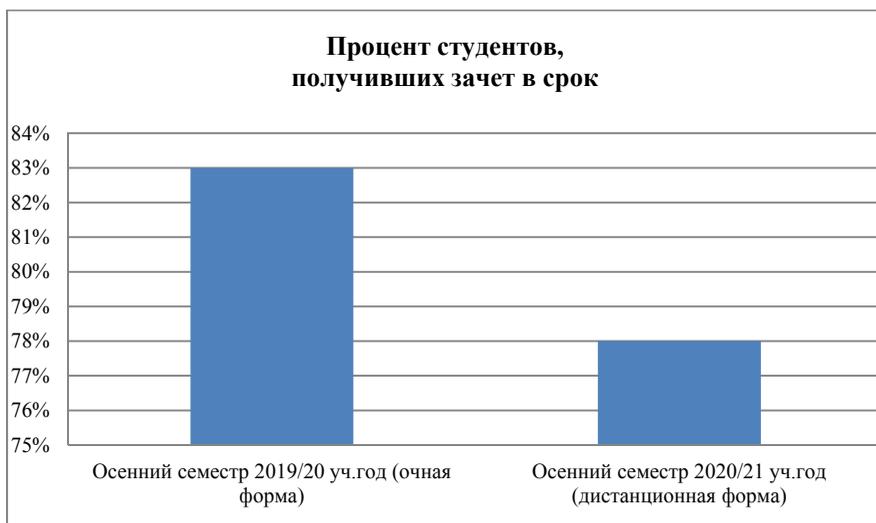


Рис. 2. Успеваемость студентов

Выводы

Более 30 % студентов СУО-1 СФУ на дистанционном обучении в осеннем семестре 2020/2021 учебного года систематически занимались физическими упражнениями, своевременно выполняя все предложенные задания. 30 % студентов активизировались к моменту завершения семестра, чтобы получить зачет по дисциплине, формально выполняя задания, не соблюдая принцип систематичности. 40 % студентов не учились.

Дистанционный формат обучения для организации учебного процесса по дисциплине «ПФКиС» не является полноценной заменой очных занятий по предмету. Дистанционный формат может быть эффективным вспомогательным инструментом организации учебных занятий, когда студент не может посещать очные занятия по каким-либо причи-

нам. По согласованию с преподавателем можно продолжать заниматься самостоятельно в домашних условиях, выполняя упражнения по показаниям и успешно выполнять задачи дисциплины.

Литература

1. Андреев А. А., Солдаткин В. И. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. М. : МЭСИ, 1999. 196 с.
2. Артамонова Л. Л. Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / под общ. ред. О. П. Панфилова. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. 389 с.
3. Менхин Ю. В. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д. : Феникс, 2002. 384 с.
4. Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения : приказ Минздрава РФ, 13 марта 2019 г. // Рос. газ. 29 апр. 2019.
5. Смирнов С. А. Применение Moodle 2.3 Для организации дистанционной поддержки образовательного процесса : учеб. пособие. М. : Школа Будущего, 2012. 182 с.

**Реализации наставничества в областном государственном
бюджетном профессиональном образовательном учреждении
техникуме «Училище Олимпийского резерва»**

Преподаватель **С. В. Алексеева**¹

Преподаватель **Е. Л. Пантелеева**²

¹*Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение техникум «Училище Олимпийского резерва», Ангарск*

²*Иркутский государственный университет, Иркутск*

Рассмотрены формы реализации наставничества через сопровождение и руководство производственной практикой обучающихся, областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения (техникума) «Училище Олимпийского резерва», по специальности 49.02.01.Физическая культура, на протяжении всего времени обучения. Обоснована важность производственной практики в подготовке будущего педагога по физической культуре и спорту. Дано понимание наставника как руководителя производственной практики.

Ключевые слова: наставничество, наставник, производственная практика.

Implementation of Mentoring Under the Conditions of Ogbpout “UOR”

Teacher **S. V. Alekseeva**¹

Teacher **E. L. Panteleeva**²

¹*Regional State Budgetary Professional Educational Institution
Technical School “School of Olympic Reserve”, Angarsk*

²*Irkutsk State University, Irkutsk*

The article discusses the forms of mentoring implementation through the support and management of the industrial practice of students, the regional state budgetary professional educational institution (technical school) "School of the Olympic Reserve", specialty 49.02.01.Physical culture, throughout the training period. The importance of industrial practice in the preparation of a future teacher in physical culture and sports is substantiated. The understanding of the mentor as the head of industrial practice is given.

Keywords: mentoring, mentor, industrial practice.

Потребность в расширении практик наставничества в образовании на протяжении нескольких последних лет осознается на различных уровнях управления. 23 декабря 2013 г. на совместном заседании Государственного совета РФ и Комиссии при Президенте РФ по мониторингу достижения целевых показателей социально-экономического разви-

тия В. В. Путин подчеркнул, что необходимо возрождать институт наставничества. С этого момента наставничество становится одним из приоритетов федеральной образовательной и кадровой политики. В начале 2018 г. был проведен Всероссийский форум «Наставник», организованный Агентством стратегических инициатив, по результатам которого 23 февраля 2018 г. был сформирован перечень поручений Президента РФ.

В настоящее время, тема наставничества в образовании является одной из центральных в нацпроекте «Образование», включая федеральные проекты «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Учитель будущего»,

«Социальные лифты для каждого», «Молодые профессионалы».

Наставничество стало рассматриваться как ключевая стратегия в управлении многими организациями, вследствие этого изменились сами модели наставничества и с точки зрения практики развития персонала это представляет интерес для образовательных организаций [4, с. 98].

Задачей профессионального образования на современном этапе развития общества становится подготовка конкурентоспособных специалистов, обладающих профессиональной мобильностью, владеющих навыками быстрой адаптации к изменяющимся условиям, методами самообразования, повышения качества конечного продукта своей профессиональной деятельности. Это в полной мере относится и к специалистам в области Физической культуры и спорту [1, с. 9].

В самом общем виде наставничество можно определить как способ передачи знаний, навыков и установок от более опытного человека – менее опытному [2].

Наставничество в наши дни – тип подготовки к работе, обеспечивающей занятость работника с поддержкой опытного наставника, что способствует изучению работы на практике и в широком диапазоне деятельности [3].

Наставничество – это постоянный диалог, межличностная коммуникация, следовательно, наставник, прежде всего, должен быть терпеливым и целеустремленным. В своей работе с молодым преподавателем он должен применять наиболее эффективные формы взаимодействия, развивающие деловую коммуникацию, личное лидерство, способности принимать решения, умение аргументировано формулировать мысли [7].

С точки зрения современной европейской теории образования, наставник – человек, обладающий определенным опытом и знаниями, высоким уровнем коммуникации, стремящийся помочь своему подопечному приобрести опыт, необходимый и достаточный для овладения профессией [5, с. 34].

В отечественной практике наставничество развилось в массовое движение в системе профессионального образования и производственного обучения (с конца 50-х гг.). Наставничество можно трактовать как «шефство» опытных работников над молодыми, которые только учатся и входят в рабочий коллектив. В случае производственного наставничества оно предполагает не только обучение специальности, но и моральное и культурное воспитание нового члена производственного сообщества [4, с. 114].

Сущность деятельности наставника в образовании включает не только педагогическую поддержку, но и устранение внутренних образовательных дефицитов обучающихся (наставляемых), т. е. создание условий для формирования у них готовности самостоятельно разрешать тот или иной тип социальных, образовательных или профессиональных проблем [6, с. 7].

Формой реализации наставничества в Областном государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении техникуме «Училище Олимпийского резерва» (ОГБПОУТ «УОР») является производственная практика. Так как она, одно из важнейших звеньев подготовки будущего педагога по физической культуре и спорту. Она выступает связующим звеном между теоретической подготовкой и последующей практической деятельностью обучающегося, связанную с организацией и руководством тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью в различных возрастных группах населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных организациях.

В процессе обучения в Училище Олимпийского резерва, обучающиеся проходят различные виды практик, таких как учебную, производственную и преддипломную. Практика имеет целью комплексное освоение обучающимися всех видов профессиональной деятельности по специальности 49.02.01. Физическая культура среднего профессионального образования, формирование общих и профессиональных компетенций, а также приобретение необходимых умений и опыта практической работы по специальности.

Производственная практика является предпосылкой успешного формирования общих и профессиональных компетенций:

- способность наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, а также физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;

- процесс подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий, занятий с различными возрастными группами населения;
- руководство соревновательной деятельностью спортсмена;
- решение профессиональных задач.

Наставничество в современной производственной практике рассматривается как элемент развития образовательной организации с одновременным сохранением ее лучших традиций и механизм повышения качества подготовки будущего специалиста.

Студенты ОГБПОУТ «УОР» проходят производственные практики на базах спортивных школ г. Ангарска, а также в городах Иркутской области. И поэтому, наставник – руководитель практики – это опытный преподаватель, тренер, знающий специалист, содействующий овладению будущими педагогами по физической культуре и спорту профессиональными компетенциями.

Преподаватели-наставники ОГБПОУТ «УОР» помогают будущим педагогам по физической культуре и спорту в их профессиональном становлении, поддерживают интерес к педагогической деятельности через организацию знакомства с основами профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту (ее нормативными и методическими аспектами). Осуществляют методическое сопровождение профессионального становления будущего педагога по физической культуре и спорту, развивая его способности самостоятельно и качественно выполнять задания по освоению необходимых видов деятельности в соответствии с ФГОС СПО (формировании умений теоретически обоснованно выбирать средства, методы и организационные формы работы).

Благодаря такой форме наставничества в ОГБПОУТ «УОР», выпускники прошедшие путь молодого специалиста, становятся наставниками, для следующих поколений обучающихся.

За вклад наставников-тренеров в подготовку кадров в области физической культуры и спорта Указом Президента Российской Федерации от 2 марта 2018 г. № 94 утвержден знак отличия «За наставничество».

Литература

1. Блинов В. И., Есенина Е. Ю., Сергеев И. С. Наставничество в образовании: нужен хорошо заточенный инструмент // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 3. С. 4–18.
2. Бондаренко Н. Пять главных приемов наставничества. Как обучать и мотивировать взрослых людей. URL: <https://blogtrenera.ru/blog/pyat-glavnyx-priemov-nastavnichestva-kak-obuchat-i-motivirovat-vzroslyx-lyudej.html>
3. Зеленцова Е. В., Масич Е. В., Никитина В. В. Исследование способностей и мотивации молодежи к деятельности в области IT-технологий как одна из задач управления в сфере образования // Наука и образование : электрон. науч.-техн. журн.

2013. Вып. 4. URL: <http://technomag.edu.ru/doc/565163.html> (дата обращения: 25.03.2021).

4. Кларин М. В. Современное наставничество: новые черты традиционной практики в организациях XXI века // Экономика и образование. 2016. С. 92–112. URL: <https://cyberleninka.ru/article/view/sovremennoe-nastavnichestvo-novye-che>

5. Льюис Г. Менеджер-наставник. М. : Баланс-клуб, 2002. 192 с.

6. Методический инструментарий по применению наставничества на государственной гражданской службе. М. : Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации, 2013. С. 5–13.

7. Сулейманова Н. Как сделать наставничество эффективным // Кадровик. Кадровый менеджмент (управление персоналом). 2012. № 9.

Особенности развития утомления и психофизиологические характеристики юных футболистов с различным типом конституции

Аспирант **Али Хасан Исмаил (Бергман)**

Доктор медицинских наук, доцент **Н. Н. Захарьева**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Представлены результаты обследования 16 юных футболистов различного типа конституции по Хит-Картеру. Установлены различия в развитии и локализации утомления, переносимости физической нагрузки, самочувствия и мотивации к занятиям футболом. Выявлены отличия психофизиологических характеристик у футболистов с различными типами конституции. Обоснован методический подход к реабилитации юных футболистов с учетом характеристик типа конституции человека, оцененных по Хит-Картеру (эндо-, мезо-, эктоморфия) и особенностей функционального состояния.

Ключевые слова: юные футболисты, психофизиология, утомление, функциональное состояние, антропометрия, типы конституции.

Features of Fatigue Development and Psychophysiological Characteristics of Young Football Players with Different Types of Constitution

Postgraduate student **Ali Hasan Ismail (Bergman)**¹

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor **N. N. Zakharieva**¹

*¹Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism (Scolipe)*

The article presents the results of a survey of 16 young football players of various types of constitution by Hit-Carter. Differences in the development and localization of fatigue, tolerance of physical activity, well-being and motivation to play football found. The differences in the psychophysiological characteristics of football players with different types of constitution revealed. A methodological approach to the rehabilitation of young football players is justified, taking into account the characteristics of the type of human constitution assessed by the Hit-Carter (endo -, meso -, ectomorphy) and the features of the functional state.

Keywords: young football players, psychophysiology, functional state, anthropometry, types of constitution.

Актуальность исследования

Конституция – фундаментальная биологическая характеристика целостного организма – совокупность морфологических и функциональных признаков, унаследованных и приобретенных, относительно устойчивых во времени, определяющих особенности реактивности и резистентности организма к факторам среды [3]. Соматика человека – это отражение длительной онтогенетической и эволюционной памяти; выражение ответа организма индивидуумов на воздействие внешних факторов, тип реагирования всех его функциональных систем. В различных типах конституции процессы морфофункциональных перестроек организма в ответ на воздействия стрессоров обладают различной пластичностью, скоростью переработки информации, качеством выработки условных рефлексов, делая возможным опережающее отражение действительности или преадаптацию [1]. Одним из типов быстрого реагирования на раздражение, вызванного различными стрессорами, по мнению физиологов и антропологов, являются изменения психофизиологического статуса человека. Особую значимость изучение взаимоотношений «*сома*» – «*психофизиология*» – «*поведение*» приобретает в критические периоды развития человека. Согласно периодизации постнатального онтогенеза человека возраст 16 лет у мужчин является концом пубертатного и началом юношеского периода. В этом возрасте происходит финальная стадия ростового скачка, заключающаяся в завершении роста скелета, завершение формирования дефинитивных уровней развития ПБ мышечной ткани и подкожного жираотложения [2]. В пубертатном и юношеском периодах организм подростка находится в неустойчивом состоянии и не имеет совершенного типа реагирования на агрессивные воздействия антропогенной среды, в том числе, стрессов тренировочной и соревновательной физической нагрузки. Изучение вопроса взаимосвязей между строением тела, функциональными и психологическими характеристиками подростков, занимающихся футболом, позволит выявить морфофункциональную индивидуальность юного спортсмена-футболиста и уточнить индивидуальный подход к разработке рекреативных технологий для оптимизации функционального состояния.

Цель исследования: выявить особенности психофизиологических характеристик и локализации утомления у юных футболистов с различными типами конституции.

Методы и организация исследования

Проведено обследование 16 юных футболистов-мужчин, средний возраст спортсменов – $16,14 \pm 0,5$ лет; стаж занятий футболом в среднем

составил $4,46 \pm 0,08$ лет; спортивный разряд от 1 юношеского до 3 взрослого. Все юные футболисты регулярно тренируются в Спортивной школе олимпийского резерва № 46 города Москвы. Юные футболисты обследованы по обширной программе, включающей анкетирование (уточнены стаж занятий, особенности развития утомления, переносимость физической нагрузки), классическую антропometriю, психологическое тестирование, психофизиологическое тестирование на компьютере с использованием программного комплекса «Исследователь временных и пространственных свойств человека 2.1. (ИВПС 2.1., Ю. В. Корягина, С. В. Нопин (2001–2003)) – 10 тестов: определение времени индивидуальной минуты (ИМ); простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР); реакции выбора; реакции на движущийся объект (РДО), времени реакций на световой и звуковой раздражители и другие. Статистическую обработку данных проводили в программе Statistica 7.0.

Статистическая обработка полученных данных включала расчет следующих показателей: средней арифметической – \bar{x} ; стандартного отклонения – σ ; рангового коэффициента корреляции – r ; G-критерия знаков (по Д. Б. Оуэну) и определение T-критерия Вилкоксона. Работа проводилась с 2019 по 2021 г. на базе центра спортивной медицины НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ в лаборатории «Медико-биологического обеспечения спортивных команд. Исследования проведены в подготовительный период спортивной подготовки. Юные футболисты участвовали в исследовании на добровольной основе (имеется информированное согласие).

Результаты исследования

Морфофункциональное обследование 16 юных футболистов-мужчин регулярно тренируются в Спортивной школе олимпийского резерва № 46 города Москвы. Футболисты были распределены по игровому амплуа на 4 группы (g): g1 – защитники ($n = 5$), g2 – полузащитники ($n = 6$), g3 – нападающие ($n = 3$) и g4 – вратари ($n = 2$). Программа обследования включала классическую *антропometriю* и рассчитанные на основе измерительных показателей обобщенные характеристики – компоненты соматотипа по Хит-Картеру (эндо-, мезо-, эктоморфия) [4]. Проведенное обследование выявило следующие тотальные размеры тела юных футболистов: значения массы тела (МТ) в среднем составили – $65,61 \pm 7,71$ (min = 52,90 (кг) – max = 73,40 (кг)); длина тела (ДТ) в среднем составила – $173,91 \pm 12,11$ (см) (min = 160,40 (кг) – max = 182,20 (кг)); окружность грудной клетки (ОГК) в среднем (*в состоянии покоя*) составила – $83,46 \pm$ (см) (min = 77,00 (кг) – max = 90,20 (кг)); индекс Пи-

ные в среднем составил – $24,84 \pm 2,26$ (min = 7,6 (кг) – max = 35,60 (кг)). Проведено соматотипологическое распределение юных футболистов по Хит-Картеру (эндо-, мезо-, эктоморфия). Во всех группах не зависимо от игрового амплуа, выявлены различные типы конституции. У g1 (*защитники*) ($n = 5$) чаще отмечен эктомезоморфный – 3 чел., в единичных случаях эктоэндоморфный и центральный типы; g2 (*полузащитники*) ($n = 6$) мезоэкторморфный – 3 чел., мезоэндоморфный – 1 чел и центральный типы – 2 чел.; g3 (*нападающие*) эктомезоморфный – 1 чел., эктоморфный – 1 чел. и 1 чел. эктомезоморфный тип; g4 (*вратари*) 1 чел. – центральный тип и 1 чел.– эктоэндоморфный тип. Таким образом, у спортсменов юношеской сборной команды по футболу Спортивной школы олимпийского резерва № 46 города Москвы отмечены различные соматотипы по Хит-Картеру (эндо-, мезо-, эктоморфия) [4]. Для проведения сравнительного анализа данных выделяли 3 группы испытуемых по 3 чел.: 1 группа – эктомезоморфный тип и 2 группа – центральный тип; 3 я группа – мезоэкторморфный типы.

Согласно данным анкетирования по субъективным ощущениям выявлены отличия в переносимости физической нагрузки, в мотивации к занятиям футболом; степени и тяжести развития утомления у юных футболистов различных типов конституции по субъективной оценке (выбрать балл из 10-балльной шкалы). Как видно из табл. 1, по субъективным ощущениям в *центральной* типе (g2) выше оценка мотивация к занятиям футболом. В *эктомезоморфном* типе (g1) выше субъективная оценка самочувствия и настроения, переносимость тренировочной нагрузки и быстрее качество восстановления. В *мезоэкторморфном* типе (g3) по субъективным ощущениям футболистов самая высокая (среди всех групп сравнения) переносимость тренировочной нагрузки, мотивация к занятиям футболом и физическая работоспособность на тренировке.

Таблица 1

Субъективная оценка утомления, самочувствия и мотивации к занятиям у юных футболистов

| Типы конституции | Оценка самочувствия | Оценка работоспособности | Переносимость тренировки | Качество восстановления | Аппетит | Качество сна | Мотивация к тренировкам |
|----------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---------|--------------|-------------------------|
| Эктомезоморфный тип (g1) | 9 | 6 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9,5 |
| Центральный тип (g2) | 8,5 | 8,5 | 9 | 8,5 | 10 | 7 | 10 |
| Мезоэкторморфный типы (g3) | 8 | 10 | 10 | 8 | 8,5 | 8,2 | 10 |

Проявление утомления отличается в группах сравнения (данные анкетирования спортсменов и тренера) и более отражает хронотипологические особенности юных футболистов. Так спортсмены эктомезоморфного и мезоэкторморфного типов конституции имеют максимально выраженное утомление в вечерние часы в соревновательный и предсоревновательный периоды спортивной подготовки; в то время как футболисты, имеющие центральный тип конституции отмечают максимум проявления утомления в утренние и дневные часы подготовительного периода спортивной подготовки. Максимальная локализация утомления по субъективным ощущениям самих юных футболистов отмечена эктомезоморфном типе (g1) в мышцах голени; у футболистов центрального типа (g3) максимально выражены в мышцах бедер; у футболистов мезоэкторморфного типов конституции (g3) максимально выражены как в области икроножных мышц, так и в области бедренных. Из проявления утомления независимо от типа конституции все футболисты отметили обильную потливость, ухудшение координации, напряжение мышц спины, сонливость по вечерам и периодические головные боли. Согласно данным психофизиологических характеристик проведенных по компьютерной программе «Исследователь временных и пространственных свойств человека 2.1. (ИВПС 2.1., Ю. В. Корягина, С. В. Нопин (2001–2003)) выявлены отличия тестов: индивидуальная минута (ИМ); простая зрительно-моторной реакция (ПЗМР) и реакции выбора.

Таблица 2

Сравнительная характеристика простых рефлекторных реакций ЦНС у юных футболистов различных типов конституции по Хит-Картеру

| Типы конституции | ИМ | Реакция выбора | Реакция на свет |
|----------------------------|-----------|----------------|-----------------|
| Эктомезоморфный тип (g1) | 61,7±5,59 | 0,37±0,03 | 0,73±0,98 |
| Центральный тип (g2) | 55,5±10,8 | 0,39±0,04 | 0,28±0,06 |
| Мезоэкторморфный типы (g3) | 42,5±2,06 | 0,31±0,01 | 0,23±0,01 |

Самой быстрой скоростью рефлекторной реакции на свет и реакции выбора, а также временем индивидуальной минуты обладают футболисты мезоэкторморфного типа (g3). Достоверность отличий может быть установлена при расширении числа испытуемых.

Выводы

1. Результаты работы позволяют говорить о существовании различных адаптационных возможностей у юных футболистов с различными типами конституции. Выявленные типологические особенности «адап-

тивных вариантов», находят свое отражение в отличиях функционального состояния, переносимости специфической физической нагрузки и степени развития утомления у юных футболистов.

2. Результаты проведенной работы позволяют говорить об отличиях времени возникновения утомления и его локализации в рабочих мышцах у юных футболистов в возрасте 16 лет, что необходимо учитывать при построении реабилитационных программ.

Литература

1. Зубов А. А. Палеоантропологическая родословная человека. М. : Ин-т этнологии и антропологии РАН, 2004.
2. Негашева М. А. Морфологическая конституция человека в юношеском периоде онтогенеза: интегральные аспекты : дис. ... д-ра биол. наук. М. : МГУ. 2008. С. 471.
3. Никитюк Б. А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма. М. : Наука, 1978. 147 с.
4. Carter J. E. L. The Heath-Carter anthropometric somatotype: instructions manual. URL: <http://www.somatotype.org/Heath-CarterManual.pdf> (date of access: 30.03.2021).

Мотивация обучающихся специальной медицинской группы вуза к занятиям физической культурой

Кандидат педагогических наук **Л. А. Бартновская**

Кандидат педагогических наук **В. М. Кравченко**

Старший преподаватель **А. Л. Кузнецов**

Старший преподаватель **Е. А. Кишиневский**

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева, Красноярск*

Рассмотрено формирование мотивации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ) вуза к занятиям физической культурой и своему здоровью. Раскрыто понятие «мотивация». Выделены группы мотивов, которые побуждают обучающихся СМГ к сохранению здоровья и занятиям физической культурой. Проведено анкетирование в начале и конце учебного года среди обучающихся СМГ для выявления приоритетных мотивов по отношению к занятиям физической культурой. На основе проведенного педагогического исследования сделан вывод о динамике сформированности мотивации к занятиям физической культурой обучающихся СМГ.

Ключевые слова: мотивация, обучающиеся специальной медицинской группы, анкетирование, физическая культура и спорт, ценности, физическое самосовершенствование, интерес, динамика.

Motivation of Students of a Special Medical Group of the University to Engage in Physical Culture

Candidate of Pedagogical Sciences **L. A. Bartnovskay**¹

Candidate of Pedagogical Sciences **V. M. Kravchenko**¹

Senior lecturer **A. L. Kuznetsov**¹

Senior lecturer **E. A. Kishenevsky**¹

*¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named
after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk*

The article deals with the formation of motivation of students of the special medical group (SMG) of the university to engage in physical culture and their health. The concept of «motivation» is revealed. The groups of motives that encourage SMG students to maintain their health and engage in physical culture are identified. A survey was conducted at the beginning and end of the school year among students of the SMG to identify priority motives in relation to physical education classes. On the basis of the conducted pedagogical research, a conclusion is made about the dynamics of the formation of motivation for physical training of students of SMG.

Keywords: motivation, students of a special medical group, questionnaires, physical culture and sports, values, physical self-improvement, interest, dynamics.

В настоящее время проблема здоровья человека и отношение его к занятиям физической культурой приобрела общегосударственный характер. Анализ теоретических источников показывает, что на здоровье жителей страны и конкретного человека влияет практически все: экология, трудовая и учебная деятельность, гены прародителей и многое другое. Известно, что на индивидуальное здоровье личности влияет образ жизни (50–55 %), а не медицинское обслуживание, всего 10–15 %.

Поэтому сегодня политика нашего государства направлена на повышение у обучающихся образовательных учреждений различного профиля мер по охране жизни, физического, умственного и психического здоровья. Это отражается в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и других государственных документах.

В вузе «Физическая культура и спорт» считается одной из социально значимых учебных дисциплин, которая включает теоретические сведения в сфере здоровьесберегающих технологий и здорового образа жизни, является базовой основой жизнедеятельности в целом.

Эффективное обучение в вузе, потребность к активной практической деятельности, на наш взгляд, невозможны без мотивации обучающихся к формированию инициативного отношения к физической культуре.

В справочной и научной психолого-педагогической литературе мотивация рассматривается как совокупность факторов, вызывающих активность человека и определяющих направленность поведения индивида, которая изменяет сознание, и проявляется в деятельности [1].

Нами были выделены группы мотивов, которые побуждают обучающихся заниматься физической культурой и своим здоровьем:

- административные (получение зачета);
- оздоровительные (профилактика заболеваний, поддержание физического состояния);
- эмоциональные (профилактика стресса, получение удовольствия от физической нагрузки).

Для выявления механизмов формирования мотивации к физической культуре, в течение 2019/2020 учебного года проведено педагогическое исследование. В нем приняли участие 28 человек (обоих полов) 1-го курса исторического факультета КГПУ им. В. П. Астафьева.

Результаты проведенного опроса среди обучающихся СМГ выявил наиболее значимые причины, влияющие на их физкультурную деятельность:

- загруженность учебной работой в вузе (46,4 %);

- недостаток теоретических знаний по физической культуре (14,3 %);
- дефицит современного материально-технического обеспечения (16,3 %);
- отсутствие интереса (23,0 %).

Осознанное отношение обучающихся вуза СМГ к освоению ценностей физической культуры под воздействием субъективных факторов связывается с их желанием улучшить физическое состояние (35,7 %), необходимостью снять умственное напряжение (14,3 %), повысить работоспособность (50,0 %).

Так как ценностно-смысловое поле физической культуры представляет собой совокупность мотивационных ценностей, мы разделили мотивы на группы: физическое самосовершенствование, ценности, интерес. В каждой группе – три мотива, по которым обучающиеся СМГ оценивали по пятибалльной шкале свой индивидуальный уровень сформированности мотивации.

I группа мотивов – физическое самосовершенствование (здоровье-сохранение, организация здорового образа жизни, повышение психофизических возможностей).

II группа – ценности (объединяет мотивы: осознание владение своим телом, знание и понимание его возможностей; осознание индивидуальных двигательных возможностей; закаливающие процедуры).

III группа – интерес (необходимость овладения системой знаний, умений и навыков; мотивационно-ценностные отношения к занятиям физической культурой, активность личности).

В рамках педагогического исследования на начальном этапе проведено анкетирование обучающихся СМГ, которое выявило их увлечения, интересы, хобби в свободное от учебы время, где осуществляется их ценностный выбор.

Динамика сформированности мотивации к занятиям физической культурой обучающихся СМГ представлена в табл.

Таблица

Динамика сформированности мотивации к занятиям физической культурой обучающихся СМГ

| № | Группа мотивов | Баллы (сентябрь) | Баллы (май) |
|---|----------------------------------|------------------|-------------|
| 1 | Физическое самосовершенствование | 2,5 | 3,15 |
| 2 | Ценности | 2,3 | 3,25 |
| 3 | Интерес | 2,35 | 3,0 |

Результаты анкетирования выявили положительную динамику мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой на конец учебного года. Так приоритет мотива «Ценности» – безусловный (3,25 б.). Потому что, студенты СМГ приобрели опыт ценностного отношения к себе, своему здоровью посредством физической культуры. Мотивация на «Физическое совершенствование» находится на второй позиции – 3,15 б. На наш взгляд, причин тому несколько: слабое здоровье, загруженность учебной работой, домашними делами и др., но одна из главных – это отсутствие воли в регулярных занятиях физической культурой. Несомненно, каждому обучающемуся СМГ свойственно свое понимание идеала физически совершенного человека, поэтому для них это положение позволяет под иным углом зрения рассматривать целеполагание физических упражнений и механизмы реализации на практике. И наконец, интерес – 3 балла, главной его составляющей является получение образования обучающимися СМГ в области физической культуры: овладение научными знаниями, практическими умениями и навыками, развитие умственно познавательных и творческих способностей.

Таким образом, в ходе педагогического исследования, выявлено, что мотивация обучающихся СМГ сочетается с осмыслением ценностного отношения к физической культуре, физического совершенствования и соответствующего личного интереса к практическим занятиям.

Литература

1. Тюмасева З. И., Богданов Е. Н., Щербак Н. П. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны. СПб. : Питер, 2004. 464 с.

Последствия и реабилитация перенесенной коронавирусной инфекции в тренировочном периоде

Кандидат педагогических наук **В. А. Бомин**¹
Старший преподаватель **Р. В. Калашникова**²
Студент **М. А. Булгатова**²

¹ *Иркутский государственный аграрный университет
им. А. А. Ежевского, Иркутск*

² *Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

Подробно освещаются последствия новой коронавирусной инфекции, оказывающих влияние на органы дыхания, сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную и костно-мышечную системы. Рассматриваются различные методы общей и психологической реабилитации переболевших COVID-19.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, физические нагрузки, последствия COVID-19, послековидная реабилитация, восстановление, тренировочный период.

Aftermath and Rehabilitation of Coronary Artery Disease in the Training Period

Ph.D. **V. A. Bomin**¹
Senior Lecturer **R. V. Kalashnikova**²
Student **M. A. Bulgatova**²

¹ *Irkutsk State Agricultural University*

² *Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

This article covers in detail the consequences of a new coronavirus infection that affect the respiratory, cardiovascular, nervous, endocrine and musculoskeletal systems. In addition, people who have had COVID-19 often face psychological problems. In the article, we talk in detail about various methods of general and psychological rehabilitation.

Keywords: coronavirus infection, physical activity, effects of COVID-19, post-coc-shaped rehabilitation, recovery, training period.

Коронавирусы – это семейство вирусов, включающих несколько серотипов РНК-вирусов. Морфологической особенностью является наличие на поверхности выступов булавовидной формы, напоминающих солнечную корону (отсюда и название). Геном представлен однонитевой плюс-РНК. В состав вирионов входят несколько белков. Один из них связан с РНК и входит в состав нуклеокапсида. Другой – гликопротеид

шиповидных отростков – является гемагглютинином, который обеспечивает адсорбцию и проникновение в клетку хозяина [1].

COVID 19 – это потенциально тяжелая, острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2. Она может протекать как в форме острой респираторной инфекции легкого течения, так и в тяжелой форме.

Основными симптомами заболевания являются повышение температуры тела, кашель, высокая утомляемость, головная боль, потеря обоняния и вкусовых ощущений, затрудненное дыхание или одышка [2].

Статистические данные роста заболеваемости постоянно меняются в связи с тем, что заболевание идет на спад, но случаи заражения все равно фиксируются. Согласно оперативным данным стопкоронавирус.рф на 13.04.2021 заболеваемость коронавирусом выглядит следующим образом:

- всего выявлено случаев заражения 4 657 883;
- смертельные случаи 103 601;
- выздоровевшие 4 281 776;
- число активных случаев 272 506.

С появлением COVID-19 человечество задумалось о том, как важно в кратчайшие сроки найти способы лечения данного заболевания, и разработать меры профилактики которые могут снизить проявление симптомов. Но, как оказалось, COVID-19 проявляет себя непредсказуемо и опасность его в том, что вызывает осложнения на различные органы и системы организма. Эти осложнения могут возникнуть не только у людей переболевших тяжелой формой, но и в легкой форме эта инфекция может нанести большой вред здоровью человека [3].

У больных с вирусом COVID-19 помимо поражений дыхательных путей вирус затрагивает и другие органы и системы. Наиболее распространены осложнения сердечно-сосудистой системы, нервной системы, эндокринной системы и костно-мышечной системы.

У многих больных, которые заразились коронавирусом, появляются некоторые психологические проблемы. Неврологические отклонения чаще встречаются у людей, которые имеют сопутствующие заболевания. Это может быть сахарный диабет, патологии сердечно-сосудистой системы, эпилепсия. Эти люди особенно нуждаются в помощи психотерапевта.

Особенно важно обратить на последствия после перенесенной инфекции спортсменам, так как они являются одной из групп риска инфицирования, передачи и распространения COVID-19 и должны поддерживать свои физическую форму на высоком уровне [4].

Определим причины высокого риска заболеваемости спортсменов в период тренировочного процесса:

- во-первых, в процессе интенсивных тренировок происходит снижение активности иммунной системы, поэтому риск заражения заболеваниями намного выше, чем у человека, не занимающегося спортом;
- во-вторых, соревнования и тренировки подразумевают взаимодействие с другими людьми, к числу которых относятся тренеры, сами участники соревнований, а также зрители;
- в-третьих, чаще всего у спортсменов хороший иммунитет, поэтому выявить заболевание в самом начале его развития очень трудно. Соответственно такие спортсмены могут представлять опасность для других окружающих людей, что может приводить к распространению инфекции.

По словам профессора Мартина Халле, эксперта по превентивной спортивной медицине и кардиологии, с начала пандемии он и его коллеги обследовали большое количество спортсменов, перенесших COVID-19. Как отмечает профессор, многие из них не могут вернуть прежнюю форму. В то же время резкое возвращение к тренировкам может повлечь за собой нарушения в работе сердца. Чаще всего такие больные находятся на самоизоляции дома, при этом важным элементом реабилитации спортсменов является прекращение любых физических нагрузок. При более тяжелом течении коронавирусной инфекции больные находятся на стационарном лечении. И чаще всего такие пациенты вынуждены длительное время находиться в лежачем положении (особенно в отделениях интенсивной терапии при подключенном аппарате ИВЛ), что усугубляет уже имеющиеся симптомы, так как возникают застои в легких, течение, которого может быть осложнено присоединившейся бактериальной инфекцией.

Выздоровление представляет собой комплекс сложных реакций организма, направленных на нормализацию функций, компенсацию возникающих нарушений, восстановление социальной активности и возвращение к трудовой деятельности.

Если COVID-19 протекает в легкой степени, то обширного поражения органов и систем человека чаще всего не наблюдается. Но даже в таком случае психологическая реабилитация после перенесенной болезни нужна очень многим больным. После выявления положительного теста ПЦР человек впадает в панику, потому что у него появляются определенные социальные ограничения: у него нет возможности видеться со своими родными и близкими, он оказывается один в четырех стенах, изменяется его повседневный образ жизни.

Психологическая реабилитация заключается в следующем:

1. Облегчение текущего состояния больного, т. е. работа с конечными проявлениями и болью
2. Исключение беспокойства и тревожности. С этой целью используются сеансы релаксации.
3. Снижение нагрузок, бережное отношение человека к самому себе, внимание человека к своему телу: массаж; соблюдение режима дня.
4. Постепенное восстановление активности.

Реабилитация особенно необходима больным, у которых болезнь протекает в средней и тяжелой форме. При этом восстановление должно происходить под присмотром врачей [5].

В любом случае после перенесенной инфекции пациенту требуется реабилитационные мероприятия. Основными мероприятиями по реабилитации являются следующие восстановительные процедуры:

- *спелеотерапию* (пациент в положении лежа дышит специальным раствором с аэрозольной взвесью, а также высоким содержанием отрицательных аэроионов). Создание такого микроклимата улучшает функцию слизистой бронхов, а также проходимость дыхательных путей;

- *Дыхательную гимнастику*. При выполнении упражнений дыхательной гимнастики, прежде всего, необходимо делать акцент на глубокое дыхание для лучшей проходимости дыхательных путей. Также очень важно укреплять дыхательную мускулатуру, чтобы пациент был способен дышать глубже и мог увеличивать свою активность;

- *Физические нагрузки*. Темп увеличения нагрузок определяет врач для каждого пациента в индивидуальном порядке. Необходимо выполнять упражнения так, чтобы они не вызывали дискомфорта. Но если вы почувствовали одышку, головокружение, усталость, необходимо снизить темп. В пасмурную погоду также не рекомендуется выполнять упражнения. Но физическую нагрузку постепенно нужно увеличивать.

- *Витаминотерапия*. Витамины могут назначать индивидуально в зависимости от самочувствия пациента и нехваткой чего-то в организме.

Главную роль в восстановлении от COVID-19 играет полноценное питание, потому что с приемом пищи витамины усваиваются намного лучше.

- *Физиотерапия*. При комплексном лечении применяют электромагнитную терапию, ультрафиолетовое облучение, аппликации парафина и др. необходимо помнить о противопоказаниях. Это повышение температуры свыше 38 градусов, легочные кровотечения, сердечная недостаточность, пневмоторакс, инфаркты.

Несмотря на возникшие проблемы, в период новой коронавирусной инфекции специалисты в области реабилитации и восстановления быстро нашли средства и возможности для восстановления пациентов. Особенно первостепенная неоспоримая помощь по восстановлению нужна была спортсменам для дальнейшего успешного выступления на международных соревнованиях.

Литература

1. Дубровский В. И. Физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М. : ВЛАДОС, 2001.
2. Калашникова Р. В. Влияние физической культуры на работу внутренних органов и эмоциональное состояние / Система менеджмента качества: опыт и перспективы. Вып. 9. Иркутск, ИГМУ, 2020. С. 313–316.
3. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Временные методические рекомендации. Версия 4 (26.03.2020)

Тенденции развития студенческой легкой атлетики в Иркутской области

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**

Старший преподаватель **О. А. Ницина**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассмотрены основные тенденции развития студенческой легкой атлетики в Иркутской области, а также ее современное состояние в сфере студенческого спорта. Определены особенности развития легкой атлетики в вузах Иркутской области, характерные для периода 1980–1990 гг. Посредством сравнительного анализа выявлены изменения в динамике развития студенческой легкой атлетики. Обозначены основные проблемы в рассматриваемой области, существующие на сегодняшний день, разработаны возможные пути их решения.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенческий спорт, физическая культура, студенческая легкая атлетика, популяризация спорта, здоровый образ жизни, студенческое спортивное движение.

Trends in the Development of Student Athletics in the Irkutsk Region

Senior Lecturer **T. I. Bonko**

Senior Lecturer **O. A. Nitsina**

Irkutsk State University, Irkutsk

The article considers the main trends in the development of student athletics in the Irkutsk region, as well as its current state in the field of student sports. The features of the development of track and field athletics in the universities of the Irkutsk region, characteristic of the period 1980-1990, are determined. The comparative analysis revealed changes in the dynamics of the development of student athletics. The main problems in the field under consideration that exist today are identified, and possible ways to solve them are developed.

Keywords: athletics, student sports, physical education, student athletics, sports promotion, healthy lifestyle, student sports movement.

Говоря об актуальности выбранной темы, стоит отметить тот факт, что студенческая молодежь является особо важной социально-демографической группой, от грамотного формирования, социализации, воспитания и образования которой во многом будет зависеть наш социум, причем в недалеком будущем. В то же время, в последнее время можно наблюдать тенденции не просто ухудшения состояния здоровья студентов, уменьшения двигательной активности и низкую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, но и отметить тот факт, что

уровень проявления основных двигательных способностей и физической подготовленности не отвечает требованиям и запросам настоящего времени. Легкая атлетика, в свою очередь, как один из базовых и самых доступных видов спорта, «является составной частью физической культуры и обладает всеми присущими ей функциями, объединяет естественные движения человека» [1, с. 103]. Благодаря своему комплексному и многофункциональному воздействию, занятия легкой атлетикой способствуют не просто эффективному повышению уровня физической подготовленности в аспекте решения самых разнообразных целей и задач, но и снижению дефицита двигательной активности, а соответственно, укреплению иммунитета и сохранению уровня здоровья человека на должном уровне.

Цель данного исследования заключалась в выявлении основных тенденций развития студенческой легкой атлетики в Иркутской области. Для решения поставленных задач применялись общенаучные методы теоретического уровня и социологические методы исследования. Использовались теоретико-познавательные методы: анализ научной литературы и синтез всех имеющихся знаний по изучаемой проблеме, классификация и схематизация полученных результатов. Практическая реализация поставленных задач осуществлена посредством применения таких методов как интроспективное полустандартизированное интервью и анализ документов.

В контексте изменений уровня развития студенческой легкой атлетики Иркутской области, можно отметить следующие моменты. В 1980–1990-х гг. в данный вид спорта было вовлечено достаточно большое количество обучающихся. Доказательством этому является перечень проводимых соревнований (приведем особо значимые и масштабные): соревнования по легкой атлетике между факультетами отдельных вузов, соревнования по эстафетному бегу между факультетами отдельных вузов, новогодние соревнования среди вузов, кубковые встречи между командами. Особо стоит отметить многоэтапную эстафету на призы газеты «Восточно-Сибирская правда», проходившую по центральным улицам г. Иркутска и всегда собиравшую огромное количество команд, зрителей и болельщиков города, где было предусмотрено несколько наградных этапов с выявлением сильнейших спортсменов. Эти и многие другие соревнования способствовали вовлечению огромного контингента молодежи в секции по легкой атлетике. В частности, говоря о секции легкой атлетики в Иркутском государственном университете, стоит отметить тот факт, что для участия в вышеназванной эстафете принимала участия не одна команда от ИГУ, а две–три. Хотелось бы также отметить кроссовые старты и массовые пробеги протяженностью около 12 километ-

ров, в которых принимало участие также большое количество студенческой молодежи. Сейчас же далеко не каждый спортсмен сборной вуза по легкой атлетике сможет преодолеть такой километраж. Существовал студенческий клуб «Буревестник», в функции которого входило не только проведение соревнований и выявление победителей, но и поддержка сборных команд различных вузов талонами на питание, проведение выездных учебно-тренировочных мероприятий, соревнований Российского студенческого сообщества и других соревнований более высокого уровня. Рассматривая масштабы всей страны, можно отметить существование различных отраслевых спортивных клубов. Например, таких как «Локомотив», который оказывал всестороннюю помощь и поддержку спортсменам, обучающихся в профильных вузах. Популярными и престижными были Универсиады, проходящие в республиках средней Азии и собиравших огромное количество студентов. Как фактор отбора для попадания в команду обязательным было проведение сборов на спортивной базе в лагере «Шаманка», принадлежавшей Иркутскому государственному университету и проведение дальнейших отборочных соревнований. Поездка в Ташкент, в город Душанбе была мощнейшим стимулом для сохранения спортивной формы также и в летний период. То есть, поддерживался принцип регулярности занятий и эмоциональная мотивация к повышению физических качеств на протяжении всего периода обучения. Также необходимо отметить тот факт, что студент, не сдавший зачет по любому из предметов, до сессии не допускался, поэтому наличие неуспевающих студентов в вузах не практиковалось. К слову, данный принцип очень строго соблюдался.

Как и в настоящее время, далеко не все университеты и институты имели в наличии спортивные базы. Но, тем не менее, занятия на открытом воздухе в допустимых температурных режимах были весьма популярны. Таким образом, набережная р. Ангара, остров Юность и парки в Академгородке были в полной доступности для организации как тренировочных, так и учебных занятий. Не особо отличавшаяся по качеству и технологическим разработкам экипировка также вносила равенство в условия соревновательной деятельности студентов. Можно сделать вывод о том, что студенческое легкоатлетическое движение в Иркутской области пользовалось большой популярностью и отличалось достаточно высокими достижениями. Большое число студентов являлись членами сборной, как области, так и страны и показывали высочайшие результаты. В качестве одного из наиболее ярких примеров можно привести студента дневного обучения медицинского института Валерия Стародубцева, многократного чемпиона и рекордсмена Союза в беге на 800 метров.

Валерий Стародубцев успешно сочетал сложнейшее обучение в медицинском вузе и занятия спортом на высочайшем уровне.

В поддержку студенческого спорта была также и работа областного врачебно-физкультурного диспансера, которая заключалась в бюджетном сопровождении обследования состояния здоровья, профилактике травматизма и перетренированности, восстановительных и лечебных физиопроцедурах, диагностики функционального состояния организма студентов-спортсменов.

Таким образом, стоит отметить, что развитие студенческой легкой атлетики в рамках рассмотренного периода было весьма успешным и имело достаточно позитивные тенденции развития.

Говоря о том, что происходит в настоящее время, в первую очередь, стоит отметить тот факт, что из всех вышеперечисленных спортивных мероприятий остались следующие соревнования: легкоатлетический кросс среди вузов Иркутской области и соревнования по легкой атлетике среди вузов Иркутской области (летние), которые входят в зачет Спартакиады вузов. Больше соревнований непосредственно для студентов нет. Одна из самых популярных эстафет на приз газеты «Восточно-Сибирская правда», имеющая ранее общегородской масштаб, на данный момент превратилась в формально проводимое мероприятие, с изменением места проведения и соответственно с сокращением беговых этапов. Если ранее данная эстафета проводилась по улицам городам, то сейчас в связи с большим количеством транспорта и организационными моментами, которые влечет за собой ограничение движения на дорогах, эстафета стала проходить узконаправленно и уже не несет той смысловой спортивной атмосферы, что была ранее. Так, количество соревнований и спортивных мероприятий для студентов на данный момент сведено к минимуму. Высшей точкой в спортивной подготовке обычного студента являются межвузовские соревнования, проводимые один раз в год в мае. В стране проводится Чемпионат РСФСР по легкой атлетике (летний и зимний) и Всероссийские соревнования для студентов «Звезды студенческого спорта». Но в связи с ограниченностью финансирования, поездки на данные старты являются больше не «правилом», а «исключением из правил». Вуз, выигравший областные межвузовские соревнования, также в дальнейшем не имеет никаких перспектив, поездок и поощрений. Если говорить о какой-то поддержке, которая была ранее (учебно-тренировочные сборы, социальные привилегии, поощрительные меры поддержки и прочее), то ее также на данный момент нет. Единственным положительным моментом можно считать получение студентами спортивных стипендий (и то далеко не во всех вузах). Но и данная мера поддержки так же имеет множество непроработанных позиций,

размытость оценочных критериев и некоторую необоснованность назначения. В остальном же, спортсмены, обучающиеся в неклассических вузах, непосредственно в сфере студенческого спорта больше не имеют ничего.

Таким образом, на данный момент существует огромное количество проблем в области развития студенческой легкой атлетики. Если говорить о развитии, то можно проследить явную негативную тенденцию и деградацию по сравнению с тем, что представлял из себя студенческий спорт и легкая атлетика, в частности, буквально 30–40 лет назад. И это не просто ограниченное число студенческих соревнований и отсутствие массовости, это крайне малый престиж студенческой легкой атлетики и отсутствие поддержки студенческого спорта в целом. Крайне важно понимать, что атлетика является одним из базовых видов спорта, обеспечивает доступность и демократичность для массовых занятий, укрепляет здоровье и функциональные возможности организма, и, что немаловажно, является также основополагающим видом для комплексного развития всех физических качеств человека, а также для освоения и успешной сдачи популярного ныне ВФСК «ГТО». Но студенческая легкая атлетика (во многом, как и легкая атлетика в стране) [2, с. 186], «королева» спорта, к большому сожалению, на данный момент находится в состоянии глубочайшего кризиса, как в Иркутской области, так и в стране в целом. Крайне сложно пытаться развивать данный вид без поддержки и заинтересованности руководящих лиц и органов государственной власти. Поэтому, необходимо понимание, в первую очередь, существования проблем в сфере студенческого спорта. Необходимо также понимание важности и значимости развития как студенческой легкой атлетики, так и легкой атлетики в целом на всех уровнях. А также необходима согласованность работы и адекватное взаимодействие всех структур, которые могут быть вовлечены в данный процесс.

Литература

1. Лебедева С. В., Ветренко А. А. Роль легкой атлетики в физическом воспитании студентов // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2015. № 5. С. 102–106.

2. Судариков А. А., Сударикова И. А. Кризис легкой атлетики в России // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. Нижний Новгород, 2021. С. 184–187.

Реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на базе образовательной организации высшего образования как средство профориентации школьников на примере спортивного ориентирования

Преподаватель **И. С. Братцев**¹

Доцент **А. Н. Павлов**^{1,2}

Преподаватель **Д. В. Юшин**¹

¹ *Иркутский государственный университет, Иркутск*

² *Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск*

Рассмотрены предпосылки к профессиональной ориентации школьников для поступления в образовательные организации высшего образования не только с целью получения профессионального образования, но и с целью продолжать занятия спортом в сборной команде во время обучения. Предложен комплекс практических рекомендаций по разработке программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности как средства профориентации школьников.

Ключевые слова: межотраслевая программа развития студенческого спорта, спортивная секция, спортивное ориентирование, профессиональная ориентация школьников.

Sports Programs of Additional Education in the Higher Education Organization as a Means of Proforientation of Schoolchildren on the Example of University Orienteering Club

Lecturer **I. S. Brattsev**¹

Assistant Professor **A. N. Pavlov**^{1,2}

Lecturer **D. V. Yushin**¹

¹ *Irkutsk State University, Irkutsk*

² *Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

The article discusses about sports programs of additional education in the higher education organization as a means of proforientation of schoolchildren on the example of university orienteering club. The authors have developed a set of measures for the development of sport programs of additional education.

Keywords: interdisciplinary student sports development program, orienteering, orienteering clubs, proforientation of schoolchildren.

Отечественная система студенческого спорта динамично развивается, российским студенческим спортивным союзом, студенческими спортивными лигами, ассоциацией студенческих спортивных клубов России ежегодно проводится большое количество всероссийских спортивных соревнований среди студентов, в числе чемпионаты, клубные турниры, соревнования студенческих спортивных лиг и всероссийские универсиады. Уровень конкуренции постоянно возрастает, предъявляя все более высокие квалификационные требования к сборным командам образовательных организаций высшего образования (ООВО).

При этом в межотраслевой программе развития студенческого спорта, утвержденной 9 марта 2021 г. приказами Министерства спорта, Министерства науки и высшего образования и Министерства просвещения Российской Федерации, отмечается, что время окончания обучения в общеобразовательных организациях и поступление в ООВО часто является периодом окончания занятий спортом, что обусловлено выбором профессии в сферах, не связанных с физической культурой и спортом. В связи с этим студенческий спорт рассматривается как переходный этап между детско-юношеским спортом и спортом высших достижений [1].

Однако возникает необходимость поиска путей профессиональной ориентации школьников для поступления в ООВО не только с целью получения профессионального образования, но и с целью продолжать занятия спортом в сборной команде ООВО во время обучения. Одним из вариантов профориентации может стать реализации программ дополнительного образования (ПДО) физкультурно-спортивной направленности на базе сборных команд ООВО по видам спорта, во время реализации которых появляется возможность познакомить будущих студентов с направлениями обучения в ООВО, с условиями обучения, мерах материальной поддержки спортсменов и т. д.

Цель исследования: рассмотреть реализацию ПДО физкультурно-спортивной направленности на базе сборной команды ООВО по спортивному ориентированию как средства профориентации школьников.

Задачи:

1. Выявить предпосылки к необходимости реализации ПДО физкультурно-спортивной направленности на базе сборной команды по спортивному ориентированию как средства профориентации школьников.

2. Изучить нормативно-правовые документы предъявляющие требования к ПДО физкультурно-спортивной направленности.

3. Разработать комплекс практических рекомендаций к разработке ПДО физкультурно-спортивной направленности, выступающих в качестве средства профориентации школьников.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение: в 2017 г. в Иркутском государственном университете (ИГУ) было положено начало развития нового вида спорта – спортивного ориентирования. ИГУ достаточно быстро стал лидером в развитии студенческого спортивного ориентирования в регионе. С сентября 2017 по май 2021 г. на базе сборной команды ИГУ подготовлено два мастера спорта России, шесть кандидатов в мастера спорта, два спортсмена ИГУ входят в списочный состав кандидатов в сборные команды России на 2021 г. [2].

На начало 2020/2021 учебного года в команду университета по спортивному ориентированию вошли представители девяти из шестнадцати учебных подразделений университета, такие как: геологический факультет, исторический, физический, факультет бизнес коммуникаций и информатики, географический факультет, сибирско-американский факультет, институт математики и информатики, институт социальных наук и педагогический институт.

На текущий момент сборная команда ИГУ регулярно становится победителем Спартакиады ООВО Иркутской области по кроссовым и лыжным дисциплинам спортивного ориентирования. Победа в данных соревнованиях дает право на участие в финальных соревнованиях всероссийских универсиад. При этом единственным видом спорта, включенным в программу зимней и летней всероссийских универсиад, является спортивное ориентирование [3].

Сборная ИГУ дважды принимала участие в финальных соревнованиях универсиады по лыжным дисциплинам. В 2018 г. в Свердловской области команда ИГУ заняла 14-е место из 21 команды, 4-е место среди команд Сибирского федерального округа (СФО) и в 2020 г. в Красноярском крае 19-е место из 28 команд, 6-е место среди команд СФО. Так же осенью 2020 г. сборная ИГУ приняла участие в первых в истории финальных соревнованиях универсиады по кроссовым дисциплинам в Свердловской области и заняла 19-е место из 30 команд, 3-е место среди команд СФО.

В ходе исследования был проведен анализ списка участников VI Всероссийской зимней универсиады 2020 г. по спортивному ориентированию, в соревнованиях приняли участие 71 женщина и 78 мужчин. Из них 1 мастер спорта международного класса, 45 мастеров спорта, 59 кандидатов в мастера спорта, 20 спортсменов 1-го разряда, 12 спортсменов 2-го разряда и 12 спортсменов 3-го разряда [4]. В VII Всероссийской летней универсиаде 2020 г. по спортивному ориентированию, в соревнованиях приняли участие 91 женщина и 90 мужчин. Из них 52 мастера спорта, 77 кандидатов в мастера спорта, 27 спортсменов 1-го разряда, 10 спортсменов 2-го разряда и 17 спортсменов 3-го разряда [5].

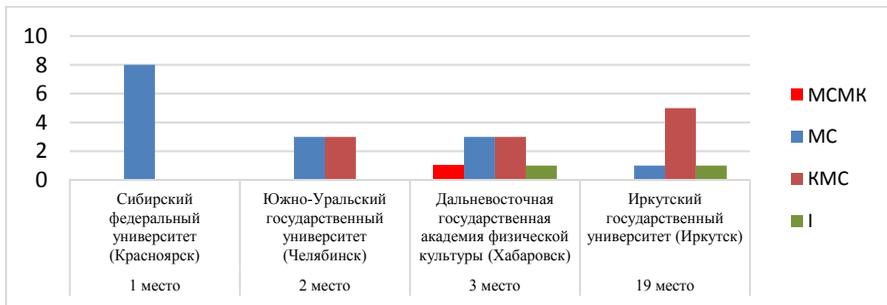


Рис. 1. Квалификационный уровень команд финальных соревнований по спортивному ориентированию (лыжные дисциплины) VI Всероссийской зимней Универсиады 2020 г.

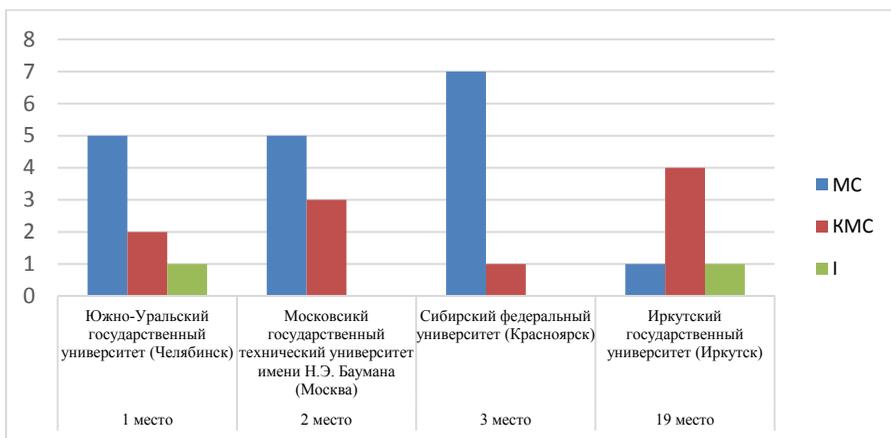


Рис. 2. Квалификационный уровень команд финальных соревнований по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) VII Всероссийской зимней Универсиады 2020 г.

Спортивные сборные команды ИГУ ведут свою деятельность на основе рабочих программ элективных дисциплин по физической культуре и спорту вне основного расписания учебных занятий по расписанию спортивных секций. Динамика роста квалификации спортсменов сборной (табл.) показывает, что, занимаясь в таких условиях возможно подготовить спортсмена с квалификацией 1-го разряда и кандидата в мастера спорта в течение одного учебного года, однако на подготовку спортсмена с квалификацией «Мастер спорта» необходимо не менее двух лет.

Динамика роста квалификации спортсменов сборной ИГУ
по спортивному ориентированию за 4 учебных года

| Учебный год | Квалификация спортсменов сборной ИГУ на начало учебного года | | | | | |
|----------------|--|-----|---|----|-----|-----|
| | МС | КМС | I | II | III | б/р |
| 2017/2018 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 6 |
| 2018/2019 | 0 | 4 | 4 | 4 | 0 | 2 |
| 2019/2020 | 1 | 6 | 5 | 3 | 0 | 1 |
| 2020/2021 | 1 | 8 | 3 | 3 | 0 | 2 |

С учетом того, что всероссийские универсиады проводятся с периодичностью один раз в два года, а срок обучения в ООВО может составлять до 6 лет, то спортсмен может принять участие в 2 или 3 универсиадах. Таким образом, с учетом динамики роста квалификации спортсменов сборной ИГУ по спортивному ориентированию для повышения результативности спортивных сборных команд ООВО необходимо привлекать в ООВО спортсменов с квалификацией не ниже 1-го разряда или кандидат в мастера спорта. Исходя из этого, поиск путей профессиональной ориентации школьников для поступления в ООВО не только с целью получения профессионального образования, но и с целью продолжать занятия спортом в сборной команде ООВО во время обучения является актуальным.

В ходе изучения нормативно-правовых основ разработки ПДО физкультурно-спортивной направленности; были выявлены следующие федеральные законы, регламентирующие дополнительное образование [6]:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам. Приказ МОиН РФ от 1 июля 2013 г. № 499/99;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Показатели, характеризующие общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по дополнительным профессиональным программам. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 15 апреля 2019 г. № 31н.

Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам [6]:

- положение об оказании платных образовательных услуг;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- правила приема на программы дополнительного образования и профессионального обучения;
- положение об итоговой аттестации слушателей, обучающихся по дополнительным программам дополнительного профессионального образования и программам профессионального обучения;
- порядок использования электронных образовательных ресурсов, при реализации программ дополнительного образования.

Таким образом, в ходе изучения ПДО физкультурно-спортивной направленности на базе сборной команды ООВО по спортивному ориентированию как средства профориентации школьников был разработан следующий комплекс практических рекомендаций:

– сотрудничество между ООВО и организациями общего и дополнительного образования должно осуществляться в форме совместной реализации ПДО в сетевой форме, т. е. ООВО принимает на обучение по ПДО группу учащихся, сформированную школой или организацией дополнительного образования;

– ПДО физкультурно-спортивной направленности на базе сборных команд ООВО по видам спорта могут быть краткосрочным, например, совместное проведение учебно-тренировочных сборов со сборной ООВО в каникулярное время и долгосрочными, регулярные занятия в течение учебного года;

– в ходе реализации ПДО на базе сборных команд ООВО по видам спорта, необходимо запланировать занятия в ходе, которых необходимо познакомить будущих студентов с направлениями обучения в ООВО, с условиями обучения, мерах материальной поддержки спортсменов, провести круглый стол между опытными спортсменами и школьниками.

Выводы: предложенный комплекс практических рекомендаций согласуется с положениями межотраслевой программы развития студенческого спорта рекомендованной для ООВО и может стать оптимальным подходом к профессиональной ориентации школьников для поступления в ООВО не только с целью получения профессионального образования, но и с целью продолжать занятия спортом в сборной команде ООВО во время обучения.

Литература

1. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта : приказы Минспорта, Минобрнауки и Минпросвещения России от 09 марта 2021 г. № 141/167/90 // Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза. URL: <http://studsport.ru/>

2. Павлов А. Н., Братцев И. С. Комплекс мер для повышения результативности спортивных секций образовательных организаций высшего образования на примере секции спортивного ориентирования Иркутского государственного университета // Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения : материалы Междунар. науч.-метод. конф. приуроченной к Чемпионату мира по хоккею с мячом. Иркутск, 17 апреля 2020 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2020. С. 80–86.

3. Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза. URL: <https://studsport.ru>

4. Итоговый информационный бюллетень VI Всероссийской зимней Универсиады 2020 года. URL: <http://fcpsr.ru/sport/2612-vi-vserossijskaya-zimnyaya-universiada-2020-goda.html>

5. Итоговый информационный бюллетень VII Всероссийской летней Универсиады 2020 года. URL: <http://fcpsr.ru/sport/universiady/vii-vlu-20.html>

6. Официальный сайт Института дополнительного образования Иркутского государственного университета. URL: <https://ido.isu.ru/dok-do/>

Исследование уровня развития физической культуры и спорта в медицинском университете

Старший преподаватель **Н. А. Булычева**

Студент **А. Ю. Дододжонов**

*Иркутский государственный медицинский университет
Иркутск*

Поднимается вопрос о физической занятости человека в связи с изменением за последнее столетие его образа жизни. Определяется уровень развития физической культуры и спорта в медицинском вузе, так как будущий врач обязан иметь хорошее здоровье, следовать здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшее образование, студенты-медики.

Research of the Level of Development of Physical Culture and Sports at the Medical University

Senior Lecturer **N. A. Bulycheva**

Student **A. Y. Dododzhonov**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

In the last century, the way of life has changed significantly, which raises the question of physical employment of a person. The work is devoted to determining the level of development of physical culture and sports in a medical university, since the future doctor must have good health, follow a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sports, higher education, medical students.

Физическая культура играет значительную роль в жизни человека. Потенциал страны, благополучие и экономика, в частности, зависят от здоровья нации [2]. Увеличение доли людей, занимающихся физической культурой, заведомо позволяет снизить расходы на медицинскую помощь, снизить смертность, увеличить продолжительность жизни и в целом улучшить демографические показатели [3]. Но наш образ жизни за последнее столетие заметно изменился. Научно-техническая революция, всеобщая «цифровизация» человеческой популяции, сидячий образ жизни обрели глобальный характер и привели к появлению болезней цивилизации. В связи с этим остро встает вопрос о физической занятости человека [4; 5]. Будущий врач обязан иметь хорошее здоровье, а следование здоровому образу жизни, где средства физической культуры не на последнем месте – одним из важнейших профессиональных приоритетов [1].

Цель работы. Определить уровень развития физической культуры и спорта в медицинском вузе на примере ИГМУ.

Методы исследования

В результате исследовательской работы был проведен социологический опрос среди студентов 1–6-х курсов Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ), выборочная совокупность составила 246 студентов (72 % девушки, 28 % юноши). В соответствии с поставленной целью была разработана анкета, определяющая уровень развития физической культуры и спорта в медицинском вузе. Обработка материала осуществлялась с применением математико-статических методов с использованием компьютерной программы Microsoft Excel для Windows (программной оболочке MS Office Excel).

Результаты и их обсуждение

Занятия по физической культуре и спорту в ИГМУ проводятся на кафедре физического воспитания среди студентов 1–6-х курсов. В результате исследования установлено, что только 26 % респондентов делают зарядку по утрам и зарядка у данных студентов длится в среднем менее 5 минут. Также лишь 11 % опрошенных совершают утреннюю пробежку. В современных городских реалиях все большую популярность приобретают фитнес-клубы. Каждый тринадцатый опрошенный посещает фитнес-клуб. Оценивая уровень развития физической культуры среди студентов медицинского вуза, стоит упомянуть, что спортивные секции посещают лишь 8 % обучающихся, что можно связать с повышенной учебной нагрузкой в медицинском университете. При этом стоит упомянуть, что гораздо большее количество студентов в детстве занималось в спортивных секциях (31 %). Согласно мнению студентов занятия физкультурой должны проводиться 1 раз в неделю (78 %), 2 раза в неделю (15 %), больше 2 раз в неделю (7 %). Важно было также выяснить, какой процент студентов страдает таким недугом как ожирение, так как иногда именно его наличие стимулирует людей заниматься физической культурой и спортом (12 %). В современных реалиях особую актуальность приобретают мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и нацеленные на развитие массового спорта и оздоровление нации. Десятая часть студентов указывает, что сдавали нормы ГТО. При этом 35 % студентов сдали нормы ГТО уровню трудности, соответствующему золотому знаку отличия, 25 % – серебряному и 40 % – бронзовому знаку отличия. Установлено, что 46 % студентов имеют спортивные достижения, полученные в период обучения в школе. Вместе с тем, лишь 9 % обучающихся имеют достижения, полученные в период обу-

чения в вузе. Обращает на себя внимание факт того, что 78 % студентов отмечают повышение мотивации после занятий физической культурой. Что касается проведения занятий вплоть до 6-го курса, то 81 % респондентов отнеслись к такому подходу положительно. Большая часть (78 %) отметили, что довольны тем, как проходят занятия по физической культуре. Надо заметить, что высоко оценили уровень развития физической культуры и спорта и ИГМУ больше половины опрошенных: 7, 8, 9, 10–23, 26, 13 и 5 % респондентов.

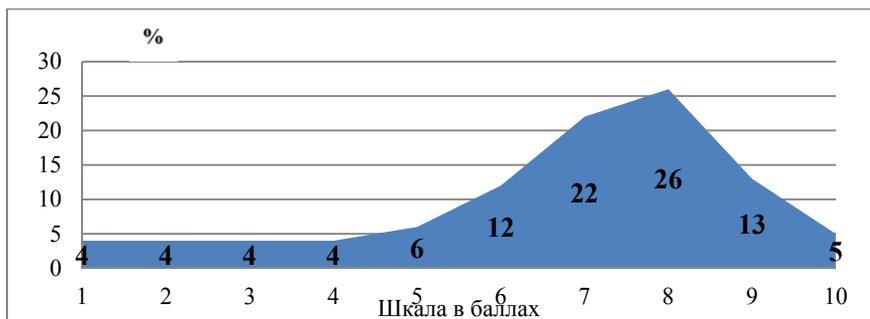


Рис. Уровень развития физической культуры и спорта в ИГМУ по 10-балльной шкале

Заключение

Студенты осознают важность занятий физической культурой, но большая часть физически неактивна вне занятий, проводимых в университете. Часть опрошенных студентов посещает фитнес-клубы, спортивные секции в ИГМУ. Также часть обучающихся полагает, что занятия должны проводиться чаще, чем один раз в неделю. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на состояние здоровья обучающихся – мотивация у студентов повышается после занятий. Невысокий процент студентов, сдавших нормы ГТО, наличие ожирения у части респондентов говорит о том, что активнее нужно проводить пропаганду здорового образа жизни. В завершение хотелось бы отметить, что студенты в целом высоко оценили уровень развития физической культуры и спорта в ИГМУ и в дальнейшем намерены активнее вовлекаться в процесс обучения.

Литература

1. Булычева Н. А. Гаськова Н. П. Анализ состояния здоровья студентов ИГМУ // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2020. Вып. 9. С. 238–241.

2. Закирьянов К. К. Здоровье нации: роль и место физической культуры и спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2013. № 1(1). С. 6–11.

3. Миллер М. А. Ожидаемая продолжительность жизни в России и физкультурно-спортивные возможности ее увеличения // Вестник Омского университета. Серия: Экономика. 2008. № 1. С. 25–28.

4. К вопросу внедрения в вузе сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» / А. М. Пятахин и др. // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2018. Т. 23, вып. 1 (171). С. 53–60.

5. Сысоев Ю. В., Сысоева Е. Ю. Комплекс ГТО – основа формирования здорового стиля жизни российской молодежи в современных условиях // Наука и школа / Моск. пед. гос. ун-т. 2016. № 4. С. 193–200.

Уровень владения студентками ИРНТУ наиболее распространенными английскими терминами, используемыми в фитнесе

Старший преподаватель **Е. Н. Грицай**
Студент **О. А. Логашова**

Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Представлены результаты тестирования индивидуальных знаний студенток Иркутского национального исследовательского технического университета. Проведен анализ уровня знаний студенток 1-го и 2-го курсов отделения женской гимнастики.

Ключевые слова: тест, тестирование, способности, владение английским языком, студентки, термин, прогресс, моделирование, английский язык, спортивная терминология.

The Level of Ownership by IRNITU Students of the Most Common English Terms Used in Fitness

Senior Lecturer **E. N. Gritsai**
Student **O. A. Logashova**

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

In this study, the results of testing of individual knowledge of students studying in the Institute are presented. A comparative analysis of the level of development of abilities of students of I and II courses of the University.

Keywords: test, testing, ability, English language proficiency, students, term, progress, modeling, English language, sports terminology.

В настоящее время в мире очень актуален вопрос о здоровье и здоровом образе жизни, особенно среди молодежи, так как они несмотря на свой юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают свое здоровье [3]. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом. Благодаря здоровому образу жизни развиваются многие качества человека [1].

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры предполагает: определенный объем знаний об укреплении

здоровья, профилактике заболеваний и снижении факторов риска; познание своего организма и его самосовершенствование; бодрое настроение и жизнерадостность; социальную активность; организованность, целенаправленность, формирование положительных черт характера; освобождение от вредных привычек; взаимоотношениями между ее членами; экономическую выгоду от уменьшения затрат на лечение.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Эффективность учебного процесса невозможна без учета психологических особенностей студента. Проблемой развития познавательных процессов у студентов высших учебных заведений занимаются многие ученые. Установлено, что уровень развития интеллектуальных способностей у студентов зависит от применяемых преподавателем средств и методов обучения, адекватных их индивидуальным возможностям. Проверка знания спортивной терминологии, также определяет уровень подготовленности студента [2].

Английский язык является международным языком, на котором общаются миллионы людей нашей планеты. Специалистов, владеющих этим языком, высоко ценят работодатели. Студенты ИРНИТУ посещают регулярные занятия по физической культуре и различные спортивные секции. Во многих видах спорта часто используются специальные термины, чаще всего английского происхождения. Большое количество студентов принимает участие в конференциях, семинарах, мастер-классах, посвященных новейшим тенденциям оздоровительной физической культуры. Данные мероприятия нередко проводят иностранные специалисты. Поэтому, для качественного восприятия информации студентам следует обладать знаниями английского языка. Еще одним фактором, требующим знания английской терминологии, является применение на занятиях в ОЖГ ИРНИТУ современных методов тренировки, таких как: функциональный и интервальный тренинг, табата, кросс-фит, базовая и танцевальная аэробика. Во всех этих направлениях используется специальная терминология.

Уровень преподавания напрямую зависит от количества, качества, своевременности получаемых знаний. Правильно проведенные исследования дают возможность оценивать степень получаемых знаний и уровень развития способностей. Было проведено тестирование среди студенток 1-го и 2-го курсов ОЖГ ИРНИТУ для того, чтобы выявить уро-

вень владения английскими терминами, наиболее часто используемыми в фитнесе.

Цель исследования: выявить уровень владения английскими терминами, используемыми в фитнесе.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование студенток.

В проведенном анкетировании приняли участие 148 обучающихся на отделении женской гимнастики ИРНИТУ. Из них 63 студентки 1-го курса и 85 студенток 2-го курса.

Была составлена анкета, состоящая из трех пунктов по 5 заданий. За каждый правильный ответ ставится 1 балл. Необходимо было найти и отметить правильный перевод слов с английского языка на русский. Первый этап составляли слова, обозначающие отдельные части тела, второй – основные двигательные действия, третий этап – усложненные двигательные действия. Была разработана система оценки полученных ответов: высокий балл – 12–15 правильных ответов, средний балл – 6–11 правильных ответов, низкий балл – 1–5 правильных ответов.

Общий результат исследования, представленный в табл. 1 показал, что средний уровень владения английскими терминами, используемыми в фитнесе на практических занятиях, семинарах, ворк-шопах имеют 62,8 % студенток 1 и 2-го курсов ОЖГ ИРНИТУ. Высокий балл набрали 31,1 % опрошенных, низкий балл имеют 6,1 % студенток, участвовавших в анкетировании.

Таблица 1

Данные, характеризующие владение студентками английскими терминами

| Общее количество человек | Высокий балл (12–15) | | Средний балл (6–11) | | Низкий балл (1–5) | |
|--------------------------|----------------------|------|---------------------|------|-------------------|-----|
| | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % |
| 148 | 46 | 31,1 | 93 | 62,8 | 9 | 6,1 |

В соответствии с данными, представленными в табл. 2, наблюдаем, что на 1 курсе высокий балл набрали 17 человек, что составляет 27 % опрошенных студенток, средний балл набрали 41 человек, что составляет 65,1 %, и низкий балл набрали 5 человек, что составляет 7,9 % опрошенных. На 2 курсе высокий балл набрали 29 человек (34,1 %), средний балл набрали 52 человека (61,2 %), низкий балл набрали 4 человека (4,7 %).

Таблица 2

Распределение студенток по уровням владения знаниями

| Курс | Высокий балл (12–15) | | Средний балл (6–11) | | Низкий балл (1–5) | | Общее количество человек |
|------|-------------------------|------|------------------------|------|----------------------|-----|--------------------------------|
| | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % | |
| 1 | 17 | 27 | 41 | 65,1 | 5 | 7,9 | 63 |
| 2 | 29 | 34,1 | 52 | 61,2 | 4 | 4,7 | 85 |

Если сравнить результаты 1 и 2-го курсов, то на 2-м курсе количество опрошенных, набравших высокий балл, выше на 7,1 %, а получивших низкий балл меньше на 3,2 %. Предположительно, такие результаты связаны с тем, что у студенток ко II курсу повышается уровень владения общими знаниями английского языка, а также влияет регулярное использование английской терминологии на занятиях по физической культуре.

Выводы

Современный человек без определенных лингвистических познаний не может использовать новейшие блага цивилизации. Все сферы нашей жизнедеятельности в той или иной мере требуют знаний английского языка.

В ходе исследования было выявлено, что большинство студенток (62,8 %) имеют средний уровень знания наиболее распространенными английскими терминами, используемыми на занятиях физической культурой на ОЖГ ИРНИТУ, фитнес-клубах. Высокий уровень владения знаниями наблюдается у 31,1 % опрошенных. Незначительное количество (6,1 %) показали низкий уровень.

Роль английского языка в современном мире очевидна. Он является важнейшим коммуникативным средством для общения людей во всем мире. Знание английского языка становится с каждым годом востребованнее. Любой современный человек должен владеть им хотя бы на начальном уровне.

Литература

1. Ашанин В. С. Дидактические основы обучения методам многомерного анализа данных в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта // Слободжанский науч.-спорт. вестн. 2004. № 7. С. 239–243.
2. Воронова В. И., Шутова С. Е. Особенности проявления внимания у спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. 2004. № 2. С. 76–81.
3. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб. : Питер, 2002. 592 с.

Использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры в начальной школе

Учитель **Е. В. Дашкевич**¹

Старшая медицинская сестра **И. В. Яскина**²

Преподаватель **Е. Л. Пантелеева**³

¹МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19», Ангарск

²ООО Санаторий «Иркут», Иркутск

³Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматривается эффективность использования нестандартного оборудования в процессе физического воспитания младших школьников по профилактике заболеваний и укреплению здоровья учащихся, а также повышение интереса к урокам физической культуры. Указывается, что под воздействием физических упражнений с нестандартным оборудованием происходит неспецифическая адаптация организма ребенка к разнообразным проявлениям факторов внешней среды.

Ключевые слова: физическая культура, начальная школа, нестандартное оборудование, здоровье.

Use of Non-Standard Equipment in Physical Education Lessons in Primary School

Teacher of the First Qualification Category **E.V. Dashkevich**¹

Head Nurse **I. V. Yaskina**²

Lecturer **E. L. Panteleeva**³

¹MBOU "SOSH 19", Angarsk, Russia

²Sanatorium "Irkut", Irkutsk

³Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

The article discusses the effectiveness of using non-standard equipment in the process of physical education of primary schoolchildren for the prevention of diseases and health promotion of students, as well as increasing interest in physical education lessons. Under the influence of physical exercises with non-standard equipment, a nonspecific adaptation of the child's body to various manifestations of environmental factors occurs.

Keywords: physical education, primary school, non-standard equipment, health.

За последние годы ухудшилось состояние физического здоровья населения России, отмечается рост заболеваемости среди детей школьного возраста, ухудшение их физического развития. Это объясняется как неблагоприятным воздействием на них социально-экономических и эко-

логических факторов, так и снижением их двигательной активности при поступлении в школу [4].

На заседании Общественного совета при Законодательном собрании Иркутской области 5 марта 2021 г. при обсуждении реализации проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография» спикер парламента Александр Ведерников отметил, что по данным одного из центров здоровья доля детей, у которых не выявлены риски потенциальных патологий в 2020 г. составляет всего 2,5 %. В 2015 г. этот показатель был выше – 7,3 %.

С 2010 г. в исследовании приняли участие 18 тысяч детей. Наиболее часто у них диагностируют сколиоз, деформацию грудной клетки, нарушение зрения, заболевания органов дыхания, также встречается психопатология, интернет-зависимость, социофобия, эндокринные нарушения и избыточная масса тела [8].

Современная тенденция к ухудшению здоровья среди всех групп населения, в том числе обучающихся в школе, стимулирует поиск новых путей охраны и укрепления здоровья, среди которых физической культуре отводится очень важная роль [3, с. 322].

Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях призвано сохранять, укреплять здоровье учащихся и формировать потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды их жизни [2, с. 2].

Школа – очень серьезный переломный этап в жизни ребенка. Это и существенное изменение привычного образа жизни, новые нагрузки, серьезный умственный труд, резкое ограничение движений.

Задача оздоровления в начальной школе имеет три взаимосвязанных аспекта:

– воспитательный, формирующий у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии;

– обучающий, разъясняющий детям нормы здорового образа жизни, приемы и методы его реализации. Важно определить вредные привычки и дать рекомендации по их устранению;

– оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении необходимых для успешного осуществления учебного процесса качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности [6, с. 158].

В начальной школе, в первую очередь, внимание должно быть уделено воспитательному аспекту, так как процессы формирования личности наиболее интенсивно идут в самом раннем возрасте. Один из прин-

ципов, обеспечивающий сохранение и становление здоровья учащихся и учителей – опора на способности, склонности, интересы ученика, его ценностные ориентации и субъектный опыт. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими, обществом [7, с. 28].

Оздоровительная работа эффективна только при условии тесного взаимодействия учителей, медицинских работников, администрации школы и родителей.

При профилактическом осмотре учащихся МБОУ СОШ № 19 г. Ангарска в сентябре 2018 г. у 80 % школьников младших классов (1–4 классы) выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), заболевания органов дыхания и нарушение зрения в структуре отклонений здоровья. Результаты осмотра обозначили необходимость применения неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Самым действенным методом, укрепляющим здоровье человека, остается физическая культура [7, с. 56]. На уроках физической культуры в младших классах МБОУ СОШ № 19 г. Ангарска особое внимание уделяется решению задач по профилактике заболеваний и укреплению здоровья учащихся, а также повышение интереса к урокам физической культуры.

Решению этих задач способствует использование нестандартного оборудования в процессе физического воспитания. Нестандартное оборудование – это оборудование, сделанное собственными руками из подручных средств.

Для профилактики заболеваний ОДА на уроках физической культуры начальной школы МБОУ СОШ № 19 г. Ангарска были разработаны комплексы упражнений с использованием нестандартного оборудования, таким как: мешочки с различными наполнителями весом, пластмассовые бутылки с наполнителем, деревянные бруски различной длины, крышки от пластмассовых бутылок, шишки, камни разной величины, балансир, акваланг, дорожка для профилактики плоскостопия.

В качестве нестандартного оборудования для комплекса дыхательной гимнастики применяются мыльные пузыри, котельные трубочки, «ветерок в бутылке» (пластмассовая бутылка наполненная кусочками салфеток), воздушный футбол, разнообразные султанчики, теннисные шарики, подвесные игрушки, лабиринт, вата, воздушные шары, «дождик». В комплексе дыхательной гимнастики предусмотрены разнообразные вариаций вдохов и выдохов, которые способствуют укреплению дыхательной системы организма школьников.

Дыхательная система организма обеспечивает поступление кислорода и удаление углекислого газа из него. Параметры вентиляции легких во многом определяют эффективность функционирования системы кровообращения и повышение иммунитета [1, с. 59].

Для профилактики нарушений зрения учащихся в разработанных комплексах упражнений используются цветные пятна, «зрительный тренажер».

На собраниях родители учащихся были ознакомлены с результатами обследования. С родителями проводились беседы о значении отдыха, полноценного питания, правильного двигательного режима, организации выполнения домашнего задания и предложены соответствующие рекомендации, комплексы упражнений по формированию навыков правильной осанки и профилактике плоскостопия.

По результатам повторного осмотра учащихся 4-х классов в мае 2019 г. было выявлено улучшение состояния опорно-двигательного аппарата на 20 %. Произошло увеличение жизненной емкости легких (1350–1450 л) школьников. Отчет медицинского работника МБОУ СОШ № 19 свидетельствует о снижении легочных заболеваний. Учащиеся выучили разнообразные игры с воздухом, которые самостоятельно выполняют на переменах.

Повышение интереса к урокам физической культуры подтверждают результаты опроса школьников 1–4-х классов. 87 % учеников младших классов выражают положительное отношение и желание заниматься на уроках физической культурой. Из них 92 % учащихся отмечают, что особенно им нравятся уроки с использованием нестандартного оборудования.

Проведенное исследование подтверждает, что использование нестандартного оборудования в начальной школе на уроках физической культуры является одним из важных средств формирования интереса к здоровью у учащихся. Под воздействием физических упражнений с нестандартным оборудованием происходит неспецифическая адаптация организма ребенка к разнообразным проявлениям факторов внешней среды. Применяемые на уроках комплексы упражнений с нестандартным оборудованием на формирование осанки улучшают работу опорно-двигательного аппарата учеников.

Разработанные специальные упражнения с нестандартным оборудованием комплексов дыхательной гимнастики способствуют увеличению жизненной емкости легких, помогают вырабатывать у школьников умение управлять своим дыханием – что увеличивает больший приток кислорода с кровью, а также способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Уроки с использованием нестандартного оборудования вырабатывают устойчивое внимание и высокую работоспособность. У школьников повышается интерес к урокам физической культуры, появляется чувство удовлетворенности, снижается тревожность, повышается настроение и меняется отношение к своему здоровью.

Литература

1. Барабанов Р. Е. Основы медицинских знаний : учеб. пособие. М. : Паладин, 2012. 117 с.
2. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 1. 2005. С. 2–7.
3. Гузаирова А. М., Каратаева Т. Ю. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5–3. С. 322–326.
4. Карасева М. А., Павлов И. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе физического воспитания // Наукovedenie. 2014. № 6. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/ШПВN614.pdf>.
<https://doi.org/10.15862/11^^614>
5. Клысова Д. Г. Теория и методика обучения и воспитания физической культуры младших школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 31. С. 156–159.
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М. : Просвещение, 2010. 77 с.
7. Хайбуллина Д. Р. Особенности мировоззрения в сфере физической культуры и здоровья детей младшего школьного возраста // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Омск, 2000. С. 28–30.
8. Общественный совет при Заксобрании Иркутской области предложил ряд мероприятий по укреплению здоровья населения. URL: <https://www.irk.ru/news/20210305/health/>

Сравнительная характеристика инклюзивного образования у детей с расстройствами аутистического спектра в России и Германии

Аспирант **О. В. Джамалова**

Старший преподаватель **Н. Е. Ерешко**

Российский государственный социальный университет, Москва

Рассматривается проблема инклюзивного образования у детей с ограниченными возможностями здоровья. Проводится сравнение подходов инклюзивного образования в России и Германии.

Ключевые слова: инклюзивное образование, РАС, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Comparative Characteristics of Inclusive Education for Children with ASD in Russia and Germany

Postgraduate Student **O. V. Jamalova**

Senior Lecturer **N. E. Ereshko**

Russian State Social University, Moscow

The article deals with the problem of inclusive education for children with disabilities. The article compares the approaches of inclusive education in Russia and Germany.

Keywords: inclusive education, ASD, children with disabilities.

Одним из основных направлений в преобразовании современного школьного образования является создание условий для полноценного включения в образовательное пространство детей с ограниченными возможностями здоровья для их успешной социализации. Для части детей с ОВЗ наиболее эффективным является инклюзивное обучение [7].

Инклюзия – это реформирование школ и перепланировка учебных помещений так, чтобы они отвечали нуждам и потребностям всех детей без исключения [7; 8].

Количество детей с ОВЗ, обучающихся в инклюзивных классах и школах, постоянно увеличивается. Тем не менее, несмотря на достигнутые успехи, в настоящее время выявляются следующие проблемы:

– в инклюзивном образовании в настоящее время нет единой системы, позволяющей разработать и реализовать весь образовательный

маршрут ребенка с ОВЗ и подготовить его к следующим жизненным этапам (профессиональному и предпрофессиональному);

– чаще всего учителя, работающие в системе инклюзивного образования, получают дополнительные знания на краткосрочных курсах повышения квалификации, поэтому им не хватает опыта работы с детьми с нарушениями развития. Кроме того, у них нет возможности проконсультироваться со специалистами по текущим проблемам, возникающим в процессе работы, нет регулярной супервизии со стороны специалистов;

– в общеобразовательных школах работает мало специалистов, вследствие этого чаще всего дети с нарушениями развития, принятые в школу, не получают необходимой им коррекционной помощи;

– учителя, специалисты и родители недостаточно взаимодействуют между собой.

Кроме того, несмотря на то, что в зарубежной практике инклюзивного обучения детей с особыми образовательными потребностями накоплен большой опыт и этой теме посвящено много исследований как ученых, так и практических, этот потенциал нельзя использовать в современной российской школе без адаптации и учета особенностей российской образовательной системы.

Дети с особенностями развития – это неоднородная группа детей, поэтому можно утверждать, что не существует универсальной для всех единой модели инклюзии. Все дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в поддержке и сопровождении при обучении в школе, но объем помощи может значительным образом варьироваться в зависимости от выраженности симптомов нарушений развития отдельного ребенка [6; 7; 9].

Также важно предусмотреть возможность изменений в организации обучения и сопровождения ребенка с ОВЗ в зависимости от нужд ребенка и его семьи. Особую группу детей с ограниченными возможностями здоровья составляют дети с расстройствами аутистического спектра [1; 3].

Проблема инклюзивного обучения детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) является дискутируемой как у нас в стране, так и за рубежом. В западных странах инклюзия как форма обучения возникла раньше, и в настоящее время существуют мнения как поддерживающие такую форму обучения для детей с РАС, так и выдвигающие ряд ограничений. В связи с этим вопрос об организации обучения и социализации детей с расстройствами аутистического спектра в общеобразовательной школе в настоящее время стоит особенно остро, так как достаточно много детей уже обучается и будет обучаться в режиме инклюзии [2; 4; 5]. Чаще всего рекомендации по обучению детей с РАС направлены на то, чтобы уменьшить или снизить расстройства поведения. По

нашему опыту, кроме внешних признаков нарушений (например, таких, как поведение), при организации обучения детей с РАС нужно учитывать и нарушения, характеризующие развитие высших психических функций. Иногда такие нарушения могут выявляться только специалистами при проведении тестирования ребенка с РАС. Тем не менее эти нарушения также влияют как на процесс формирования высших психических функций, так и на обучаемость ребенка аутизмом. Инклюзивное обучение ребенка с РАС в общеобразовательной школе должно иметь обязательный предваряющий подготовительный этап. Эту позицию разделяют многие специалисты [3; 5].

Начальные этапы обучения детей с данным отклонением должны проводиться в условиях, «которые максимально соответствуют его проблемам, он нуждается в большей степени в защите, чем в интеграции». Это определяется следующими проблемами: большинству детей с РАС для адаптации к школе требуется длительный период времени. Изменение привычного расписания дня, появление новых взрослых и детей, усложнение социальной среды часто приводит к тому, что дети демонстрируют негативизм, аффективные вспышки и др. В это время у ребенка может наблюдаться неадекватное поведение, а аффективные вспышки могут сопровождаться вербальной и невербальной агрессией по отношению к окружающим.

Особые сложности при организации группового обучения детей с РАС создает неравномерность и изменчивость выраженности способностей у конкретных учащихся [1; 4]. Из-за этого невозможно без внесения серьезных изменений в образовательную программу использовать готовые учебно-методические комплексы, разработанные для учащихся общеобразовательной школы. К тому же чаще всего на начальном этапе обучения у детей задерживается развитие учебной мотивации, и учет таких различий становится особенно важным.

В настоящее время, даже если ребенок с расстройством аутистического спектра принимается в первый класс школы, из-за поведенческих проблем впоследствии таким учащимся зачастую предлагаются надомная, семейная или дистанционная формы обучения.

Эмоционально-волевое развитие детей с РАС происходит медленнее, чем у нормально развивающихся детей. В связи с этим даже качественная подготовка к школе не может полностью решить задачи их успешной социальной адаптации при переходе на этап школьного образования [4; 5]. Даже при потенциально высоком интеллектуальном развитии они не могут без специальной психолого-педагогической помощи освоить навыки общения и социального взаимодействия в коллективе сверстников. Однако совместное обучение с обычно развивающимися

сверстниками позволит им расширить опыт общения с другими детьми и освоить общепринятые образцы поведения.

Следует отметить, что успешное включение в образовательную среду детей с расстройствами аутистического спектра и выраженными проблемами поведения позволяет максимально реализовать потенциальные возможности их развития и повысить качество жизни и решить проблему изоляции не только самого ребенка, но и членов его семьи.

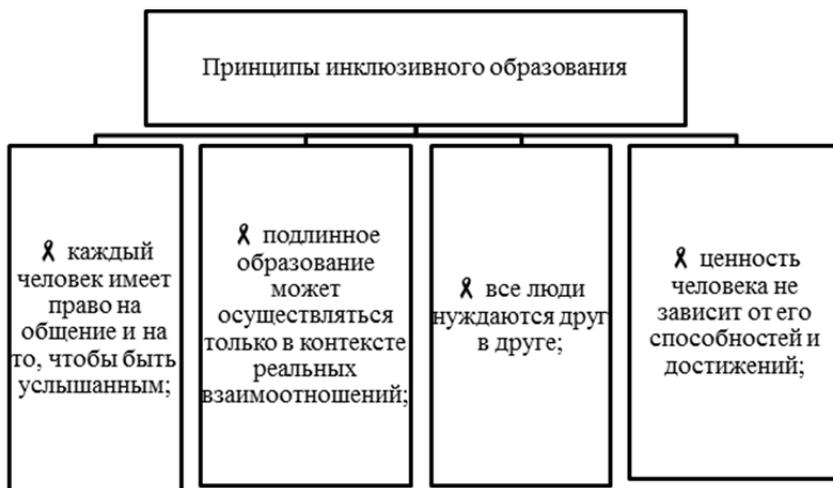


Рис. 1

Инклюзивное образование в России и за рубежом

Инклюзивный подход к образованию детей с ограниченными возможностями в системе общего образования является одним из самых острых и дискуссионных вопросов современного этапа развития отечественной системы специального образования. В западной системе образования инклюзивный подход развивается несколько десятилетий, в России данный принцип находится на этапе становления [8].

Заместитель председателя Комитета Государственной Думы РФ по образованию, констатировал, что в мире существуют три подхода к образованию детей с ограниченными возможностями здоровья, которые используются в современном Российском образовании.

До недавнего времени в России в основном использовалась модель, ориентированная на то, что дети с ограниченными возможностями здоровья должны получать образование преимущественно в специальных образовательных организациях [8; 9]. В данной модели положительным

является получение детьми качественного образования. Однако многие выпускники специальных школ испытывают трудности с интеграцией в общество.

Другая модель исходит из убеждения, что в обычных общеобразовательных школах должны быть созданы максимально благоприятные условия для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Этого можно достичь при помощи специальных педагогов, при условии создания некоторых дополнительных возможностей получения образования. Положительным компонентом этой модели образования является то, что таким детям легче интегрироваться в общество, но маловероятно, что в каждой школе для ребенка, могут быть созданы необходимые условия [8].

Модель, которую использует большинство стран западной Европы – смешанная или «европейская» модель. Она предполагает сохранение специальных образовательных организаций для детей с тяжелыми нарушениями, а также развитие интегрированного обучения для других категорий детей. Европейская модель инклюзивного образования наиболее приемлема для современной России. Модель предполагает сохранение системы дифференцированного образования – функционирования специальных (коррекционных) образовательных организаций с одной стороны и создание специальных условий в общеобразовательных организациях для детей с ОВЗ с другой.

Российские ученые указывали на необходимость создания такой системы обучения, в которой ребенок с ограниченными возможностями здоровья не исключался бы из общества детей с нормальным развитием. Л. С. Выготский одним из первых обосновал необходимость создания педагогической системы, органично соединяющей специальное и общее образование с целью преодоления у детей социальных последствий генетических, биологических дефектов развития («социальных вывихов»). Он отмечал, что «при всех достоинствах специальная школа отличается тем основным недостатком, что она замыкает своего воспитанника – слепого, глухого или умственно отсталого ребенка – в узкий круг школьного коллектива, создает замкнутый мир, в котором все приспособлено к дефекту ребенка, все фиксирует его внимание на своем недостатке и не вводит в настоящую жизнь».

Несмотря на то, что в мире накоплен богатый инклюзивный опыт законодательной, организационной, социальной и психолого-педагогической работы, в современном образовательном пространстве, происходит смешивание терминологии и понятий в вопросах инклюзивного и интегративного подходов к образованию детей [7; 9].

Изменение социальной перспективы отечественной системы образования в отношении детей с ограниченными возможностями требует изменения концептуальных подходов к проблемам их образования.

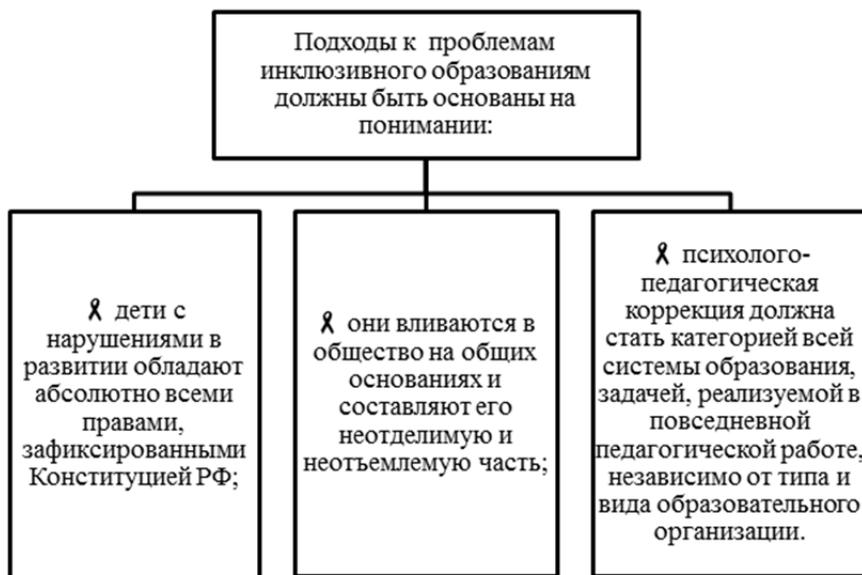


Рис. 2

Проблеме детей с аутизмом сегодня уделяется особое внимание, так как число таких детей, растет в геометрической прогрессии. Большинство специалистов считают, что объединять детей с аутизмом в группы, классы категорически нельзя – гораздо правильнее одного ребенка с РАС «окутать» в среду здоровых сверстников. Однако дети с данным отклонением часто подвергаются насмешкам, их обижают, в результате чего для них это становится сильнейшим стрессом. Стоит отметить, что есть вполне успешные примеры такого рода инклюзии [1; 7].

В рамках Российской системы образования реализуются следующие формы инклюзивного образования детей дошкольного возраста:

1. Дошкольное образовательное учреждение компенсирующего вида, в котором обучаются дети с определенной формой дизонтогенеза. В данных учреждениях организована специальная предметно-развивающая среда с учетом образовательных потребностей определенной категории детей.

2. Детские сады комбинированного вида. В таких детских садах наряду с детьми, не имеющими отклонений от возрастной нормы, обучаются дети, имеющие различные особые образовательные потребности. Здесь также используется специальная предметно-развивающая среда, учитывающая образовательные потребности определенной категории детей.

3. Детские сады, на базе которых реализуются дополнительные службы: лекотека, службы ранней помощи, консультативный пункт.

4. Массовые дошкольные образовательные учреждения с группами кратковременного пребывания «Особый ребенок».

Даже несмотря на этот момент, данный процесс не приобрел еще полномасштабного характера, и на сегодняшний день имеется следующий ряд трудностей, с которыми сталкиваются все его участники [7; 8; 9].

- Неравномерность ресурсной обеспеченности и территориальная специфика образовательных систем области.

- Трудности организации субъект-субъектных отношений в детском коллективе. Детское учреждение – это сложная среда с разнообразными социальными контактами, сложившейся системой отношений – вертикальных (учитель – ученик) и горизонтальных (между сверстниками). Социальное взаимодействие в группе сверстников часто является затруднительным, что связано не только с проблемой ребенка, но и с особенностями самой группы. Поэтому наиболее трудной задачей является организация для детей с ОВЗ принимающей и понимающей среды, способной подкреплять их социальное и познавательное развитие.

- Несовершенство программно-методического обеспечения инклюзивного образования и отсутствие специальной подготовки у учителя массовой школы для работы с проблемным ребенком. Программа и методы, адекватные возможностям и особенностям конкретного ребенка, являются решающими факторами в обеспечении ситуации успеха для ребенка и качества образовательных услуг. Педагогам массовых школ необходимо овладеть приемами коррекционной учебно-воспитательной работы, особое внимание следует уделить социально-психологическому аспекту инклюзивного образования, так как включение нетипичного ребенка в коллектив сверстников меняет психологический портрет группы. Актуальной задачей помощи детям будет предупреждение возможных психотравмирующих ситуаций в детском коллективе.

- Стихийный, неподготовленный характер включения проблемного ребенка в среду нормально развивающихся сверстников. В ряде случаев это происходит по желанию родителей, которые делают выбор в пользу массовой школы. Вместе с тем, общеобразовательное учрежде-

ние не всегда способно обеспечить ребенку необходимую помощь. В результате ученик возвращается в коррекционное учреждение с потерей очень важного для его последующего развития времени, имея при этом выраженные проблемы дезадаптации.

Несмотря на то, что системе инклюзивного воспитания и обучения уже несколько десятилетий, детские сады и школы, на базе которых внедряются соответствующие образовательные программы, остаются экспериментальными. Это обусловлено проблемами с кадрами, и, к сожалению, неготовностью части социума воспринимать «особых» детей как полноправных участников общественной жизни.

Инклюзивное образование за рубежом в Германии

Рассмотрим эту ситуацию на примере Германии. В Германии 65,4 % детей (55 тыс.), имеющих различные особые образовательные потребности, посещают инклюзивные детские сады и 32,9 % специализированные дошкольные образовательные учреждения. В отличие от ситуации в России, где процесс внедрения инклюзивного образования активнее проходит в школах, в Германии существует тенденция снижения доли инклюзивного обучения в процессе образования. Если в дошкольных учреждениях доля инклюзии составляет примерно 60 %, в начальной школе она падает до 34 %, а в старших классах до 15 %.



Рис. 3

В Германии также существуют различные мнения об инклюзивном образовании, его преимуществах и недостатках для детей с особыми образовательными потребностями [10–12]. Существует мнение, что инклюзивное образование несет с собой множество проблем и имеет определенные границы, обусловленные степенью ограничения возможностей ребенка. Однако проблемой в Германии является не идея инклюзивного образования, а плохие условия для этого, большое количество детей в группах, нехватка специально обученного персонала, помещений и оборудования. Недостаточно выделяется денег для переобучения персонала. Родители детей с расстройством аутистического спектра сетуют на то, что, хотя им и предоставляют специалистов для сопровождения детей в образовательном процессе, таковые не имеют специальной подготовки и личного опыта работы с такими детьми. Также имеет место неготовность немецкого общества принять инклюзивное обучение детей с особыми образовательными потребностями [11; 12].

Выводы

Таким образом, спектр проблем при внедрении инклюзивного образования в России и Германии один и тот же. Поэтому эффективный переход в область инклюзивного образования в дошкольных учреждениях как у нас в стране, так и в Германии возможен только в том случае, если воспитатели будут иметь соответствующую квалификацию для работы с проблемными детьми с РАС, если число детей в группах уменьшится и, если изменятся условия для реализации этой концепции. Иначе инклюзивное образование превратится лишь в программу по экономии средств посредством дальнейшей ликвидации специализированных детских садов.

Литература

1. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи М. : Теревинф, 1997. 341 с.
2. Баенская Е. Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст). М. : Теревинф, 2009. 112 с.
3. Башина В. М. Аутизм в детстве. М. : Медицина, 2015. 243 с.
4. Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялпаева Н. В. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. 2-е изд., перераб. М. : Академия, 2002. 272 с.
5. Джамалова О. В., Ерешко Н. Е. Рекреационно-оздоровительная физическая культура с детьми дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра. Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. материалов национальной науч.-практ. конф. с международным участием. 17 февраля 2021 г., Шуйский филиал ИвГУ. Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2021. С. 257–260.
6. Каган В. Е. Аутизм у детей. М. : Медицина, 2013. 190 с.

7. Лаврова В. А., Спиридонова В. В., Горожанкина Е. С. Проблемы при реализации инклюзивного воспитания и обучения детей с расстройством аутистического спектра в ДОУ России и Германии // Молодой ученый. 2017. № 49 (183). С. 370–372. URL: <https://moluch.ru/archive/183/47003/> (дата обращения: 09.04.2021).
8. Многие дети-инвалиды могут учиться в обычных школах. URL: <https://ria.ru/education> (дата обращения: 03.03.2017).
9. Тенкачева Т. Р. Инклюзивное образование детей дошкольного возраста в России // Педагогическое образование в России. 2014. № 1. URL: <http://cyberleninka.ru>. (дата обращения: 03.03.2017).
10. Шевченко Т. К., Лукина Г. Г. Инклюзивное образование в дошкольных образовательных учреждениях : IV Междунар. студенческая электронная науч. конф. «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года. URL: <https://www.rae.ru>. (дата обращения: 03.03.2017).
11. Inklusion: Umsetzung der Inklusion in Deutschland. URL: <https://www.institutbildung-coaching.de>. (дата обращения: 05.03.2017).
12. Dr. Klaus Klemm. Inklusion in Deutschland – eine bildungsstatistische Analyse URL: <https://www.unesco.de> (дата обращения: 05.03.2017).

Морфофункциональный и психологический статус женщины в период менопаузы

Доцент **Н. Н. Захарьева**
Аспирант **М. Д. Комкова**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Исследуются семиотика, морфофункциональные и психологические особенности женщин с различным уровнем выраженности стресса в период климакса. Выявляются достоверные отличия показателей ИМТ и компонентного состава тела женщин в периоде климакса, результаты функциональных проб, теста Бондаревского, кистевой динамометрии, пресса, отжиманий, психомоторных тестов. Анализируются взаимосвязи функционального состояния с показателями тревожности и реакцией на стресс-факторы.

Ключевые слова: климакс, менопауза, возрастные нормы, стресс, индекс массы тела, компонентный состав тела.

Woman's Morphofunctional and Psychological Status During Menopause

PhD **N. N. Zakharyeva**
Post-graduate Student **M. D. Komkova**

*Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism (Scolipe)*

The article examines the physiological and psychological characteristics of women during menopause. An analysis of climacteric symptoms is carried out. The indicators of BMI and body composition are studied. The results of tests by Shtange, Genchi, Bondarevsky test, wrist dynamometry, press, push-ups and simple motor reactions are investigated. The interrelation of the functional state with indicators of anxiety and reaction to stress factors is analyzed.

Keywords: menopause, menopause, age norms, stress.

Сохранение здоровья в зрелом возрасте, в период гормональных перестроек организма, является важной проблемой физиологических и геронтологических исследований, поскольку позволяет предотвратить преждевременные процессы старения, смертности и обеспечивает активное долголетие [2].

Климактерические изменения в организме воспринимаются одновременно и как норма, и как патология. С одной стороны, климактери-

ческие изменения являются закономерным возрастным этапом в жизни любой женщины старше 50 лет. Они занимают существенную часть ее жизни (учитывая среднюю продолжительность жизни женщин). Однако при этом возрастные и гормональные изменения приводят к снижению жизнеспособности организма [2]. Именно поэтому в настоящее время одной из актуальных проблем физиологии признается изучение физиологических и функциональных изменений, происходящих в организме женщины в период климакса.

В настоящее время имеются данные о том, что возраст и ИМТ положительно связаны с выраженностью симптомов менопаузы, а также с изменениями факторов образа жизни (например, физической активности), которые, в свою очередь, могут влиять на функциональное состояние и настроение женщины [8]. В этом возрастном периоде отношение женщины к себе, самосознание, самореализация и самоуважение напрямую связано с возможностью возникновения повышенной тревожности или депрессии [9]. В частности, приливы, плохие настроения, низкая самооценка женщин в климактерический период может приводить к развитию дистресс-синдрома [7].

В статье рассматриваются взаимосвязи морфофункционального статуса женщин в период менопаузы с психофизиологическими тестами, отражающими уровень тревожности и ответные реакции человека на воздействие стресс-факторов.

Материалы и методы исследования

Научный эксперимент проведен с участием 35 женщин 40–57 лет (из них 62,86 % в диапазоне 47–53 лет), проживающих в Москве и Московской области. Критерий отбора испытуемых – диагностированное состояние климакса.

Во время исследования использовались: анкетирование (социальная анкета, стресс-факторы, тест на тревожность Спилберга-Ханина, тест на оптимизм Селигмана), психомоторные тесты, антропометрические методы (биоимпедансный анализ, индекс массы тела и компонентный состав), функциональные дыхательные пробы (Генчи, Штанге), физическая работоспособность определена Гарвардским степ-тестом; определение физической подготовленности (тест Бондаревского, кистевая динамометрия, Push up и Sit up тесты).

Данные социальной анкеты показали, что лишь у 14,29 % испытуемых нет субъективных ощущений симптомов климактерического синдрома. У 85,71 % женщин обнаружилось различные физиологические и психологические изменения: набор веса (65,71 %), повышенная потливость (57,14 %), тревожность (57,14 %), приливы (54,29 %), утомляе-

мость (54,29 %), головные боли (42,86 %), ухудшение памяти (42,46 %), проблемы со сном (37,14 %), ухудшение профессиональных качеств (17,14 %), снижение полового влечения (25,71 %), ухудшение самочувствия (34,29 %), Несмотря на то, что большинство испытуемых отмечает набор веса, диетического питания придерживается лишь 20 % опрошенных. При этом большинство испытуемых отметило позитивное отношение к занятиям спортом: 80 % посещают различные тренировки в настоящее время, 77,14 % испытуемых женщин в период менопаузы ведут активный образ жизни, 68,57 % имеют двигательный опыт. Особенно популярны низкоинтенсивные аэробные нагрузки (48,57 %) и йога (28,57 %).

После опроса проведено измерение и оценка ИМТ и компонентного состава тела испытуемых. У 48,57 % женщин ИМТ находится в пределах нормы, у 40 % наблюдается избыточный вес, у 8,57 % – ожирение первой степени, у 2,86 % – ожирение второй степени. В рамках климактерического периода, у женщин повышаются риски избыточного увеличения веса, за счет потери мышечной массы и перераспределение жира [7]. Поэтому далее был исследован компонентный состав тела, показавший, что костный компонент всех испытуемых находится в пределах нормы, жировой компонент повышен у 34,29 % (учитывая возрастные нормы [1; 4]), а мышечный компонент снижен у 74,29 %.

Функциональные пробы также показали наличие серьезных отклонений от нормы у большинства испытуемых (за исключением пробы Генчи, где отклонение от нормы зафиксировано только у 11,43 %). Проба Штанге показала отклонение от нормы у 60 %, тест Бондаревского у 97,14 %, пресс – у 42,86 %, отжимания – 71,43 %. Тест на простые двигательные реакции – звук и свет показал отклонения от нормы у 100 % испытуемых (при расчете возрастных норм учитывались современные исследовательские данные [1; 3; 6; 8]). Полученные данные подтвердили, что состояние климакса имеет влияние на функциональное состояние и на мозговую деятельность. [4]. Современные зарубежные исследования подтверждают, что половые гормоны способны влиять на координацию [5]. Кроме того, они влияют на болевой порог, поведение, познание и память, сон, настроение [5]. Потому логичным становится рассмотрение уровня тревожности, оптимизма и основных стресс-факторов.

Психологическое тестирование подтвердило данные социальной анкеты о высоком уровне тревожности женщин в период климакса. Высокая личностная тревожность, измеренная по шкале Спилберга-Ханина обнаружена у 91,43 % женщин, а высокая ситуативная тревожность – у 85,71 % женщин. Тест на оптимизм показал высокий уровень оптимистичности лишь у 2,86 % опрошенных, умеренный уровень оптимизма у

5,71 %, в то время, как высокий уровень пессимизма отмечен у 31,43 %, а умеренный – у 11,43 %. Остальные испытуемые показали промежуточные значения.

Среди основных значимых для женщин стресс-факторов наиболее значимы оказались потеря близких, болезнь близких, ухудшение собственного здоровья. Потеря близких является сильным стресс-фактором для 62,86 %, болезнь близких и ухудшение собственного здоровья – для 60 %. Потеря работы, малооплачиваемая работа и изменения жилищных условий также являются сильными стресс-факторами для 51,43 % женщин. Конфликты с близкими и изменения внешности становятся стресс-факторами для 48,57 % женщин. Набор веса и отсутствие полноценного сна беспокоит 45,71 %.

В области наименьшей значимости находятся стресс-факторы, связанные с проблемами в стране (8,57 %), страх одиночества (11,43 %), страх войны, страх смерти и тяжелая работа (22,86 %). Стоит отметить, что наиболее высокие показатели тревожности, пессимизма и реакции на стресс-факторы отмечаются у группы испытуемых с низкой физической подготовкой (65 %). В этой группе чаще отмечается сильная реакция практически на все исследуемые нами стресс-факторы. В то время, как физически активные женщины легче переживают период климакса и имеют меньшую выраженность психологических реакций и изменений морфофункционального статуса при действии полимодальных стресс факторов.

Выводы

1. В период менопаузы у женщин, участниц научного эксперимента с низкой физической подготовкой, отмечены изменения высокий уровень тревожности, II степень ожирения, сужение функциональных резервов дыхательной и сердечно сосудистой систем по данным спирометрии и функциональных проб и достоверное снижение физической работоспособности (Гарвардский степ-тест).

2. Сравнение данных анкетирования и интервьюирования с антропометрическими показателями, психологическими и психофизиологическими тестами показывает совпадения субъективной оценки ощущений женщинами и объективных данных исследования.

3. В ходе научного эксперимента установлена взаимосвязь высокого уровня стресса, тревожности и пессимизма у женщин с низким уровнем физической активности. Корреляций между уровнем физической активности, вазомоторными симптомами и функциональными пробами не выявлено.

Литература

1. Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы) // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. Серия Медицина. 2017. Т. 12, вып. 4. С. 365–384.
2. Сметник В. П. Медицина климактерия / под ред. В. П. Сметник. Ярославль : Литера, 2006. 848 с.
3. Турушева А. В., Фролова Е. В., Дегриз Я. М. Расчет возрастных норм результатов кистевой динамометрии для здоровых людей старше 65 лет в Северо-Западном регионе России: результаты проспективного когортного исследования «Хрусталь» // Российский семейный врач. 2017. № 4. С. 29–35.
4. Biro F. M., Lucky A. W., Simbartl L. A. Pubertalmaturation in girls and the relationship to anthropometric changes: pathwaysthrough puberty // J. Pediatr, 2003. P. 643–646.
5. Estradiol and the Development of the Cerebral Cortex: An Unexpected Role? / M. C. S. Denley, N. J. F. Gattford, K. J. Sellers, D. P. Srivastava // Front. Mol. Neurosci. 2018. 12. P. 245.
6. Cognition, Mood and Sleep in Menopausal Transition: The Role of Menopause Hormone Therapy / G. Gava, I. Orsili, S. Alvisi, I. Mancini, R. Seracchioli, M. C. Meriggiola // Medicina (Kaunas). 2019. Oct. 1. 55(10). P. 668.
7. Hunter M. Rendall M. Bio-psycho-socio-cultural perspectives on menopause // Best Pract. Res. Clin. Obstet. Gynaecol. 2007. 21. P. 261–274.
8. Relation of Demographic and Lifestyle Factors to Symptoms in a Multi-Racial / C. Mouton, N. Reame, L. Salamone, R. Stellato, E. B. Gold, B. Sternfeld, J. L. Kelsey, C. Brown // Ethnic Population of Women 40–55 Years of Age. Am. J. Epidemiol, 2000. 152. P. 463–473.
9. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? // A meta-analysis of longitudinal studies. Psychol. Bull. 2013. 139. P. 213–240.

История развития спортивной игры лакросс и ее влияние на развитие физических качеств

Старший преподаватель **Р. В. Калашникова**¹
Старший преподаватель **О. Ю. Александрович**²

¹ *Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

² *Иркутский государственный университет, Иркутск*

Исследуется история возникновения игры лакросс и ее влияние на развитие физических качеств.

Ключевые слова: спорт, физические качества, история развития, правила, тренировка.

History of the Development of the Sports Game Lacross and its Impact on the Development of Physical Qualities

¹Senior Lektor **R. V. Kalashnikova**¹

¹Senior Lektor **O. Y. Aleksandrovich**²

¹ *Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

² *Irkutsk, Irkutsk State University*

In this article, the history of lacrosse games repents and its influence on the development of physical qualities.

Keywords: sports, physical quality, history, rules, training.

Лакросс – это контактный вид спорта между двумя командами с использованием специальной клюшки и резинового мяча. Цель игры – забить мяч в ворота. Данный вид спорта очень схож с хоккеем и футболом и занимает лидирующее место по популярности в США. Лакросс (La grosse – клюшка) был изобретен коренными американскими индейцами. Предполагается, что уже с V в. были ранние сведение об этом виде спорта. Современные исследователи считают, что такая игра была значительной составляющей религиозной жизни индейских племен. В основном, с его помощью разрешались территориальные вопросы между племенами. Такие игры зачастую заменяли войну, поэтому коренные жители Америки называют этот спорт «брат маленькой войны». Очень проблематично выделить конкретное место, где именно зародился лакросс, потому что играли в него почти все племена американских индейцев, такие как: гуроны, ирокезы, могикане, атава, шоуни, майами и дру-

гие. Одни из них обитали ближе к северу и к востоку от Великих Озер, другие же к югу и юго-востоку. И там, и там было известно о лакроссе, поэтому выделить точное место возникновения данной игры очень сложно. Еще один фактор, почему не удалось установить территориальное происхождение игры – это отсутствие территориального разделения. Дело в том, что в то время не существовало как таковых государственных границ и индейцы могли просто свободно перемещаться по материке, к примеру, из сегодняшней Канады на юг в сегодняшние Соединенные Штаты Америки [2].

Во время зарождения и до пришествия европейцев не существовало каких-либо единых правил, но остались некоторые сведения о проведении игры. К примеру, было известно, что в каждой команде могли играть от 100 до тысячи человек, также от количества игроков менялись и размеры площадки, которые могли варьироваться от 500 метров до нескольких километров. Ввиду этого отсутствовала продолжительность игры. Люди могли начать игру с восходом солнца и закончить на закате, иногда продолжая и на следующий день. Через продолжительное время, когда началась колонизация Северной Америки, первое поселение, которое увидели эту игру, являлись французскими миссионерами – иезуиты. Данное событие произошло примерно в 30-е гг. XVII в. и увиденное иезуитам, мягко говоря, не понравилось. Дело даже было вовсе не в самой игре, а в язычестве, к которому они прибегали, дабы попросить удачи и выигрыш у своих Богов. Ко всему этому игра была довольно грубой, с травмами, ранами и иногда даже смертями [3].

Единственный из миссионеров, кто дал тогда более точное описание оказался Жан де Брибеф в 1637 г. С ужасом он рассказывал насколько это жуткое развлечение, которые играли чуть ли не все индейцы, используя в своем арсенале подобие клюшки для ловли мяча, поэтому и назвал эту игру – лакросс, что переводилось с французского языка, как клюшка.

Основателем же современного лакросса считают канадского дантиста Уильяма Джорджа Берса. Он в 1843 г. в Монреале и увлекся игрой еще мальчишкой. В 16 лет стал членом клуба «Монреаль-Лакросс». В 17 лет защищал ворота команды в показательном матче, которые монреальцы проводили в честь высокого гостя – принца Уэльского. В 1867 г. 24-летний Берс основал Национальный Канадский Фонд Лакросса и в том же году команды колледжа Upper Canada и Торонтского крикетного клуба сыграли матч по правилам, которые разработал Бердс. Эти правила установили длину поля, размер ворот, число игроков в каждой команде, продолжительность игры и мн. др.

Игра по правилам Бердса продолжалась либо до тех пор пока одна из команд не забьет 5 голов, либо пока одна из команд не получит преимущество в 3 гола. В 1876 г. была сформирована команда из канадцев, выходцев из Европы и коренных жителей – индейцев. Позже она отправилась в турне по британским островам.

На Олимпийских играх медали по этому виду спорта разыгрывались только в 1904 и 1908 гг. Далее лакросс был представлен на Олимпиаде в качестве показательного выступления. Дата Олимпийских игр и места их проведения: в 1928 г. в Амстердаме, в 1932 – в Лос-Анджелесе, в 1948 – в Лондоне.

Со временем правила игры, конечно же, изменились, но не претерпели глобальных изменений.

Современные правила и регламент Лакросса:

Длина поля составляет 100 метров и шириной в 55 метров. В игре принимают участие 10 игроков в команде: 1 вратарь, 3 защитника, 3 полузащитника и 3 нападающего. У каждого игрока имеется клюшка с ловушкой. Она нужна, чтобы ловить мяч, нести его в атаку, пасовать и атаковать.

Клюшки делятся на короткие и длинные. Короткими играют нападающие, ее длина составляет от 100 до 110 см. Длинные клюшки имеют длину от 130 до 180 см, обычно ими играют защитники. У полузащитников могут быть и короткие, и длинные клюшки, но в общем итоге только 4 полевым игрокам разрешено играть длинной клюшкой. Вратарь может выбрать любую длину клюшки. Матч длится 60 мин, 2 тайма по 30 мин, в каждом тайме 2 четверти. Игра в каждую четверть начинается с вбрасывания. Судья вбрасывает мяч и после каждого забитого гола. Можно менять игроков в неограниченном количестве по ходу матча. Если команда, игравшая в большинстве, забивают гол, то игрок, отбывавший наказание возвращается на поле.

Штрафы: судья штрафует игроков за офсайд, за грубую игру, за игру клюшкой неположенного размера. Минимальное наказание – 30 сек. Максимальное наказание – 3 мин. Игральный мяч белого цвета. Вес составляет около 140–150 гр. Его окружность 20 см и диаметр 6,4 см.

Каждая спортивная игра развивает многие физические качества и воспитывает определенные черты характера, и лакросс не исключение. Регулярные игры способствуют развитию многих необходимых в жизни каждого человека физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и помогает развить скоростные способности.

Скорость и быстрота развивается вследствие двигательного действия с клюшкой и без нее на максимально короткие отрезки времени. Сила – это способность преодоления внешнего сопротивления или про-

тиводействия за счет мышечных усилий. Скоростно-силовые качества лакроссовца заключается в преодолении силы тяжести и веса тела самого спортсмена во время бега по площадке и забиванием голов. Из вышеизложенного следует, что такой вид игры, как Лакросс направлен, прежде всего, на развитие силовых и выносливых качеств. Выносливость – это способность человека проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее на определенный игровой режим, но при этом сохранять свою эффективность. Именно лакросс развивает и тренирует это качество, благодаря интенсивному и изнуряющему бегу. Ловкость – это сложное комплексное качество, которое характеризуется по большей мере, способностью быстро и точно перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки игры.

Для подтверждения выше сказанного был проведен эксперимент на то, как именно влияет лакросс на физические качества студентов на примере бега, который играет важную роль в данной игре. В эксперименте участвовало 50 студентов 1–3 курсов основной и подготовительной физкультурной группы здоровья [1]. Лонгитюдное наблюдение велось в течение двух учебных семестров с сентября 2017 по июнь 2018 г.

Этапы проведения эксперимента:

1. Срез показателей развития основных физических качеств по нормативам ГТО. Для определения силы – отжимания, выносливости – поднимание туловища из положения лежа на спине, скоростно-силовой выносливости – челночный бег.

2. Разработка планов занятий с применением игры в лакросс, составление комплексов упражнений по развитию необходимых физических качеств.

3. Контрольный срез показателей развития физических качеств экспериментальной группы с целью сравнения с исходными показателями.

4. Статистическая обработка данных экспериментального исследования, анализ полученных результатов.

5. Проведение анкетирования с целью выяснения отношения к спортивной игре Лакросс. Для определения исходного уровня развития были определены и измерены количественные показатели: поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, отжимание, челночный бег.

Количественные показатели оказались *низкими* для большинства обучающихся:

- сила (отжимание) – для 44 % обучающихся;
- выносливость (поднимания туловища из положения лежа) – для 48 %;

- координация (прыжок в длину с места) – для 88 %;
- скоростно-силовая выносливость (челночный бег) – для 38 %.

Для повышения уровня физической подготовки были предложены специально разработанные комплексы физических упражнений направленных на развития силы, выносливости и координации. Также разработаны комплексы специальных упражнений для самостоятельного выполнения задания.

На учебных занятиях регулярно были включены элементы игры в лакросс. Проводились соревнования для выявления лучшей команды играющей в лакросс.

Результаты

В июне 2018 г. был проведен повторный срез показателей физической подготовленности и получены результаты, которые подтверждают, что студентов с низкими показателями в экспериментальной группе стало меньше:

- сила (отжимание) – для 35 % обучающихся (разница на 9 %);
- выносливость (пресс) – для 30 % обучающихся (разница на 18 %);
- координация (прыжок в длину с места) – для 60 % обучающихся (разница на 28 %);
- скоростно-силовая выносливость (челночный бег) – для 28 % обучающихся (разница на 10 %).

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента подтверждает предположения, выдвинутые в начале эксперимента гипотезы: физические качества, которые развивает лакросс – это выносливость, ловкость, скорость, быстрота и сила.

Вывод

Игра влияет на уровень развития координационных и скоростно-силовых способностей, волевых способностей, командных качеств, лидерства, поэтому рекомендуем применять на занятиях физической культуры в учебных заведениях.

Литература

1. Калашникова Р. В., Бекирова Р. С. Здоровьесберегающая технология, для подрастающего поколения, основанная на фитнес-методиках // Проблемы социально- экономического развития Сибири. 2012. № 4(10). С. 79–84.
2. http://hnb.com.ua/articles/s-otdyh-lakross_igra_amerikanskikh_indeytsev-2488
3. https://vk.com/album-42081908_163389402?act=comments

Ценность и сохранение женского здоровья в современном мире

Старший преподаватель **Р. В. Калашникова**¹
Старший преподаватель **О. Ю. Александрович**²
Студент **А. В. Воронкова**¹

¹ *Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

² *Иркутский государственный университет, Иркутск*

В статье рассматривается актуальный на сегодняшний день вопрос здоровья современной женщины.

Ключевые слова: женское здоровье, здоровый образ жизни, стиль жизни, физическая активность и спорт.

The Value and Preservation of Women's Health in the Modern World

Senior Lecturer **R. V. Kalashnikova**¹
Senior Lecturer **O. Y. Alexandrovich**²
Student **A. V. Voronkova**³

^{1,3} *Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

² *Irkutsk State University, Irkutsk*

The article examines the current issue of the health of a modern woman.

Keywords: women's health, healthy lifestyle, lifestyle, physical activity and sports.

Актуальность исследования

В современное время часто слышим о том, что нужно правильно питаться, заниматься спортом и быть активным. И это объяснимо, сейчас активно пропагандируют здоровый образ жизни, так как здоровье это самое важное, что есть у человека. Но что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) и как правильно использовать это понятие?

Здоровый образ жизни – это стиль жизни человека, который помогает укрепить его здоровье и предотвратить развитие заболеваний. Данное поведение призывает к правильному питанию, активным тренировкам и отказу от вредных привычек.

Федеральной службой государственной статистики было проведено исследование, целью исследования было определить количество россиян ведущих здоровый образ жизни, в котором приняли участие 131 тыс.

человек. Проведенное исследование показало следующие результаты: здоровый образ жизни в России ведут всего 12 % из опрошенных респондентов [4]. Можно предположить основные причины такого плачевного результата: недостаточные знания о правилах здорового образа жизни, слабая мотивация, нерациональное распределение свободного времени, удаленность от центральных районов, где наиболее развита инфраструктура.

Однако, как показывает практика, в современном мире очень много возможностей для здорового образа жизни.

Например:

- наличие большого количества спортзалов, спортивных клубов, различных секций для занятий спортом и физкультурой;
- открываются различные специализированные магазины, в которых предлагаются продукты, выращенные в экологически чистых условиях и без содержания генетических модифицированных продуктов (ГМО);
- аптечная сеть широко предлагает различные витаминизированные комплексы, которые помогают укрепить иммунитет и предотвратить развитие заболеваний.

Все это направлено на поддержание и улучшение качества жизни и здоровья населения России. Для сохранения и профилактики здоровья нужно соблюдать несколько простых правил: сбалансированное питание, качественный сон, отказ от вредных привычек и активный образ жизни. Соблюдение правил важно абсолютно для всех, именно это поможет оставаться здоровыми, сильными и активными на протяжении долгих лет.

Особенно актуальным на сегодняшний день является вопрос здоровья современной женщины. Женщина XXI века – красивая, здоровая, энергичная, воспитанная и добрая. Она должна научиться сочетать в себе маму, жену, прекрасного сотрудника, достичь успехов в работе и стремиться построить карьеру. В XXI в. женщина не только рождает детей и заботится о муже, она также развивается как личность и достигает поставленных перед собой целей. Это обусловлено тем, что в современном мире набирает популярность гендерное равенство, то есть одинаковые условия, как для мужчины, так и для женщины. Однако не стоит забывать, что главное предназначение женщины заключается в рождении ребенка. Это обусловлено ее физиологическими особенностями. Строение женского организма имеет свои физиологические особенности: наличие органов репродуктивной системы, имеющие сложное строение, наличие менструального цикла, который начинается у женщины

еще в юном возрасте (12–13 лет). Помимо этого, женщина обладает и совершенно другой психологией. Это можно объяснить тем, что с ранних лет девочку воспитывают терпеливой, вежливой, нежной и сдержанной. Она совершенно по-другому чувствует обиду и разочарование. Иногда это может стать причиной ее психологической травмы.

Чаще всего для большинства женщин ощущение счастья заключается в создании семьи и воспитании детей. Это определяет материнский инстинкт, заложенный в женщине от природы. Именно поэтому современной женщине нужно очень тщательно следить за своим здоровьем не только для себя, но и для того, чтобы создать семью, выносить и родить здорового ребенка.

Однако стоит задуматься, насколько правильно женщины понимают здоровый образ жизни. Говоря о красоте современной женщины, стоит помнить, что в XXI в. мы все стали заложниками стандартов красоты. Средства массовой информации, гляцевые журналы, в которых публикуют фотографии стройных и счастливых моделей навязывают нам неправильное понятие красоты, к которому изо всех сил стремятся многие женщины. Красивая фигура, привлекательная внешность, именно это стало приоритетом. Женщины любыми средствами стараются достичь желаемых результатов: кто-то ложиться под нож хирурга, а кто-то изнуряет себя в зале многочасовыми тренировками. И все эти жертвы для того, чтобы подходить под общепринятые стандарты красоты и нравиться окружающим. Понятие «здоровье» девушки воспринимают через понятие «красота». Именно так и выстраивается эта связь: все, что красиво, то здорово, а значит, правильно.

Недостаток внимания, отсутствие спутника жизни – все это также приводит к комплексам и внутренней неуверенности. И единственный выход, который видит женщина – это беспощадная работа над собой. В стремлении нравиться окружающим, современная женщина достаточно часто прибегает к жестким диетам. Для достижения быстрого результата начинает искать «волшебные» диеты, которые, уверяют, что помогут похудеть быстро и без всякого вреда здоровью. Но без правильно подобранного рациона питания и консультации с диетологом все это приводит к различным серьезным заболеваниям, одним из таких является анорексия. Анорексия – это заболевание, возникающее из-за расстройства пищевого поведения и сильнейшего желания сбросить лишний вес. Оно характеризуется большей потерей веса, упадком сил и работоспособности, а также депрессией [1]. По статистике уровень смертности среди больных анорексией, занимает первое место по сравнению со всеми остальными психическими заболеваниями [5]. Вылечить данное заболевание очень трудно, так как нужно работать не только над набором веса,

но и над лечением депрессии и устранением комплексов внутреннего характера.

Еще одним примером неправильного отношения к своему здоровью является применение различных средств быстрого похудения в виде различных препаратов и напитков. В современном мире они стали пользоваться огромной популярностью. Постоянная реклама по телевизору, советы знакомых заставляют женщину верить в «волшебный» эффект предлагаемых средств. Самыми популярными препаратами является: Турбослим экспресс, Редуксин лайт, Глюкофаж и др. Все эти средства в свободном доступе и отпускаются без рецепта врача в аптеке. Данные препараты необходимо употреблять только под наблюдением врача, так как все представленные выше средства имеют ряд противопоказаний: строго запрещено употреблять при беременности и лактации, при наличии хронических заболеваний, сердечной и почечной недостаточности, а также в раннем (лицам, не достигшим 18 лет) и пожилом возрасте [3]. Без консультации с врачом, женщины платят от полутора тысяч за таблетки, совершенно не давая себе отчет в том, как неправильное применение может отрицательно повлиять на организм. Механизм действия препаратов заключается в воздействии на клетки головного мозга, которые отвечают за чувство голода. Подобные средства уменьшают данное чувство, и потребность в пище становится меньше. Действительно, очень часто женщине удается быстро достигнуть желаемой цели, но ее здоровье может сильно пострадать, так как у подобных средств есть большое количество побочных эффектов, влияющих на организм женщины, среди которых: расстройство нервной системы, постоянные головные боли, проблемы с сердцем, с желудочно-кишечным трактом, с половой системой, которые приводят к бесплодию. После прекращения принятия данных препаратов у женщин в большинстве случаев вес возвращается гораздо в большем количестве.

Особое место в оздоровлении организма женщины занимает физическая активность и спорт. Именно благодаря спорту, женщина может укрепить свое здоровье, самочувствие, а также сделать свое тело красивым и подтянутым. Однако изнуряющие тренировки в спортзале могут и навредить здоровью. Выполняя физические упражнения неправильно, начиная занятия без разминки и стараясь заниматься через силу, женщина рискует получить серьезные травмы.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя не только правильное питание и занятие спортом, оно так же подразумевает и гармонию с собой. По статистике 95 % россиян испытывают стресс, из которых 34 % испытывают его постоянно [6]. Что такое стресс? Стресс – это психологическое состояние человека, при котором он находится в постоянном

напряжении и страхе. Он может быть вызван совершенно разными факторами: проблемы на работе, неудачи в личной жизни, психологическое давление со стороны окружающих и т. д.

Все это говорит о том, что в современном мире люди подвержены постоянным стрессам и психологическим нагрузкам. В том числе и женщины. Женщины по своей психологии более ранимы, чувствительны и мнительны [2]. Помимо сильной усталости и постоянного недовольства, стресс может привести и к тяжелым психическим заболеваниям, одним из которых является депрессия. Это заболевание характеризуется постоянным угнетенным состоянием, плохим настроением, а также отсутствием положительных эмоций.

По данным Всемирной организация здравоохранения (ВОЗ) депрессия является одним из самых распространенных заболеваний в мире, которая в ближайшее время может обогнать инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. По данным представленной статистики депрессия также является одним из самых распространенных заболеваний среди современных женщин [6].

Депрессию очень тяжело выявить на начальных стадиях, так как изначально данное состояние можно принять за обычную лень. Однако если это продолжается долгое время стоит обратиться к врачу, который поможет разобраться в причинах болезни и назначит правильное лечение. Вылечить данное заболевание очень трудно. Помимо лекарственных препаратов, таких как антидепрессанты, нужно принимать витамины и посещать психотерапевта.

Чтобы предотвратить депрессию, современной женщине нужно быть стрессоустойчивой и уметь расслабляться. Для этого достаточно несколько раз в неделю делать то, что помогает стать спокойной и набраться сил. Очень часто в этом помогают различные расслабляющие массажи, медитация, йога, а также занятия спортом и дыхательная терапия. Можно предположить, что именно это поможет современной женщине быть активной, позитивной, достигать успехов в карьере и дома, а главное быть в гармонии с собой.

Вывод

Таким образом, здоровый образ жизни очень важен для современных женщин. Выполнение простых правил поможет сохранить и укрепить свое здоровье, создать семью, построенную на любви и уважении, а главное – это выносить и родить здорового ребенка.

Литература

1. Артемьева М. С. Особенности патопсихологических исследований больных нервной анорексией в комплексной терапии. М. : Российский университет дружбы народов, 2002. 52 с.
2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса : учебник и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2018. 299 с.
- 3.. Диетология: Руководство / под ред. А. Ю. Барановского. М. : Питер, 2017. 230 с.
4. Росстат впервые назвал число ведущих здоровый образ жизни россиян. URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca>
6. Статистика дня: 95 % россиян испытывают стресс, 34 % – постоянно. URL: <https://www.sobaka.ru/irk/city/society/97973>
7. Интересная статистика ВОЗ по депрессии на 2020 г. URL: https://www.b17.ru/blog/voz_2020/

Изучение характеристик ценностного отношения к здоровьесбережению у студентов-первокурсников России и Монголии

Старший преподаватель **А. Ю. Колесникова**¹
Профессор, доктор медицинских наук **В. Ю. Лебединский**^{1, 2}
Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹
Магистр педагогических наук **Эрдэнээ Эрдэнэбилэг**³
Докторант **Даланхоёр Бат-Улзий**³

¹ *Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия*

² *Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск, Россия*

³ *Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия*

Разнообразные аспекты здоровья студенческой молодежи были и остаются предметом пристального внимания исследователей. В Монголии и России используются несколько различные педагогические системы по физическому воспитанию детей и подростков в школах, по разному подготавливая будущих абитуриентов к учебному процессу в вузе. В статье рассмотрен анализ формирования ценностного отношения к здоровьесбережению у студентов-первокурсников России и Монголии.

Ключевые слова: здоровье, культура, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура и спорт.

Studying the Characteristics of Value Attitude to Health-Saving in First Students Russia and Mongolia

Senior Lecturer **A. Y. Kolesnikova**¹
Professor, Doctor of Medical Sciences **V. Y. Lebedinsky**^{1, 2}
Assistant Professor, Candidate of Biological Science **K. V. Sukhinina**¹
Master of Educational Sciences, Senior Teacher **ErdeneeErdenebileg**³
PhD Student, Senior Teacher of Athletics Department **Dalankhoyor Bat-Ulzii**³

¹ *Irkutsk State University, Irkutsk*

² *Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

³ *National University of Mongolia, Ulan-Bator, Mongolia*

Various aspects of the health of student youth have been and remain the subject of close attention of researchers. In Mongolia and Russia, several different pedagogical systems are used for the physical education of children and adolescents in schools, preparing future applicants for the educational process at a university in different ways. The article examines the analysis of the formation of a value attitude towards health preservation among first-year students in Russia and Mongolia.

Keywords: health, motivational value attitude, bad habits, problems, healthy lifestyle, questioning, students.

Одним из важнейших достояний любой страны, несомненно, является здоровье ее граждан. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры общества, который подразумевает определенную систему знаний о здоровье и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Здоровье является и социально-значимым феноменом, по состоянию которого судят о степени развитости и благополучия общества [6, с. 5].

Культурно-ценностные ориентации личности рассматриваются авторами (Выготский, 1984; Жуковская, 1988; Лурия, 1982; Мухина, 2010; Стефаненко, 2014 и др.) как производные культуры, локализованные в духовных традициях и воплощенные в этничности как форме социальной организации культурных различий.

Русские и монголы, как два коренных этноса Евразии, сыграли важнейшую роль в ее истории. Именно с российской и монгольской государственностью связаны наиболее важные периоды объединения евразийского пространства. Миссия объединения больших континентальных пространств сильно повлияла на ареал расселения, этногенез, культуругенез и психологию русских и монголов [4, с. 150].

Самым действенным фактором, укрепляющим здоровье, как подрастающего поколения, так и взрослого населения, остается физическая культура [1, с. 56].

Студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [3, с. 150].

Формирование ценностного отношения к здоровьесбережению – комплексный педагогический процесс и методология его исследования требует системного анализа характеристик изучаемого явления, установления связей между ними.

Разнообразные аспекты здоровья студенческой молодежи, различных образовательных учреждений, были и остаются предметом пристального внимания исследователей [2; 5; 7; 8]. Но на сегодняшний день очень мало сравнительных и обобщающих работ о состоянии здоровья и мотивационно-ценностном отношении к здоровому образу жизни студентов разных государств.

Цель исследования: проанализировать сформированность отношения студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой с учетом этнонациональных особенностей.

Методика и организация исследования

В рамках исследования мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в 2019 г. было проведено анонимное анкетирование с целью выяснения различий в проявлении отношения к здоровью у студенческой молодежи Монголии и России.

Необходимость использования в работе социологических методов исследования (анкетирование) обусловлено тем, что предметом наших научных исследований было выбрано здоровье, как проявление биологической и социальной функций человека. Эти методы дают возможность определить субъективную оценку (самооценку) состояния здоровья, самооценку физического состояния.

В анкетировании участвовало 165 студентов 1-го курса обучения Иркутского государственного университета (ИГУ), проживающих в г. Иркутске (Россия) и 273 студента 1-го курса обучения Монгольского государственного университета (МонГУ), проживающих в г. Улан-Батор (Монголия). Анкета состояла из двадцати девяти вопросов, которые позволяют определить отношение молодежи к занятиям физической культурой и состояние здоровья, а также помогают определить уровень жизни [7]. Статистическая обработка анкет была выполнена на платформе Google, версия Microsoft Office Excel 2011 и SPSS Statistics 23.

Результаты исследования

Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных были студенты от 17 до 19 лет, 56 % – девушек и 44 % юношей.

На вопрос: «Как вы оцениваете свое состояние здоровья?» – 29 % студентов МонГУ ответили «отлично», 54 % – «хорошо», а среди студентов ИГУ 37 % ответили «отлично» и 35 % ответили «хорошо».

Соответствие своего стиля жизни критериям ЗОЖ из 5 баллов, 15 % первокурсников ИГУ и 10 % из МонГУ оценили свое состояние на «5», 38 % и 45 % соответственно на «4», а 2 % студентов ИГУ признались, что совершенно не поддерживают здоровый образ жизни.

Положительное отношение к занятиям физической культурой в МонГУ выразили 91 %, а «безразлично» – 9 % студентов. В ИГУ «положительно» ответили 82 % студентов, а «безразлично» – 16 %.

Студенты-первокурсники МонГУ посещают занятия физической культуры с целью укрепления здоровья, получения навыков, которые пригодятся в жизни, развитие физических качеств, участие в спортивной деятельности. У студентов ИГУ несколько иные приоритеты – улучшение внешнего вида, укрепление здоровья и получения зачета/оценки (рис. 1).

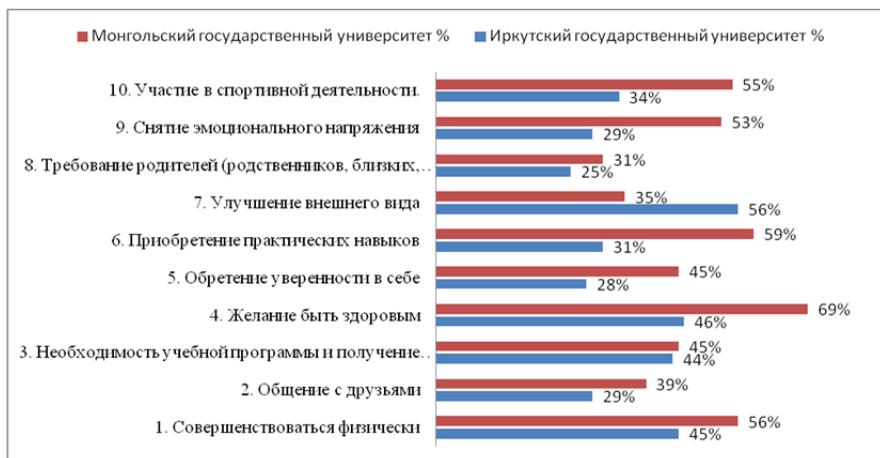


Рис. 1. Результаты анкетирования: «Мотивы посещения занятий по физической культуре»

Студентов считающих, что заниматься физической культурой и спортом модно и престижно – 53 % среди МонГУ и 47 % среди первокурсников ИГУ, а затрудняются ответить среди МоГУ – 40 %, и 31 % обучающихся на первом курсе в ИГУ.

По мнению первокурсников МонГУ занятиям физической культурой мешает: отсутствие времени, а студенты ИГУ признают, что им ничего не мешает, основной причиной они считают лень и отсутствие времени (рис. 2).



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Что Вам мешает заниматься физической культурой?»

«Считаете ли Вы физическую культуру и спорт необходимым элементом общей культуры личности?» в Монгольском университете ответили «да» – 77 %, «нет» – 3 %, «затрудняюсь ответить» – 20 % студентов. В Иркутском университете «да» отвечали 64 %, «нет» – 11 %, «затрудняюсь ответить» – 26 %.

Полностью согласны с утверждением, что занятие физической культурой укрепляет здоровье ответили 67 % первокурсников в ИГУ, а в МонГУ – 74 % первокурсников. Утреннюю гимнастику выполняет 76 % студентов в Монгольском университете, и ответили «нет» 20 %, остальные ответили «иногда». В Иркутском государственном университете «да» ответили 17 %, а «нет» ответили 49 % студентов.

Выводы

Согласно полученным данным, в ряду приоритетных ценностей студентов Монголии и России первостепенное значение безоговорочно отводится здоровью. Большинство студентов признают физическую культуру как необходимый элемент культуры личности. Среди мотивов к занятиям физической культурой у студентов-первокурсников ИГУ преобладают стремление к красоте тела (улучшение внешнего вида), сохранение здоровья и необходимость получения оценок/зачетов, тогда как для первокурсников МонГУ занятия спортом являются отличной возможностью укрепления здоровья, приобретение практических навыков и физическое совершенствование.

Большинство студентов-первокурсников обоих вузов согласны с утверждением, что занятия физической культурой укрепляют здоровье, но теоретическое представление о ЗОЖ расходится с их повседневными способами его сохранения. Отсутствие объективных причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом указывает на то, что студенты-первокурсники еще плохо адаптировались к изменившимся условиям жизни и режиму обучения в вузе.

У студентов-первокурсников МонГУ выявлено более мотивированное отношение к ведению здорового образа жизни, чем у студентов-первокурсников ИГУ.

Этому способствует сохранение традиций народной культуры и опыта использования жизненных навыков, связанных с природно-климатическими условиями проживания, самобытностью жизни и труда, передача которые молодому поколению ярко проявляется в национальных видах спорта.

Литература

1. Алтанцэцэг Л. Сравнительный анализ государственных и образовательных программ Монголии по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 5. С. 526–532.
2. Антонова Е. В. Здоровье российских подростков 15–17 и лет: состояние, тенденции и научное обоснование программы его сохранения и укрепления : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.33. М., 2011. 42 с.
3. Зиновьев А. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятия физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2017. 213 с.
4. Иванов А. В., Клубков А. А. Евразийская цивилизационная идентичность российской и монгольской молодежи // Идеи и идеалы. 2015. № 4(26), т. 1. С. 149–15.
5. Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Сухинина К. В. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 60–63.
6. Лхагвасурэн Г., Алтанцэцэг Л., Гундегмаа Л. Традиции и основы формирования методик обучения в Монгольских национальных видах спорта // Вестник спортивной науки. 2014. № 5.
7. Соловьев Г. М., Тарасенко И. Р. Формирование социально-духовных ценностей здоровьесберегающей жизнедеятельности студенческой молодежи средствами физической культуры. М. : ИЛЕКСА, 2010. 194 с.
8. Altantsetseg L., Lkhagvasuren G., Gundegmaa L. Tradition and Learning Methodology basis for the formation of the Mongolian National Sport // Bulletin of Nippon Sport Science University. Tokyo, 2014. Vol. 44, N 1. P. 33–356.

Физическая реабилитация женщин 45–50 лет при бронхиальной астме I–II степени

Магистрант **М. С. Колчина**

Старший преподаватель **Н. Е. Ерешко**

Российский государственный социальный университет, Москва

Представлен обзор методики физической реабилитации женщин среднего возраста с бронхиальной астмой I–II степени, применяемой в условиях стационара.

Ключевые слова: физическая реабилитация, бронхиальная астма, адаптивная физическая культура, патология органов дыхания, дыхательная гимнастика, массаж.

Physical Rehabilitation of Women 45-50 Years Old Suffering From Bronchial Asthma of I-II Degree

Master's Degree Student **M. S. Kolchina**

Senior Lecturer **N. E. Erreshko**

Russian State Social University, Moscow

The article presents an overview of the methods of physical rehabilitation of middle-aged women suffering from bronchial asthma of I – II degree, used in a hospital.

Keywords: Physical rehabilitation, bronchial asthma, adaptive physical culture, respiratory pathology, respiratory gymnastics, massage.

Актуальность исследования

Бронхиальная астма (БА) является серьезной проблемой здравоохранения. Около 300 млн человек в мире страдает БА (от 1 до 18 % по данным разных исследований). Отмечают неуклонный рост заболеваемости БА. Ежегодно от БА умирает до ¼ миллиона человек [4].

В связи с тем, что больший процент распространенности данной патологии и тяжесть ее течения приходится на трудоспособный возраст, необходимо решить задачи, связанные с составлением и проведением комплекса реабилитационных мероприятий. Более тщательного рассмотрения требуют вопросы профилактики приступов бронхиальной астмы у работников, а также оздоровления с использованием немедикаментозных методов восстановительного лечения [1; 3].

При проведении комплекса реабилитационных мероприятий положительный эффект, оказывает лечебный массаж. Он позволяет легче

переносить физические нагрузки, необходимые для поддержания мышечной активности, а также способствует купированию острых приступов [5].

Физическая реабилитация при бронхиальной астме является очень актуальным вопросом в терапии, так как заболевание встречается довольно часто и преимущественно у лиц молодого и пожилого возраста [2; 4]. Использование данной методики позволит унифицировать реабилитационный процесс и сократить сроки восстановления функции у пациента после перенесенного заболевания.

Цель исследования: повышение эффективности физической реабилитации женщин среднего возраста с бронхиальной астмой I–II степени, в условиях стационара.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать организационно-методические особенности процесса физической реабилитации больных бронхиальной астмой I–II степени.

2. Определить влияние лечебной физической культуры, в сочетании с массажем на состояние кардиореспираторной системы, а также на частоту приступов и возникновения обструкций.

3. Разработать и экспериментально оценить эффективность методики лечебной физической культуры, в сочетании с массажем для больных бронхиальной астмой I–II, в условиях стационара.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников и их обобщение.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Сбор анамнеза заболевания и его анализ.
5. Методы исследования функционального состояния дыхательной системы:

- сбор спирометрических данных (ЖЕЛ, ОФВ1);
- пикфлоуметрия (ПСВ, ПСВ, в %);
- пробы Штанге и Генчи;
- измерения экскурсии грудной клетки;
- регистрация частоты дыхания;
- пульсометрия.

6. Статистическая обработка данных.

Основным методом нашего исследования является педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе Федерального государственного казенного учреждения центрального клинического военного госпиталя (ФГКУ ЦКВГ), г. Москва, ул. Щукинская, 20.

В исследовании принимало участие 28 женщин в возрасте 45–50 лет с диагнозом «Бронхиальная астма» I–II степени. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 человек в каждой.

В занятиях с контрольной группой применялась общепринятая методика лечебной гимнастики, которая включала в себя общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения.

Экспериментальная группа проходила курс реабилитации по разработанной методике, в которую были включены общеразвивающие и специальные физические упражнения (с элементами коррекции дыхания, дренирования бронхов, с элементами спорта, коррекции осанки, расслабления), упражнения с большими гимнастическими мячами, упражнения с дыхательным тренажером, а также полный курс лечебного массажа.

При подборе упражнений учитывались возраст, степень заболевания и физическая подготовленность занимающихся. На протяжении всех занятий проводился контроль самочувствия занимающихся и при первых признаках появления возможного приступа или дискомфорта у пациента изменялся темп, интенсивность и количество повторов.

Литература

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Е. Е. Ачкасов [и др.]. М. : Триада-Х, 2011. 100 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Юрайт, 2019. 192 с.
3. Бродская О. Н. Легкая бронхиальная астма: клинические рекомендации и реальная клиническая практика // Мед. совет. 2017. № 18. С. 95–101.
4. Валеев Н. М., Иванова Н. Л. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания : учеб.-метод. пособие. М. : Физическая культура, 2009. 105 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008.

Роль физической культуры и спорта как формирование здоровой нации

Курсант **М. Н. Корелин**
Курсант **Е. С. Иванченко**

Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск

В статье раскрывается роль физической культуры и спорта, в формировании здоровой нации. Приводятся статистические данные, рассмотрены теоретические и практические аспекты физической культуры, а также ряд предложений по совершенствованию деятельности в рамках оздоровления нации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание, здоровье нации, государство, стратегия.

The Role of Physical Education and Sport as Formation of a Healthy Nation

Cadet **M. N. Korelin**¹
Cadet **E. S. Ivanchenko**¹

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk

This article reveals the role of physical culture and sports in the formation of a healthy nation. The paper provides statistical data, considers theoretical and practical aspects of physical culture, as well as a number of proposals for improving activities within the framework of the nation's health improvement.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, health, physical education, health of the nation, state, strategy.

В настоящее время физическая культура и спорта стали не просто хорошей модой, оно послужили ориентиром для осознания среди населения России их важности в своей повседневной жизни, как одних из факторов сохранения и совершенствования своего здоровья, для многих физкультурная активность стала уже устойчивой привычкой. Доля граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом исходя из статистических данных, из общей численности населения России в 2020 г. составила 43,7 %, что в сравнении с 2015 г. повысилось на 5 % выше. Рост физкультурной активности отмечен во всех 85 субъектах Российской Федерации.

Признание необходимости и важности развития и поддержания со стороны государства института физической культуры и спорта, должно являться одним из приоритетных направлений государственной деятельности.

В. А. Ананьев отмечает, что физические занятия положительно влияют на организм человека, укрепляют его здоровье, помогают протеканию психических процессов, тем самым уменьшают риск прогрессирования старых заболеваний и не дают развиваться новым, а также способствуют увеличению продолжительности жизни, формируя у него модель здорового образа жизни [3, ст. 45].

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., утвержденная Правительством РФ от 24.11.2020 № 3081. Данная стратегия обозначает фундаментальные положения на основе которых будут достигаться национальные цели в области развития физической культуры и спорта. Стратегия включает в себя несколько направлений, одним из которых является здоровье нации. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт в первую очередь, непосредственно влияет на здоровье и качество жизни человека, общества в целом, а также на эмоциональный настрой, продолжительность жизни, на трудоспособность [1].

Главными целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются формирование культурных традиции здорового образа жизни, как одного из элементов качества жизни общества, создания спортивных объектов, в том числе адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также укрепление международного сотрудничества и повышение конкурентоспособности России на международной спортивной арене [2, с. 236].

На данный момент в России среди всех категорий населения, большие обороты приобретает пропаганда здорового образа жизни, люди начинают заниматься спортом, соблюдать правильное питание, с особым вниманием относиться к своему здоровью и здоровью членов семьи, также просматривается тенденция к снижению вредных привычек как алкоголь курение и употребление наркотиков.

Таким образом, для того, чтобы население страны было здоровым и крепким, государству необходимо создавать такие программы, которые будут подталкивать людей на активный образ жизни, станут доступными и интересными для разных категорий граждан, где им будет предоставлен широкий спектр возможностей для самореализации. Например, чтобы с помощью своих смартфонов, человек мог посмотреть, как для него организована спортивная деятельность, чтобы он имел возможность в любое время, даже находясь в другом субъекте найти место для физкультурной активности, но оповещать людей не только о месте нахождения спортивного досуга, но и об их программах, рассчитанных на индивидуальных спортсменов, физкультурников и групповых занятий, в том числе для всей семьи, также для разных возрастов, уровня

здоровья, спортивной подготовки. Проводить массовые спортивные соревнования, они во многом обеспечивают популярность активного здорового образа жизни.

Например, в Советском Союзе активно развивалось такое движение массового спорта как «Готов к труду и обороне», которое определяло здоровую и мощную нацию. Эта программа имела большой успех и популярность, согласно статистическим данным в ней участвовали ежегодно по 37 млн человек, она воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека, а также способствовала развитию новых навыков, которые можно было применить не только в спорте, но и в повседневной жизни, но после распада СССР программа прекратила свое существование. И свое возрождение получило лишь в 2014 г., чтобы вновь поддерживать дух здоровой нации и год за годом набирает большие обороты среди людей разных возрастов и уже в 2020 г. в ГТО приняли участия 3,5 млн россиян.

Одной из эффективной программы государства, принятой на заседании совета по развитию физической культуры и спорта стало создание центров раннего физического развития детей, начиная с 2-летнего возраста. За последнее время состояние здоровья дошкольного возраста ухудшилось, и для того, чтобы решить данную проблему необходимо с раннего возраста, обеспечить основу физического воспитания, развить их физические качества, формировать здоровый образ жизни, привить любовь к спорту. Хорошее здоровье, полученное еще в детстве, является базовым элементом общего развития человека.

Резюмируя вышеизложенное, можно сказать, что здоровье – самое важное условие долгой и счастливой жизни. Каждый гражданин страны является частью государства, а государству нужны физически здоровые и духовно развитые граждане. Они – богатство страны и определяют ее величие, поскольку безусловным признаком сильной страны является здоровая нация. Поэтому общество должно всесторонне развиваться, получать духовное и физическое воспитание. Для этого государство обязано формировать у населения страны ценности здорового образа жизни, развивать и всячески поддерживать физическую культуру и спорт.

Огромным подспорьем для развития страны и превращения ее в мощное государство, безусловно, станет здоровое, физически развитое общество. Для этого необходимо, чтобы объединяющей силой и национальной идеей в достижении этой цели стали физическая культура и спорт, как социально значимая форма деятельности

Литература

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 нояб. 2020 г. № 3081-р. URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs> (дата обращения: 24.04.2021).

2. Журавлев В. И. Развитие физической культуры и спорта – конституционная обязанность современного Российского государства // Вестник Саратовской государственной юридической академии. 2012. № 6 (89). С. 235–238.

3. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / Ананьев В. А. [и др.] ; под ред. Д. Н. Давиденко. СПб. : ГТУ, 2001. 435 с.

Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью лечебной физкультуры

Студент **Д. В. Литвина**

*Иркутский государственный медицинский университет
Иркутск*

Затрагивается проблема заболеваний опорно-двигательного аппарата и необходимость профилактики. Изучаются основные требования к лечебной физкультуре и способы применения в процессе восстановления после полученной травмы.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, лечебная физическая культура (ЛФК), движение, здоровье, профилактика, диагностика.

Prevention and Treatment of Musculoskeletal Diseases with Physical Therapy

Student **D. V. Litvina**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

This article addresses the problem of musculoskeletal diseases and the need for prevention. The article explores the basic requirements for physical therapy and ways of use in the process of recovery after the injury.

Keywords: musculoskeletal apparatus, therapeutic physical culture (LFC), movement, health, prevention, diagnostics.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) – это единая система, которая состоит из костной и соединительных тканей, а также нервных образований. Механизм, состоящий из 400 мышц, 206 костей и нескольких сотен сухожилий, который обеспечивает не только двигательную, но и защитную, рессорную, кроветворную и другие функции.

В условиях современного мира наблюдается тенденция к травматизации населения, например, в результате бытовых, спортивных и производственных травм, сопровождающихся нарушением анатомической целостности компонентов опорно-двигательного аппарата и их нормальной функции. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, от заболеваний подобной этиологии страдает около 80 % населения мира, из которых большинство находится в трудоспособном возрасте, т. е. от 30 до 50 лет.

Можно отметить, что заболевания опорно-двигательного аппарата стремительно «молодеют», в группу риска входят молодые люди в воз-

расте от 15 до 29 лет, вследствие чего их профилактика и лечение являются актуальными в настоящее время.

К наиболее распространенным поражениям опорно-двигательного аппарата относятся врожденные пороки развития, сколиоз, остеоартрит, переломы, вызванные хрупкостью костей, травмы и системные воспалительные заболевания, такие как ревматоидный артрит. Все вышеперечисленные нарушения вызывают боль, которая часто носит постоянный характер, а также снижают уровень активности и функциональности, что приводит к психической неустойчивости из-за чувства ограниченности в своих действиях, снижают трудоспособность.

Профилактика и лечение заболеваний ОДА напрямую связана с физическими нагрузками, поэтому одним из методов восстановления функциональности является лечебная физическая культура. Определения данной дисциплины автор учебника В. И. Дубровский дает следующее: «Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания» [1, с. 12].

Можно выделить основные *задачи* лечебной физкультуры:

- поддержание и укрепление здоровья;
- профилактика различных заболеваний с целью повышения функционального уровня органов и систем органов;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Одними из главных характеристик метода ЛФК являются его эффективность, и естественность для организма. В зависимости от заболевания, его стадии и характера назначают специальные упражнения, методику и количество которых врач определяет для каждого пациента в частном порядке.

В подборе и применении физических упражнений важно соблюдать последовательность их выполнения, регулярность и длительность, постепенно повышая уровень нагрузки на организм больного, как на протяжении процедуры, так и в течение курса лечения.

Занятия лечебной физической культурой улучшают работу мышц, их эластичность, характер проявления силы и других функциональных качеств. Во время занятий происходит перестройка мышечных волокон. Количество плотной соединительной ткани в мышцах создает своеобразную опору для скелета. Например, при искривлении позвоночника, деформациях грудной клетки значительно затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровообращение, что приводит к плохому крово-

снабжению головного мозга, органов и тканей и т. д. Впоследствии возникает гиподинамия, которая приводит к тому, что мышцы начинают ослабевать и уменьшаться в объеме, а при регулярной физической нагрузке реализуется противоположный эффект. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Также стоит отметить, что ЦНС оказывает стимулирующее влияние на мышечное сокращение: чем сильнее нервный импульс, тем сильнее вызываемое сокращение [3].

Физические упражнения также могут влиять на костную ткань, которая становится богаче микроэлементами и солями кальция. При любом виде физической нагрузки надкостница становится более прочной, но при этом приобретает эластичность, количество сосудов в ней увеличивается, соответственно, ее остеогенная функция становится значительно выше. Физические упражнения оказывают стабилизирующее воздействие на позвоночник, так как укрепляют мышцы всего туловища, исправляют осанку, формируют правильное дыхание, и дают общеукрепляющий эффект. Именно поэтому на всех стадиях заболеваний опорно-двигательного аппарата используют ЛФК для улучшения состояния пациента.

Как упоминалось ранее, в настоящее время заболевания ОДА широко распространены не только среди пожилых людей, но также и среди молодых и даже детей. В зависимости от причины и характера патологии будет видоизменяться и методика ЛФК. Одним из часто встречаемых заболеваний является сколиоз, имеющий различные причины и триггеры, способствующие его возникновению.

Сколиоз – это трехплоскостная деформация позвоночника, которая бывает врожденной и приобретенной, также существует множество различных форм данной патологии. Это сложное и тяжелое заболевание, которое влияет как на опорно-двигательный аппарат, так и на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы [2].

Для лечения сколиоза применяют три вида упражнений: общеразвивающие и дыхательные, а также специальные, которые носят корригирующий характер. В зависимости от формы данного заболевания осуществляется подбор необходимых упражнений, которые могут быть симметричными, асимметричными, деторсионными. Эти физические нагрузки в качестве лечения осуществляются при контроле врача и инструктора ЛФК, однако в профилактических целях могут выполняться и самостоятельно. Предотвращение болезни на ранних стадиях является наилучшим исходом для пациентов [2].

На основании всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что для лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппара-

та необходимы занятия ЛФК, так как этот метод функциональной терапии с помощью физических упражнений воздействует на все основные органы и системы. Общая тренировка используется для укрепления здоровья, а также роста и развития организма, его адаптации к физическим нагрузкам, формировании выносливости. Говоря о специальной тренировке, следует отметить, что она направлена на восстановление функционирования определенных систем и органов, нарушенных в результате травмы или болезни.

Программы, используемые в ходе тренировок, составляются совместно врачом и инструктором ЛФК индивидуально для каждого пациента. Они включают в себя упражнения, направленные на нормализацию работы организма в целом. Контроль за выполнением лечебных программ также осуществляется лечащим врачом и инструктором ЛФК.

Литература

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М. : ВЛАДОС, 2001. 608 с.
2. Калашникова Р. В., Торубар О. В. Лечебная физическая культура при грудном остеохондрозе // Спортивная держава. 2018. № 7. С. 34–37.
3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. 9-е изд., стер. М. : Академия, 2013. 416 с.

Методика развития внимания юных футболистов 7–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе

Магистр **А. А. Лукьянов**

Доцент **Е. В. Воробьева**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Иркутский филиал*

Рассматриваются результаты применения методики развития внимания юных футболистов 7–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе с использованием специально-подготовительных упражнений в нестандартных условиях.

Ключевые слова: развитие свойств внимания, юные футболисты, спортивно-оздоровительный этап.

Methodology of Development of Attention of Young Football Players 7–9 Years Old At the Sports and Recreation Stage

Master **A. A. Lukyanov**

Doctor of Pedagogical Sciences **E. V. Vorobyova**

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth
and Tourism (Scolipe), Irkutsk Branch*

The article considers the results of applying the methodology of developing the attention of young football players of 7-9 years old at the sports and recreation stage using special preparatory exercises in non-standard conditions.

Keywords: development of attention properties, young football players, sports and health-improving stage.

Футбол как вид спорта в последнее время стал очень популярен в России, и в Иркутске в частности. После прошедшего в 2018 г. чемпионата мира по футболу в России, в Иркутске стали открываться новые частные футбольные школы, которые проводят тренировочные занятия с детьми разного возраста, в том числе 7–9 лет в рамках спортивно-оздоровительного этапа.

Одной из основных задач подготовки юных футболистов 7–9 лет является обучение техническим приемам. Высокий уровень развития внимания позволяет юным футболистам быстрее обучаться техническим приемам и допускать меньше ошибок при их выполнении, тем самым повышая эффективность тренировочного занятия в целом [3]. То же самое можно сказать и об обучении индивидуальным тактическим дей-

ствиям, которым обучают в данном возрасте. Выполнение индивидуальных тактических действий как в нападении, так и в защите, как с мячом, так и без мяча, требует от юных футболистов осознанного контроля за мячом, расположения и перемещения партнеров и соперников. Эффективность обучения и выполнения данных действий будет зависеть от уровня развития различных свойств внимания в том числе.

Возраст 7–9 лет относится к младшему школьному возрасту. Ведущий вид деятельности, в отличие от старшего дошкольного возраста, меняется на учебную. В этот период интенсивно развиваются все психические функции (внимание, восприятие, мышление, память) [2]. На наш взгляд целесообразность дополнительного стимулирования развития внимания за счет упражнений, проводимых непосредственно в тренировочных занятиях, считается достаточно высокой.

Наше исследование включало в себя следующие этапы:

Первый этап исследования (декабрь 2018 г. – сентябрь 2019 г.) – обобщение и анализ имеющейся научно-методической литературы по проблеме исследования, а также научных статей специалистов, практикующих в сфере футбола.

На втором этапе (сентябрь 2020 г.) были проведены психологические тестирования для выявления уровня развития пяти основных свойств внимания (концентрация (сосредоточенность), объем, переключение, распределение и устойчивость) контрольной и экспериментальной группы.

Целью третьего этапа (сентябрь 2019 г. – март 2020 г.) исследования было проведение педагогического эксперимента. Эксперимент проходил на базе футбольного клуба «Юниор». В нем приняло участие 24 юных футболиста в возрасте 7–9 лет. По 12 юных футболистов включали в себя контрольная и экспериментальная группа. На данном этапе в тренировочный процесс была внедрена разработанная методика, с учетом основных задач подготовки на данный период для целенаправленного и эффективного развития различных свойств внимания.

На четвертом этапе (май 2020 г. – декабрь 2020 г.) проводилась математико-статистическая обработка данных, обобщение результатов полученных в результате исследования и оформления выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации).

На основе полученных результатов предварительного тестирования, педагогических наблюдений за занимающимися в течение тренировочного процесса и анализа научно-методической литературы, нами была разработана методика развития внимания юных футболистов 7–9 лет.

Каждый комплекс содержит по 4 упражнения. Наша методика используется именно во время тренировочных, а не теоретических заня-

тий, поэтому в каждый комплекс нашей методики были включены упражнения с дополнительной направленностью, которые содержат такие технические приемы футбола и в них проявляются такие физические способности, как:

1) 2 упражнения с использованием ведения мяча тем или иным способом, удары по мячу различными частями подъема и стопы либо остановки мяча (например «Найди друзей» с ведением мяча; «Футбольная полоса препятствий» и др.);

2) 2 упражнения, дополнительной задачей которых является воспитание скоростных либо координационных способностей (например «Акулы-рыбки и рыбак», «Два соседа» и др.).

Таблица 1

Фрагмент методики развития внимания юных футболистов 7–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе

| Задача | Направленность | Упражнение | 1–3 | 4–6 | 7–9 | 10–12 | 13–15 | 16–18 | 19–21 | 22–24 | |
|---------------------------------|---|--|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| Развитие объема внимания | Охватить вниманием несколько несвязанных объектов | «Два соседа» с ведением мяча | + | | | | | | | | |
| | | «2 берега» | | + | | | | | | | |
| | | «Акулы-рыбки и рыбак» | | | + | | | | | | |
| | | «Два соседа» | | | | + | | | | | |
| Развитие распределения внимания | Рассредоточить внимание на нескольких объектах и/или выполнении нескольких действий | «Найди друзей» с ведением мяча | | | | | + | | | | |
| | | «Квадрат 4 + 2 + 1» | | | | | | + | | | |
| | | «Огонь, лед, солнце и вода» | | | | | | | | + | |
| | | «6 касаний» с фишками разного цвета и конусами | | | | | | | | | + |

Выбор технической и физической направленности наших упражнений как дополнительной продиктовано спецификой спортивно-оздоровительного этапа подготовки и особенностями детей 7–9 лет. Известно что, этот возраст является сенситивным для данных физических способностей (скоростных и координационных) [1]. Кроме того, на спортивно-оздоровительном этапе процент уделяемого времени на физическую и техническую подготовку намного опережает в объеме другие стороны подготовки (тактическую, психологическую, теоретическую) [4], что также повлияло на выбор упражнений в нашей методике.

В описании к каждому упражнению мы выделили: рекомендуемое количество игроков, размер площадки, необходимый инвентарь, содержание, то, что запрещено выполнять во время упражнений.

Каждый комплекс упражнений на то или иное свойство внимания используется 12 тренировочных занятий.

После того, как мы использовали все комплексы упражнений с преимущественной направленностью на развитие определенного свойства внимания 1 раз, мы заново используем каждый комплекс 3 тренировочных занятия в той же последовательности, в которой они использовались.

Время, отводимое на упражнения в нашей методике на каждом тренировочном занятии равно 15 мин.

Анализ данных предварительного тестирования позволил сделать вывод, что уровни развития различных свойств внимания в основном не имеют статистически значимых достоверных различий ($P > 0,05$). Ближе всего к $P < 0,05$ оказались результаты психологического тестирования «Корректурная проба» для выявления уровня развития переключаемости внимания (табл. 2).

Таблица 2

Результаты психологических тестирований юных футболистов 7–9 лет до и после проведенного педагогического эксперимента

| Группа | КГ (до) | ЭГ (до) | P | КГ (после) | ЭГ (после) | P |
|--|---------|---------|--------|------------|------------|--------|
| Психологическое тестирование | X | X | | X | X | |
| Концентрация внимания: «Корректурная проба» (баллы) | 25,2 | 21,61 | > 0,05 | 24,66 | 2,32 | > 0,05 |
| Переключаемость внимания: «Корректурная проба» (баллы) | 19,41 | 22,05 | > 0,05 | 16,72 | 1,51 | < 0,05 |
| Объем внимания: «Запомни и расставь точки» (баллы) | 3,75 | 3,67 | > 0,05 | 4 | 0,17 | < 0,05 |
| Распределение внимания: «Кольца Ландольта» (баллы) | 0,37 | 0,38 | > 0,05 | 0,39 | 0,01 | > 0,05 |

Достоверные статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группой после проведения педагогического эксперимента были выявлены в результатах двух психологических тестирований: «Корректирующая проба» по показателю переключаемость внимания и «Запомни и расставь точки» для оценки уровня развития объема внимания (см. табл. 2).

Несмотря на то что достоверных статистически значимых отличий контрольной и экспериментальной группы выявлено только по двум показателям (устойчивость и переключаемость внимания в психологическом тестировании «Корректирующая проба»), мы видим, что в экспериментальной группе изменение в положительную сторону более ярко выражено по большинству показателей после проведенного педагогического эксперимента. В среднем по пяти свойствам внимания отличие между ними составляет 5,6 % (рис.).

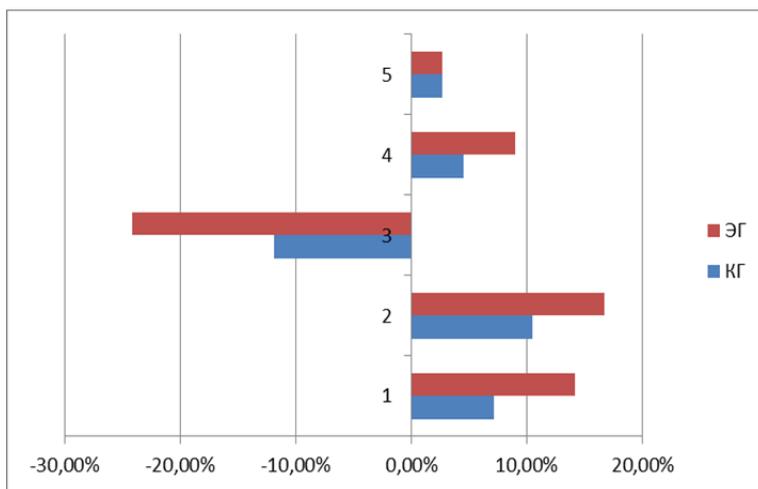


Рис. Среднее процентное значение изменения различных свойств внимания контрольной и экспериментальной группы после проведенного педагогического эксперимента: 1 – концентрация внимания; 2 – устойчивость внимания; 3 – переключаемость внимания; 4 – объем внимания; 5 – распределение внимания

Анализ результатов экспертной оценки качества выполнения технических приемов и индивидуальных тактических действий юных футболистов (табл. 3) позволяет сделать вывод, что качество выполнения технических приемов, индивидуальных тактических действий в нападении без мяча и индивидуальных тактических действий в защите: против игрока с мячом экспериментальной группы выше, чем в контрольной

группе после проведенного педагогического эксперимента и имеет достоверно значимые различия ($P < 0,05$).

Таблица 3

Экспертная оценка качества выполнения технических приемов и индивидуальных тактических действий юных футболистов 7–9 лет

| Параметр | КГ ($X \pm m$) | ЭГ ($X \pm m$) | $\Phi^*_{\text{эмп}}$ | P |
|--|---------------------|---------------------|-----------------------|--------|
| Качество выполнения технических приемов (баллы) | 3,83±0,13 | 4,21±0,12 | 2,21 | < 0,05 |
| Качество выполнения индивидуальных тактических действий в нападении без мяча (баллы) | 3,77±0,12 | 3,94±0,10 | 1,82 | < 0,05 |
| Качество выполнения индивидуальных тактических действий в защите: против игрока без мяча (баллы) | 3,65±0,11 | 3,83±0,13 | 1,54 | > 0,05 |
| Качество выполнения индивидуальных тактических действий в защите: против игрока с мячом (баллы) | 3,24±0,11 | 3,57±0,11 | 1,93 | < 0,05 |

Таким образом, после использования разработанной нами методики развития внимания юных футболистов 7–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе, гипотеза исследования была подтверждена не полностью. Комплексы упражнений методики для развития концентрации, распределения и устойчивости внимания следует пересмотреть, так как достоверных статистически значимых отличий в уровне развития данных функций внимания между контрольной и экспериментальной группой выявлено не было.

Литература

1. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник. М. : Спорт, 2020. 720 с.
2. Кулагина И. Ю., Колоцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов. М. : Академический проект, 2015. 421 с.
3. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа [и др.] ; под ред. В. П. Губа. 2-е изд. М. : Спорт, 2018. 624 с.
4. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В. П. Губа [и др.] ; под ред. В. П. Губа. М. : Спорт, Человек, 2015. 208 с.

Полезьа бадминтона при профилактике миопии у детей младшего школьного возраста

Доцент Е. В. Лукьянова

*Московская государственная академия физической культуры,
Малаховка*

Статья посвящена результатам научных исследований о пользе занятий бадминтоном в сфере профилактики и лечения «болезней цифровой эпохи», вызванных малоподвижным образом жизни современных людей, а также повышенной нагрузкой на орган зрения из-за использования компьютеров и многообразных гаджетов. Представлены оригинальные научные результаты систематического долговременного (в течение года) исследования, нацеленного на изучение влияния регулярной игры в бадминтон на профилактику и коррекции у детей не только миопии, но и других зрительных патологий, связанных с современным образом жизни. Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярная игра в бадминтон, является одной из эффективных практик для профилактики миопии и борьбы с ее прогрессированием, в частности, за счет позитивного влияния на увеличения длины детского глаза (с поправкой на естественный рост).

Ключевые слова: миопия, врожденная миопия, приобретенная миопия, бадминтон, лица с нарушением зрения, физкультурно-оздоровительные мероприятия, игра, младший школьный возраст, зрение, близорукость.

The Benefits of Badminton in the Prevention of Myopia in Primary School Children

Associate Professor E. V. Lukianova¹

Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

The article is devoted to the results of scientific research on the benefits of badminton classes in the field of "diseases of the digital age" prevention and treatment caused by a sedentary lifestyle of modern people, as well as an increased loading on the visual organ because of the use of computers and various gadgets. The original scientific results of a systematic long-term (throughout the year) study aimed at studying the effect of playing badminton on a regular basis on not only children's myopia prevention and correction but also other visual pathologies associated with a modern lifestyle are presented. The data obtained indicate that regular badminton play is one of the effective practices for the prevention of myopia and the fight against its progression, in particular, due to a positive effect on increasing the length of the child's eye (adjusted for natural growth).

Keywords: myopia, congenital myopia, acquired myopia. Badminton, individuals with defective eyesight, fitness and health recreation events, game, primary school age, vision, short-sightedness.

Актуальность исследования. Безусловно, миопия не входит в число смертельно опасных болезней. Но она постоянно прогрессирует и серьезно ухудшает качество жизни людей и, прежде всего, молодого поколения. Если на сегодняшний день миопией страдает почти 1,5 млрд человек, или четверть глобальной популяции, то к 2050 г. это заболевание затронет почти половину населения планеты – 4,8 млрд человек. Подавляющее большинство из них – школьники и студенты [2].

Предметом анализа стало воздействие особенностей игры в бадминтон (необходимость слежения за движущимся объектом (воланом) в сочетании с углубленным дыханием и активными разнообразными движениями головы, шеи и туловища) на изменение физиологических характеристик органа зрения.

Бадминтон – особый вид спорта, который доступен не только профессионалам, но и людям любых возрастов и любого уровня мастерства. Благодаря активным и разнообразным движениям, игроки не только поддерживают себя в хорошей физической форме, но и укрепляют защитные силы организма [3]. Специалисты по спортивной медицине с каждым годом выявляют все больше позитивных эффектов от занятий бадминтоном, которые прямо влияют на состояние здоровья людей и снижают вероятность развития многих серьезных заболеваний.

Среди менее изученных эффектов важное место занимают вопросы, связанные с выявлением возможностей бадминтона в сфере профилактики и лечения «болезней цифровой эпохи», вызванных малоподвижным образом жизни современных людей (например, гиподинамия, чрезмерный вес и ожирение), а также повышенной нагрузкой на орган зрения из-за использования компьютеров и многообразных гаджетов (истинная и ложная миопия, другие заболевания глаз) [4; 5].

Выбранная для анализа группа заболеваний, характеризуется в общем случае нарушением фокусировки изображения на сетчатке глаза. Речь идет о так называемых аномалиях рефракции различного происхождения [1]. Они могут быть обусловлены как прогрессированием миопии («истинная близорукость»), возникающей за счет анатомо-оптических особенностей глаз, так и спазмом аккомодации (так называемая псевдомиопия, или «ложная близорукость», возникающая в результате нарушений работы глазной (цилиарной) мышцы).

Внимание к проблемам псевдомиопии особенно важно, поскольку ложная близорукость встречается по большей части у детей старше 6 лет, подростков, молодежи. Основная причина спазма аккомодации – чрезмерное напряжение органов зрения, в течение длительного времени сфокусированных на близком предмете (экран монитора, различные гаджеты) [1; 6]. При отсутствии внимания к проблеме, псевдомиопия

практически неизбежно переходит в истинную миопию, поскольку перенапряжение и утомление глаз может привести к необратимым анатомическим и физиологическим изменениям органа зрения.

Среди менее изученных эффектов важное место занимают вопросы, связанные с выявлением возможностей бадминтона в сфере профилактики и лечения «болезней цифровой эпохи», вызванных малоподвижным образом жизни современных людей (например, гиподинамия, чрезмерный вес и ожирение), а также повышенной нагрузкой на орган зрения из-за использования компьютеров и многообразных гаджетов (истинная и ложная миопия, другие заболевания глаз).

Организация исследования. Группа для исследования состояла из 30 детей в возрасте от 7–8 лет с различными аномалиями рефракции глаз, имеющими типичный характер. Основное исследовательское внимание было уделено изменениям состояния рефракции, аккомодации и кровотока в сосудах глаза детей, систематически занимающихся игрой в бадминтон по методике Валерия Турманидзе, Елены Тарутты, Сергея Шахрая.

Измерения обширного числа различных показателей проводились до, через шесть месяцев и через год после начала занятий.

Для получения объективных данных использовались, в частности, методы авторефрактометрии, цветового доплеровского и энергетического доплеровского картирования, а также сканирования с помощью спектрального оптического когерентного томографа. Инструментальную базу исследования составили следующие приборы: автоматический рефрактометр Grand Seiko Binocular Open Field Autorefractometer WR-5100K (Япония); ультразвуковой сканер VOLUSON-730 Pro (GE Healthcare, США) и линейный датчик с частотой излучения 10-16 МГц; спектральный оптический когерентный томограф RS-3000 Advance (Nidek, Япония); aberрометр OPD-ScanIII (Nidek, Япония).

Анализ данных. Таким образом, на фоне регулярных занятий бадминтоном в течение 1 года у исследуемой группы детей отмечены следующие изменения.

1. Острота зрения без коррекции в целом по всей группе детей повысилась с 0,34 до 0,42: у детей с эмметропией и гиперметропией осталась равной 1,0; у детей с миопией не изменилась, ПИНА и спазмом аккомодации повысилась с 0,66 до 0,8. Оптимальная корригированная острота зрения у всех детей была и осталась равной 1,0. Сила корригирующего стекла (субъективная рефракция) уменьшилась при гиперметропии и ПИНА с 0,16 дптр до 0,07 дптр и увеличились с 1,57 дптр до 1,84 дптр при миопии.

2. Усиление рефракции за 1 год составило 0,1 дптр на узкий зрачок и 0,34 дптр на широкий. Среди всех школьников наилучший эффект отмечен у детей со спазмом и привычно-избыточным напряжением аккомодации: у них через год рефракция снизилась на узкий зрачок на 0,92 дптр, т. е. спазм был полностью устранен. Об этом же говорит и снижение привычного тонуса аккомодации почти в 2 раза в целом по всем группам.

3. ЗОА (аккомодация) повысилась на 30 %.

4. Увеличение длины глаза за год составило 0,16 мм у детей без миопии и 0,13 мм (с поправкой на естественный рост глаза) – у детей с миопией. И по длине глаза, и по динамике рефракции отмечено очень медленное прогрессирование близорукости у детей в течение 1 года занятий бадминтоном.

5. На фоне занятий бадминтоном отмечено усиление кровотока в глазной артерии и центральной артерии сетчатки во всех группах детей.

Выводы

1. Проведенные исследования подтверждают позитивное влияние занятий бадминтоном на функциональное состояние, кровоснабжение органа зрения и динамику рефракции, что означает научно доказанную возможность использования этого вида физической активности для лечения различных функциональных расстройств зрения.

2. Доказана высокая эффективность регулярной игры в бадминтон как метода лечения спазма аккомодации (псевдомиопии), вплоть до его полного исчезновения, в частности, за счет нормализации тонуса цилиарной мышцы и укрепления связочного аппарата хрусталика глаза.

3. Данные показывают, что регулярная игра в бадминтон является одной из эффективных практик для профилактики миопии и борьбы с ее прогрессированием, в частности, за счет позитивного влияния на увеличения длины детского глаза (с поправкой на естественный рост) и достоверного улучшения кровенаполнения его сосудистой оболочки.

Литература

1. Бушманова О. И., Шахнина В. М. Занятия физической культурой при миопии // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2015. № 2 (4). С. 354–355.

2. Смирнова Т. С. О связи близорукости с общим состоянием организма и некоторых особенностей ее развития у школьников // Вестн. офтальмологии. 2010. № 5. С. 34–39.

3. Влияние занятий бадминтоном на рефракцию, аккомодацию и гемодинамику глаз с миопией / Е. П. Тарутта, Н. А. Тарасова, С. В. Милаш, Г. А. Маркосян, К. А. Рамазанова // Современная оптометрия. 2019. № 1. С. 22–29.

4. Турманидзе В. Г., Тарутта Е. П., Шахрай С. М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекций нарушения зрения (для учителей общеобразовательных школ) : учеб. пособие. М. : Кучково поле, 2017. 88 с.

5. Турманидзе В. Г., Синельникова Т. В., Турманидзе А. В. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности, функциональных возможностей и физического здоровья лиц с нарушением зрения, обучающихся в образовательных учреждениях // Вестн. Омск. ун-та. 2013. № 4. С. 277–281.

6. Шиндина И. В., Елаева Е. Е. Особенности методики профилактики близорукости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 2. С. 115–120.

**Физическая реабилитация детей 7–10 лет
с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами
ЛФК в поликлинических условиях**

Магистр **М. В. Муратова**

Старший преподаватель **Н. Е. Ерешко**

Российский государственный социальный университет, Москва

Рассмотрена проблема влияния физической реабилитации на коррекцию сколиотической болезни I и II степени у детей 7–10 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата и предполагаемые пути решения, при помощи использования модифицированных комплексов и средств ЛФК в условиях поликлиники.

Ключевые слова: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, адаптивная физическая культура, сколиотическая болезнь, физическая реабилитация в условиях поликлиники.

**Physical Rehabilitation of Children 7-10 Years Old with Disorders
of the Musculoskeletal System by Means of Exercise Therapy in an
Outpatient Setting**

Master **M. V. Muratova**

Senior Lecturer **N. E. Ereshko**

Russian State Social University, Moscow

The article deals with the problem of the influence of physical rehabilitation on the correction of scoliotic disease of I and II degrees in children of 7–10 years old with disorders of the musculoskeletal system and the proposed solutions using modified complexes and remedies for exercise therapy in a polyclinic.

Keywords: Children with disorders of the musculoskeletal system, adaptive physical education, scoliotic disease, physical rehabilitation in a polyclinic.

Актуальность. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей 7–10 лет на первом месте как по частоте, так и по сложности патологических изменений находится сколиотическая болезнь и другие типы нарушения осанки. Проблема лечения и коррекции сколиоза в настоящее время является одной из наиболее важных и актуальных среди всех проблем детского здоровья, поскольку на сегодняшний день, по данным разных источников, 15–25 % детей имеют сколиотическую болезнь. Самым распространенным и при этом наиболее легко поддающимся коррекции является грудопоясничный сколиоз. Примерно у 15 %

детей наблюдается поясничный сколиоз, который может протекать бессимптомно, и не сопровождается развитием серьезных осложнений. Верхнегрудной тип сколиоза встречается довольно редко, в 1,5 % случаев [1; 2].

В процессе развития организма наиболее заметные и существенные изменения происходят в критические периоды жизни, к которым как раз и относят данный возраст. Доказано, что во все периоды жизни ребенка, особенно в критические, центральная нервная система весьма ранима. Физическое и двигательное развитие детей дошкольного, младшего школьного возраста определяет их уровень физического и психоэмоционального здоровья, а также функциональные возможности в будущем [3].

Физические упражнения, используемые у пациентов с ортопедическими изменениями (заболеваниями ОДА), подбираются в строгом соответствии с установленным диагнозом, с физиологическими особенностями роста и развития ребенка, его возрастом и двигательными возможностями [4].

При всем многообразии методов, которые используют при лечении детей с ортопедическими заболеваниями, заболеваниями ОДА, значительное место занимает лечебная физическая культура. Методики ЛФК за последнее время (по данным многих авторов) претерпели изменения к лучшему. Однако результаты физической реабилитации детей начальных классов с нарушениями ОДА пока остаются скромными. В связи с этим, поиск новых и усовершенствование общепринятых методик ЛФК для детей 7–10 лет в условиях поликлиники не потеряли своей актуальности [5].

В данной статье представлено планируемое исследование модифицированных традиционных комплексов упражнений физической реабилитации детей с нарушениями ОДА на примере сколиоза I–II степени в поликлинических условиях.

Цель исследования: изучить влияние усовершенствованной методики физической реабилитации на детей 7–10 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата (на примере сколиоза I–II степени) в условиях поликлиники.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать и проанализировать современное состояние физической реабилитации детей 7–10 лет, с нарушениями опорно-двигательного аппарата (на примере сколиотической болезни I и II степени) на поликлиническом этапе.

2. Модифицировать и экспериментально апробировать общепринятые комплексы ЛФК как одно из основных средств физической реабилитации детей 7–10 лет, с указанными выше нарушениями, в условиях поликлиники.

3. Оценить влияние модифицированных общепринятых комплексов ЛФК на процесс физической реабилитации детей указанного возраста, на примере сколиотической болезни I и II степени в условиях поликлиники.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обращение к научно-методической литературе; анализ амбулаторных карт детей; методы исследования и оценки физического развития детей: внешний осмотр (соматоскопия) и определение состояния опорно-двигательного аппарата (костяк, форма грудной клетки, осанки, позвоночник, форма ног и стоп, развитие мышц); диагностика антропометрических показателей (соматометрия): масса тела, рост тела, ИМТ; определение функциональных показателей организма (физиометрические исследования): динамометрия, статическая силовая выносливость мышц спины, мышц брюшного пресса, боковых мышц туловища, измерение гибкости позвоночного столба вперед, спирометрия или жизненная емкость легких (ЖЕЛ); педагогические методы: метод педагогического наблюдения и педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на основании наработанных и полученных ранее данных на базе Российского Государственного Социального Университета и ГБУЗ «Детской городской поликлиники № 99 ДЗМ г. Москвы» амбулаторный центр, СВАО, по адресу: ул. Касаткина, 9 (рис. 1).



Рис. 1. Условия проведения эксперимента

В эксперименте приняло участие 24 ребенка, возрастом от 7 до 10 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата (на примере сколио-

тической болезни I–II степени). Испытуемые были поделены на 2 группы – контрольную ($n = 12$) и экспериментальную ($n = 12$). В каждой группе было по 6 мальчиков и 6 девочек.

Контрольная группа занималась по общепринятым комплексам ЛФК (лечебная гимнастика), лечебный массаж, физиотерапевтические процедуры, лечебное плавание в соответствии с возрастными критериями, 5 раз в неделю, по 10 процедур. Экспериментальная группа занималась по модифицированным нами комплексам ЛФК, которые включали в себя основные средства ЛФК: физические упражнения (лечебная гимнастика) на твердой поверхности и на фитболе, без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели весом 1–3 кг, мячи малые), на модульных ковриках «ортодон» (ортоковрике). В сочетании с лечебным массажем, лечебным плаванием и физиотерапевтическими процедурами. Организовывались консультации родителей в процессе проведения занятий ЛГ и после, а также обучение базовым комплексам для проведения самостоятельных занятий дома. Проводили видеуроки ЛГ в домашних условиях и осуществлялся видеоконтроль занятий ЛФК в домашних условиях. Занятия проводились ежедневно, с допустимым перерывом не более 2 дней в неделю.

В обе группы входили дети, относящиеся ко II группе здоровья и группе риска с диагнозами: сколиоз I и II степени, с сопутствующими диагнозами. Работа с группами детей строилась на основе медицинского заключения и рекомендаций врача-педиатра и врачей-специалистов: невропатолога, хирурга-ортопеда, физиотерапевта.

Результаты исследования и их обсуждения. Нами были проведены исследования по изучению влияния средств ЛФК на процесс физической реабилитации, морфофункциональных показателей детского организма, физического развития детей 7–10 лет. Мы модифицировали общепринятую методику физической реабилитации с учетом основного и сопутствующих диагнозов, рекомендаций врачей, индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста с нарушениями ОДА. Ежемесячно осуществлялся контроль занятий инструктором-методистом ЛФК, массажистом и методистом по плаванию. На рис. 2 изображена экспериментальная методика.

При проведении занятий соблюдали следующие условия: учет диагноза, физическое и психомоторное развитие, а также психоэмоциональное состояние детей при проведении занятий. Занятия ФР проводились согласно составленному расписанию (табл. 1 и табл. 2), в одно и то же время в течение всего периода наблюдений.

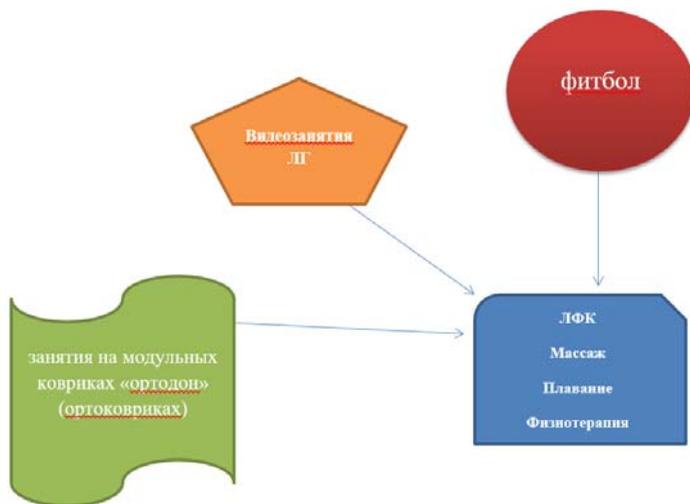


Рис. 2. Экспериментальная методика

Таблица 1
Расписание проведения гимнастических упражнений (ГУ), массажа (М), физиотерапии (ФЗТ) в экспериментальной группе по количеству занятий

| Количество занятий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ГУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| М | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ФЗТ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Таблица 2
Расписание проведения ГУ, М и ФЗТ в экспериментальной группе по дням неделям

| Дни недели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| ГУ | + | + | + | + | + | – | – |
| М | + | + | + | + | + | – | – |
| ФЗТ | + | + | + | + | + | – | – |

Оценка эффективности усовершенствованной методики ЛФК выявила положительную динамику и достоверное улучшение функционального состояния организма, увеличение антропометрических показателей, повышение физических качеств и локомоторных функций детей, по сравнению с показателями контрольной группы:

- антропометрические показатели (рост, масса тела, ИМТ) в экспериментальной группе (ЭГ) повысились: на 15,9 % рост, на 87,4 % масса тела. В КГ: рост – на 7,3 %, масса тела – на 37,6 %, ($p < 0,05$), при этом ИМТ в ЭГ увеличился на 39,6 %, а в КГ на 16,7 % ($p > 0,05$);

- в экспериментальной группе прирост показателей статической силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса в среднем составил 65 сек (146,6 %) и 42 сек (92,5 %) соответственно. В контрольной группе эти показатели были: выносливость мышц спины – 12,5 сек и 35,4 %, мышц брюшного пресса – 3,4 сек и 7,6 % ($p < 0,05$). Показатели гибкости позвоночного столба увеличились: в ЭГ – на 3,8 см и 190 %, в КГ – на 0,74 см и 44,6 % ($p < 0,05$). Показатели статической выносливости боковых мышц туловища в среднем увеличились в ЭГ: правой – на 36 сек и 73,4 %, левой – 39 сек и 84,9 %. В КГ: правой – на 1,65 сек и 3,54 %, левой – 0,55 сек и 1,29 % ($p < 0,05$);

- динамика функциональных показателей спирометрии (ЖЕЛ) свидетельствует о том, что показатели в ЭГ увеличились, в среднем, на 602,3 мл и 43,75 %, в КГ – на 217,5 мл и 16 % ($p < 0,05$); динамика показателей кистевой динамометрии обеих рук показывает, что в ЭГ сила мышц обеих рук увеличилась на 8,3 кг правая (84 %) и на 7,6 кг (86 %) левая. В КГ: правая – на 3,2 кг и 35 %, левая – на 3,2 кг и 41 % ($p < 0,05$).

Выводы и рекомендации. Существует потребность в модификации общепринятой схемы физической реабилитации по коррекции сколиотической болезни у детей 7–10 лет в поликлинических условиях, эффективность которой можно повысить с помощью ее усовершенствования.

Таким образом, целесообразно рассмотреть включение в традиционную методику ЛФК элементов ЛГ с применением модульных ковриков «ортодон», фитбола, видеоуроков и видеоконтроля проведения ЛГ, что позволит осуществлять коррекцию сколиотической болезни. Организовать консультации родителей в процессе проведения занятий ЛГ и после, а также обучение базовым комплексам для проведения самостоятельных занятий дома.

Нами был разработан алгоритм лечебной гимнастики с учетом типа имеющихся нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация, которая включала в себя средства ЛФК, с применением модульных ковриков, фитбола, видеоуроков и видеоконтроля проведения ЛГ, способствовала предотвращению развития дальнейших структурных нарушений и прогрессирующих изменений в позвоночнике. Создание и укрепление мышечного корсета, появление и закрепление навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста при помощи физических упражнений на занятиях ЛФК, считаем основополагающим в достижении результата.

Литература

1. Скиндер Л. А., Герасевич А. Н. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учеб.-метод. рек. / под ред. А. Н. Герасевича. Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2006. 36 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. М. : Медицинское информационное агентство, 2016. 598 с.
3. Аливердиева М. С., Демьянова Л. М., Смирнова О. С. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. № 54. 2016. С. 159–163.
4. Авдеева Т. Г., Виноградова Л. В. Введение в детскую спортивную медицину. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. 176 с.
5. Васильев А. П. Оценка физического развития детей 1–11 классов / А. П. Васильев. М. : РАН, 2004. 75 с.

**Анализ эмоционально-волевой активности студентов,
обучающихся по направлению подготовки «Геология»,
в овладении ценностями физической культуры для подготовки
к профессиональной деятельности**

Доцент **А. Н. Павлов**^{1,2}

Кандидат педагогических наук, доцент **В. П. Чергинец**¹
Доктор медицинских наук, профессор **В. Ю. Лебединский**^{1,2}

¹*Иркутский государственный университет, Иркутск*

²*Иркутский национальный исследовательский технический
университет, Иркутск*

Проведен анализ эмоционально-волевой активности студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология», в овладении ценностями физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности, изучено отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, рассмотрены параметры физической подготовленности, преобладающие в разные периоды обучения.

Ключевые слова: эмоционально-волевая активность студентов, подготовка к профессиональной деятельности студентов геологов, физическая подготовленность.

**Analysis the Emotional-Volitional Regulation of Student Geologists
for Preparation for Professional Activities**

Assistant Professor **A. N. Pavlov**^{1,2}

Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor **V. P. Cherginets**¹
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **V. Y. Lebedinsky**^{1,2}

¹*Irkutsk State University Irkutsk*

²*Irkutsk National Research Technical University Irkutsk*

The article discusses the emotional-volitional regulation of student geologists for preparation for professional activities. The authors study the parameters of physical preparedness level of student geologists

Keywords: emotional-volitional regulation, preparation for professional activities, physical preparedness level.

Актуальность исследования. Современные федеральные государственные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) предполагают при реализации образовательных дисциплин по физической культуре и спорту формирование универсальной или общекультурной компетенции, которая сформулирована следующим образом: «Выпускник, осво-

ивший программу бакалавриата, должен обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [1].

В связи с этим, во многих образовательных организациях высшего образования (ООВО) ведется активный поиск путей оптимизации и повышения эффективности реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту. Особенно актуален поиск новых средств методов для подготовки к профессиональной деятельности студентов, обучающихся на геологических специальностях, так как по мнению Президента Российской Федерации В. В. Путина, именно от профессиональной подготовки специалистов во многом зависит эффективное развитие горно-геологического комплекса, рост экономических показателей страны и качество жизни людей» [2].

Проблема исследования: в соответствии с компонентным составом формирования культуры личности в процессе гуманистического личностно-ориентированного образовательного процесса, предложенным М. Я. Виленским в своей работе «Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов», особую значимость приобретает воспитание эмоционально-волевой активности в овладении избранными ценностями физической культуры, способностей, качеств, свойств личности, адекватной самооценки, субъектности в деятельности [3]. Между тем повышение эффективности реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту путем воспитания эмоционально-волевой активности в овладении ценностями физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности требует проведения анализа текущего его состояния.

Цель исследования: проанализировать эмоционально-волевою активность студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» в овладении ценностями физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Выявить отношение студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» к занятиям физической культурой и спортом и понимания их необходимости для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности;

2. Изучить параметры физической подготовленности, обучающихся по направлению подготовки «Геология», преобладающие в разные периоды обучения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных источников, анкетный опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение

С целью изучения отношения студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» к занятиям физической культурой и спортом и понимания их необходимости для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 80 студентов геологического факультета Иркутского государственного университета.

Анализируя ответы на вопросы анкеты, можно отметить, что 86,25 % студентов относятся к занятиям физической культурой положительно, 13 % относятся к занятиям с безразличием и всего 1,25 % отрицательно (рис. 1). 78,75 % респондентов ответили, что в профессиональной деятельности пригодятся знания, умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре, 12,5 % респондентов затруднились с ответом; 9 % респондентов считают, что занятия физической культурой и спортом практически не пригодятся в профессиональной деятельности (рис. 2).

Результаты анкетирования, демонстрируют, что большинство опрошенных студентов геологов имеют положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом и понимают их необходимость для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, что говорит о востребованности работы по усовершенствованию методики реализации дисциплин по физической культуре и спорту направленной на подготовку к профессиональной деятельности студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология».

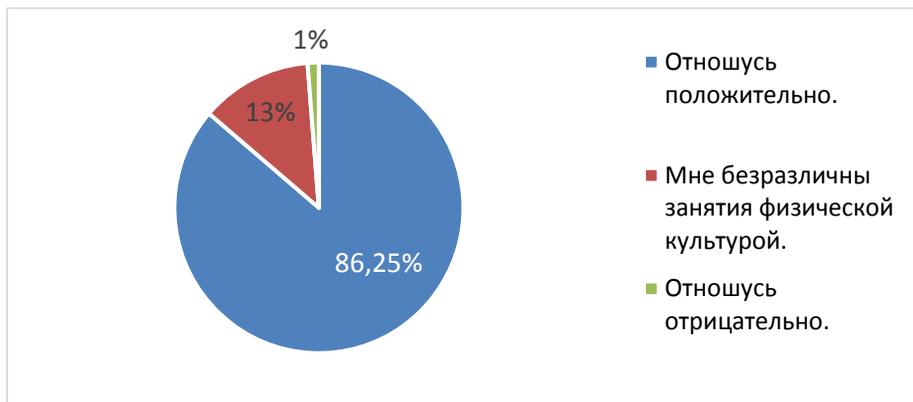


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как вы относитесь к занятиям физической культурой?»



Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как вы считаете, пригодятся ли Вам в профессиональной деятельности знания, умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре?»

Проявление эмоционально-волевой активности в овладении избранными ценностями физической культуры, способностей, качеств, свойств личности, адекватной самооценки, субъектности в подготовке к профессиональной деятельности ярче всего проявляется в спортивных состязаниях, в ходе которых проявляются преобладающие параметры физической подготовленности студентов.

Для изучения параметров физической подготовленности, обучающихся по направлению подготовки «Геология», преобладающих в разные периоды обучения был проведен анализ результатов выступления команды факультета на соревнованиях Спартакиады ИГУ среди студентов первых курсов, которая проходит по четырем видам спорта среди юношей: футбол, легкая атлетика, настольный теннис и шахматы и трем видам спорта среди девушек: легкая атлетика, настольный теннис и шахматы (табл. 1) и Спартакиады ИГУ, которая проходит по восьми видам спорта среди юношей: легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, армрестлинг и шахматы и семи видам спорта среди девушек: легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, стритбол, армрестлинг (табл. 2).

Анализ результатов выступления команды геологического факультета в Спартакиаде студентов первых курсов ИГУ показал, что лучше всего юноши проявляли себя в футболе, а девушки в настольном теннисе, это говорит о том, что студенты на этапе поступления в ООВО лучше всего проявляют себя в спортивных играх и легкой атлетике, что гово-

рит о преимущественном развитии ловкости и скоростно-силовых способностей.

Таблица 1

Результаты выступления команды геологического факультета
в Спартакиаде студентов первых курсов ИГУ за 5 лет

| № п/п | Вид спорта | Место в командном зачете | | | | | Средний результат |
|----------------|-------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| | | 2012/2013 | 2013/2014 | 2014/2015 | 2015/2016 | 2016/2017 | |
| Юноши | | | | | | | |
| 1 | Футбол | 1 | 5 | 4 | 5 | 16 | 6,2 |
| 2 | Легкая атлетика | 3 | 4 | 15 | 6 | 10 | 7,6 |
| 3 | Настольный теннис | 15 | 1 | 15 | 4 | 8 | 8,6 |
| 4 | Шахматы | 5 | 15 | 15 | 4 | 5 | 8,8 |
| Девушки | | | | | | | |
| 1 | Настольный теннис | 15 | 3 | 15 | 4 | 16 | 10,6 |
| 2 | Легкая атлетика | 7 | 15 | 15 | 9 | 13 | 11,8 |
| 3 | Шахматы | 5 | 15 | 15 | 16 | 16 | 13,4 |

Таблица 2

Результаты выступления команды геологического факультета
в Спартакиаде ИГУ за 5 лет

| № п/п | Вид спорта | Место в командном зачете | | | | | Средний результат |
|----------------|-------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| | | 2012/2013 | 2013/2014 | 2014/2015 | 2015/2016 | 2016/2017 | |
| Юноши | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2,8 |
| 2 | Лыжные гонки | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3,8 |
| 3 | Настольный теннис | 7 | 7 | 2 | 2 | 1 | 3,8 |
| 4 | Футбол | 7 | 6 | 4 | 5 | 2 | 4,8 |
| 5 | Волейбол | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 |
| 6 | Армрестлинг | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6,2 |
| 7 | Баскетбол | 15 | 6 | 15 | 4 | 4 | 8,8 |
| 8 | Шахматы | 15 | 15 | 15 | 9 | 5 | 11,8 |
| Девушки | | | | | | | |
| 1 | Лыжные гонки | 15 | 5 | 15 | 4 | 5 | 8,8 |
| 2 | Легкая атлетика | 15 | 7 | 11 | 7 | 13 | 10,6 |
| 3 | Волейбол | 15 | 10 | 15 | 16 | 5 | 12,2 |
| 4 | Стрибол | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15,2 |
| 5 | Настольный теннис | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15,2 |
| 6 | Шахматы | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15,2 |
| 7 | Армрестлинг | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15,2 |

Результаты выступления команды геологического факультета в Спартакиаде ИГУ свидетельствуют о том, что юноши и девушки лучше всего проявляют себя в лыжных гонках и легкой атлетике, что говорит о том, что студенты лучшего всего демонстрируют уровень развития общей выносливости и скоростно-силовых способностей. Именно данные показатели физической подготовленности более всего востребованы в профессиональной деятельности геологов [4].

Выводы

На основании исследования отношения студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» к занятиям физической культурой и спортом и понимания их необходимости для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, выступления сборных команд геологического факультета в соревнованиях Спартакиады студентов первых курсов ИГУ и Спартакиады ИГУ можно сделать вывод о том, что студенты геологического факультета демонстрируют высокий уровень эмоционально-волевой активности в овладении физическими способностями и качествами важными для подготовки к будущей профессиональной деятельности, повышая уровень развития показателей физической подготовленности востребованных в дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.01 Геология (уровень бакалавриат) : приказ Минобрнауки России от 07 авг. 2014 г. № 954 // Консультант-Плюс : справочная правовая система.
2. Официальный сетевые ресурсы Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/letters/60232>
3. Виленский М. Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1(52). С. 60–66.
4. Руденко Г. В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья (на примере горно-геологических специальностей) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб, 2013. 48 с.

Особенности зависимости морфофункциональных параметров и данных электропунктурной диагностики студентов

Кандидат медицинских наук **И. А. Пермяков**

*Московский государственный университет
им. М. В. Ломоносова, Москва*

Проводилось изучение зависимости данных электропунктурной диагностики, характеризующих состояние меридианов по традиционной китайской медицине (ТКМ) и результатов морфофункционального исследования студентов 1-го курса.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, электропунктурная диагностика, студенты.

Peculiarities of Dependence of Morphofunctional Parameters and Data of Electropunctural Diagnostics of Students

Candidate of Medical Sciences **I. A. Permyakov**

Lomonosov Moscow State University, Moscow

The study of the dependence of the data of electropunctural diagnostics, characterizing the state of the meridians in traditional Chinese medicine and the results of morphological and functional research of 1st year students, is carried out.

Keywords: morphofunctional indicators, electropunctural diagnostics, students.

Основной целью настоящего исследования было исследование зависимостей между морфофункциональными параметрами здорового молодого человека и активностью китайских меридианов, оцениваемых по методу электропунктурной диагностики. Обследование студентов проводилось на практических занятиях по физической культуре в дневное время. Всего обследовано 111 юношей 1-го курса различных факультетов, занимающихся в рамках учебного процесса (2 раза в неделю по 2 часа) отдавших предпочтение определенному виду спорта (легкая атлетика, футбол, бокс, гимнастика и плавание). Регистрировались основные морфофункциональные показатели (длина тела, масса тела, ЧСС, АД и показатели внешнего дыхания), также рассчитывались производные показатели (УО, МОК, индекс Кердо и др.). В исследовании использовался метод электропунктурной диагностики по Накатани с применением комплекса «Диакомс» [1]. По электропроводности репрезентативных точек на коже человека оценивалось состояние 12 класси-

ческих китайских меридианов: «Легкие» (Л), «Сосудистая система» (СС) – «Перикард» по ТКМ, «Сердце» (С), «Тонкая кишка» (Тн), «Лимфатическая система» (Лс) – «Тройной обогреватель» по ТКМ, «Толстая кишка» (Тл), «Поджелудочная железа и селезенка» (Пс), «Печень» (Пн), «Почки» (Пч), «Мочевой пузырь» (Мп), «Желчный пузырь» (Жп), «Желудок» (Ж) [1].

По традиционной китайской медицине (ТКМ) период активности отдельных меридианов в течение суток соответствует определенной последовательности, каждые 2 часа активизируется новый меридиан из 12. При расположении меридианов согласно этой последовательности, получен график корреляционных зависимостей между интегральными показателями морфофункционального состояния студентов и активностью меридианов в виде «пилы» (рис.).

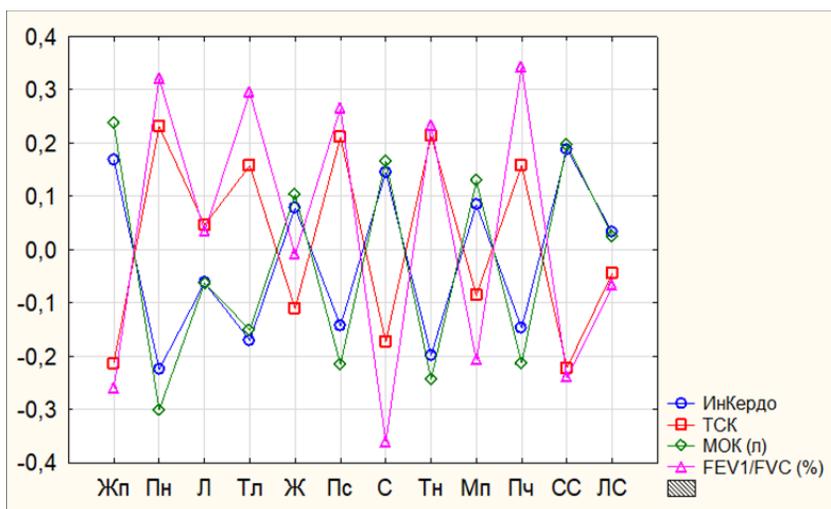


Рис. 1. Зависимость активности меридианов и морфофункциональных параметров у студентов 1-го года обучения. По оси абсцисс – меридианы расположенные в порядке суточной активности по ТКМ, по оси ординат – значения коэффициентов корреляций

В таблице представлены данные значений коэффициентов корреляции меридианов с показателями: минутный объем кровообращения (МОК), индекс Кердо, тип саморегуляции кровообращения (ТСК) и отношение объема максимального выдоха за 1 сек к максимальному объему выдоха FEV1/FVC (%). То есть выявлено, что на момент обследования студентов корреляционная зависимость меридианов, расположен-

ных в соответствии с периодом циркадианной активности (по ТКМ) с интегральными морфофункциональными показателями проявляется последовательно в виде достоверно реципрокной зависимости. То есть один меридиан сопряженно положительно активен с увеличением уровня интегрального морфофункционального показателя, а следующий за ним, стоящий в порядке циркадианной активности отрицательно активен с этим же показателем и т. д. Интересно отметить, что такой ярко выраженной динамики зависимости активности меридианов с отдельными измеряемыми показателями, характеризующими состояние сердечно-сосудистой системы не выявлено, в отличие от показателей внешнего дыхания. Вместе с этим у изучаемых параметров достоверная связь с некоторыми меридианами полностью отсутствует (меридианы Л и ЛС) или выявляется только с параметрами внешнего дыхания (меридианы Ж и Мп). В таблице Ян-меридианы выделены серым цветом, меридианы Инь не выделены.

Таблица

Коэффициенты корреляции между морфофункциональными параметрами и меридианами по ТКМ (жирным шрифтом выделены значения с уровнем достоверности ($p < 0,05$))

| | Жп | Пн | Л | Тл | Ж | Пс | С | Тн | Мп | Пч | Сс | ЛС |
|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| ИнКердо | 0,17 | -0,22 | -0,06 | -0,17 | 0,08 | -0,14 | 0,15 | -0,20 | 0,08 | -0,15 | 0,19 | 0,03 |
| ТСК | -0,21 | 0,23 | 0,05 | 0,16 | -0,11 | 0,21 | -0,17 | 0,21 | -0,09 | 0,16 | -0,22 | -0,04 |
| МОК (л) | 0,24 | -0,30 | -0,06 | -0,15 | 0,10 | -0,22 | 0,17 | -0,24 | 0,13 | -0,21 | 0,20 | 0,02 |
| FEV1/FVC (%) | -0,26 | 0,32 | 0,03 | 0,29 | -0,01 | 0,26 | -0,36 | 0,23 | -0,21 | 0,34 | -0,24 | -0,07 |

На данном этапе исследования полного объяснения феномену чередования реципрокной зависимости меридианов и уровня значений морфофункциональных параметров пока найти не удалось. По полученным данным чередование активности меридианов не соответствует чередованию меридианов в соответствии с концепцией Инь – Ян, так как их активность должна быть парная. Возможно данный феномен удастся интерпретировать в дальнейшем исследовании используя дополнительные методики обследования.

Литература

1. Лакин В. В. Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс»: учеб.-метод. пособие. М.: РГМУ, 2003. 101 с.

Голосовая функция как гарантия точности двигательных актов в волейболе

Аспирант **А. А. Ржанов**^{1,2}

¹ *Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск*

² *МБУ СШОР «АНГАРА», Ангарск*

Обозначается, что в волейболе как в игровом и командном виде спорта огромное значение в конфликтных ситуациях играет голосовая сигнатура, работающая как определяющая в реакции выбора. В тренировочном процессе замечается, что юные спортсмены, постоянно маркирующие движения голосовой функцией, более точно и уверенно выполняют сложные технические задачи. Предполагается, что голосовое сопровождение двигательных актов способствует более точному выполнению элементов, содержащих вестибулярные и координационные нагрузки.

Ключевые слова: психомоторика, развивающая методика, спортивная тренировка, голосовая сигнатура, психомоторный регулятор, точность.

Voice Function as a Guarantee of the Accuracy of Motor Acts in Volleyball

Postgraduate Student **A. A. Rzhanov**^{1,2}

¹ *Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

² *School of the Olympic Reserve "Angara", Angarsk*

In volleyball, as in a game and team sport, the voice signature plays a huge role in conflict situations, which works as a determining factor in the choice reaction. In the training process, it was noticed that young athletes, constantly marking movements with their voice function, more accurately and confidently perform complex technical tasks. It is assumed that the vocal accompaniment of motor acts contributes to a more accurate fulfillment of elements containing vestibular and coordination loads.

Keywords: psychomotor skills, developing technique, sports training, voice signature, psychomotor regulator, accuracy.

Волейбол очень динамичный, игровой вид спорта, где каждый розыгрыш мяча имеет не программное командное действие [2], предсказать которое или смоделировать не всегда представляется возможным. Высокая скорость принятия решений [3] нуждается в согласованности и в сигнатуре, обозначающей активность, а для игры в конфликтной зоне убедительного голосового сопровождения действия.

Речь человека, вторая сигнальная система, имеющая отвлечение от действительности создающая общечеловеческий эмпиризм. Речевой канал, как психомоторная характеристика [1], воздействует на другие психомоторные проявления и имеет регуляторное, подкрепляющее значение, применяемое перед движением или вместе с ним.

Тесная связь между мышлением и речью обеспечивает логическая связь между голосовой функцией и двигательной. Слово не просто подкрепляет, а организует двигательное действие. Система движений, сочетаемая с речевым материалом, обеспечивает развитие координации, внимания, памяти, восприятий и ощущений в совокупности с работой зрительного и слухового анализаторов [4; 5].

Для подтверждения гипотезы, что голосовое сопровождение двигательных актов способствует более точному выполнению технических игровых элементов, проведем эксперимент. Группы начальной подготовки спортивных школ города Ангарска поделим на контрольную и экспериментальную. Юноши ШОР «Ермак» возрастом 10–12 лет в количестве 25 человек и юноши ШОР «Ангара» такого же возраста в количестве 23 человека, определены как контрольная и экспериментальная. В начале эксперимента группы были протестированы на точность выполнения передачи сверху и снизу, также на психомоторное развитие для определения однородности подготовки (табл.).

Тесты, определяющие психомоторное развитие и развивающие упражнения, описаны в предыдущих работах [4; 5]. Затем, в течение года группы тренировались, используя упражнения на развитие точности приемов со спецификой психомоторных нагрузок, но экспериментальная группа работала с добавлением голосовых поддерживающих психомоторных коммуникаций, каждого касания с мячом, маркирующего и подкрепляющего действие. В завершении эксперимента группы были протестированы вновь.

График корреляции наглядно отображает важность голосовых коммуникаций в процессе выполнения передач. Точность выполнения зависит от использования психомоторной голосовой сигнатуры.

В результате проведенного эксперимента, можно утверждать, что голосовая сигнатура, применяемая во время выполнения координационных приемов в волейболе, способствует более точным психомоторным реакциям.

Таблица

Тесты на точность выполнения передач снизу и сверху

| № | Описание теста | Результаты контрольной группы в среднем пересчете, в % попадания | | Результаты экспериментальной группы в среднем пересчете, в % попадания | | Достоверность различий | |
|---|---|--|--------------|--|--------------|------------------------|----------|
| | | До эксперимента | В завершении | До эксперимента | В завершении | <i>t</i> | <i>p</i> |
| 1 | Передача сверху в баскетбольное кольцо на точность попадания с: | | | | | | |
| | 1.1. собственного наброса вверх с отметки штрафного броска. | 55,3±1,7 | 58,6±2,5 | 54,2±1,9 | 67,1±2,2 | 3,81 | < 0,05 |
| | 1.2. Ударом двумя руками в пол из-за головы из-под щита и разворотом на 180 ° | 48,3±2,1 | 52,3±3,2 | 48,6±2,4 | 57,1±1,9 | 4,23 | < 0,05 |
| 2 | С первой игровой зоны, начиная с ударом двумя руками в пол из-за головы мяча, собственного перемещения и передачей снизу в тележку для мячей в зону 2. | 36,6±5,7 | 41,2±3,2 | 38,9±4,7 | 71,2±2,7 | 5,42 | < 0,05 |
| 3 | С первой игровой зоны, начиная с кувьрка вперед и последовательного броска мяча в зону 6, в одно место с одинаковой высотой в момент постановки ног на поверхность. | | | | | | |
| | 3.1. Прием снизу на точность попадания в тележку для мячей в зоне 2. | 33,0±3,7 | 35,2±3,8 | 33,1±2,7 | 49,3±2,9 | 4,84 | < 0,05 |
| | 3.2. Прием сверху на точность попадания в тележку для мячей в зоне 2 | 45,7±2,5 | 47,2±3,3 | 50,1±2,6 | 58,3±3,8 | 3,79 | < 0,05 |

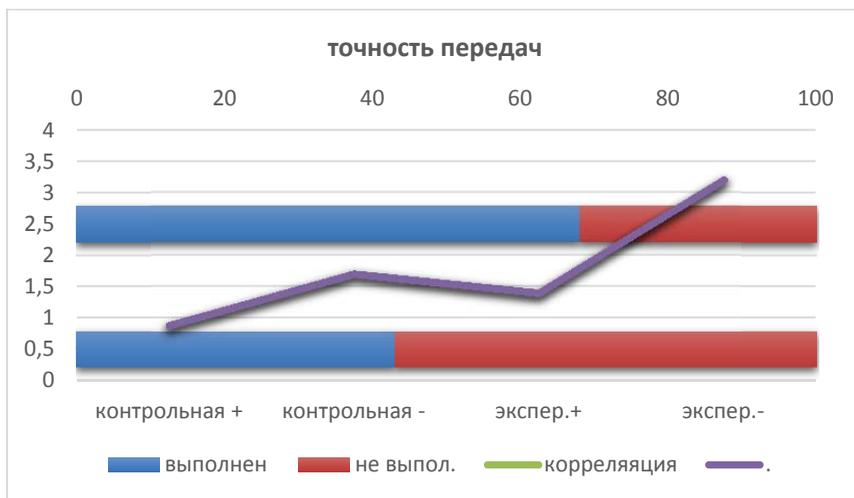


Рис. Корреляция факторов голосового сопровождения передач на точность экспериментальной и контрольной групп

Литература

1. Анищенкова Е. С. Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников. М. : Астрель, 2007.
2. Волейбол : учеб. для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 4-е изд. М. :ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
3. Марков К. К., Кудрявцев М. Д., Николаева О. О. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложнокоординированных видах спорта // Международный журнал
4. Методика оптимизации двигательных способностей в спортивной тренировке / А. А. Ржанов, О. А. Шишляникова, Е. Н. Матросова, Н. В. Сметанина-Крушевски // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 247–252. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p247-252>
5. Ржанов А. А. Методика спортивного отбора подростков с учетом их способности к решению двигательных задач // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. 2021. № 1 (55). С. 133–143. <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-55-1-265>

Формирование и повышение уровня мотиваций в двигательной деятельности студентов вуза средствами специально подобранных организационных форм дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Кандидат педагогических наук **Е. Г. Салимгареева**
Кандидат педагогических наук, доцент **В. П. Чергинец**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматривается деятельность кафедры физического воспитания ФОЦ ИГУ по использованию специально подобранных организационных форм дистанционного обучения в повышении мотивации студентов по формированию потребности в двигательной деятельности в удаленных условиях обучения.

Ключевые слова: студенты 1–2-го курсов, мотивация, двигательная активность, организационные формы дистанционного образовательного процесса по физическому воспитанию.

Formation and Improvement of The Level of Motivation in the Motor Activity of University Students by Means of Specially Selected Organizational Forms of Distance Learning in the Discipline “Physical Culture And Sports”

Candidate of Pedagogical Sciences **E. G. Salimgareeva**
Candidate of Pedagogical Sciences **V. P. Cherginets**

Irkutsk State University, Irkutsk

In the article, the author draws attention to the work of the Department of Physical Education of the FOC ISU on the use of specially selected organizational forms of distance learning in increasing the motivation of students to form the need for motor activity in remote learning conditions.

Keywords: students of 1-2 courses, motivation, motor activity, organizational forms of the distance educational process in physical education.

Основываясь на правовых актах, регламентирующих дистанционное обучение [2], большинство вузов страны с целью предотвращения пандемии коронавируса вынуждены были перейти на удаленную форму обучения.

В Физкультурно-оздоровительном центре Иркутского государственного университета также была организована работа по реализации элективной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» во временных условиях пандемии в дистанционной форме.

Использование технологии дистанционного обучения в вузе имеет на наш взгляд ряд преимуществ перед традиционной формой обучения для преподавателей:

- более интенсивное изложение учебного материала;
- тактическое и оперативное согласование преподавателем содержания и последовательности изложения материала модуля;
- возможности более гибкого варьирования в структуре преподавания дисциплины (чередование лекционных, практических, семинарских занятий и других форм обучения);
- возможность более рационального планирования и использования рабочего времени в учебном году до и после завершения работы в модуле;
- возможность концентрации на методических и научных направлениях деятельности;
- возможность стажировок и курсов повышения квалификации.

Отмечаем и некие нежелательные последствия дистанционного образовательного процесса для преподавателей:

- возможность более значительной нагрузки на преподавателя;
- дефицит времени и сложность оперативного внесения изменений и дополнений в подготовленный учебный и учебно-методический материал на едином электронном ресурсе вуза.

Для студентов также выделяем положительные стороны использования данной технологии:

- обучение в индивидуальном темпе – скорость изучения материала устанавливается самим студентом в зависимости от его личных обстоятельств и потребностей;
- независимость от географического и временного положения студента;
- эффективная, мобильная реализация обратной связи между преподавателем и студентом;
- использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий;
- возможность более интенсивного изучения материала учебной дисциплины;
- возможность постепенной сдачи зачетов.

Особое внимание следует уделить отрицательным факторам данной технологии обучения для студентов и принимать нивелирующие меры в течение всего учебного периода:

- возможность «накопления» неувоенного материала в связи с дефицитом времени на осмысливание и закрепление материала;
- отсутствие очного общения между студентом и преподавателем, исключаящее индивидуальный подход в физическом воспитании;
- снижение уровня более качественной подготовки к «удаленным» занятиям;

- отрицательный фактор отсутствия практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- отсутствие постоянного контроля, который является мощным побудительным стимулом;
- отсутствие осознанной готовности участия в данной форме образовательного процесса [1].

Нами подчеркивается, что особое внимание следует уделять анализу динамики уровня мотивации студентов вуза к систематической двигательной активности, которая является одной из важнейших задач работы преподавателей физического воспитания в условиях временного дистанционного обучения.

Учитывая вышеизложенные преимущества и требующие нивелировки недостатки дистанционного обучения и с целью повышения мотивации к активной двигательной деятельности, нами были выбраны и использовались необходимые в данных, временных, удаленных условиях обучения, организационные формы занятий [1; 3] (табл. 1).

Таблица 1

Организационные формы занятий

| № п/п | Организационная форма занятий | Занятия с применением дистанционных технологий |
|-------|----------------------------------|---|
| 1 | Лекционные занятия | – Презентация; – запись видеолекции; – видеолекция (онлайн); – видеоконференция (онлайн) |
| 2 | Практические занятия | – Обучающие видеофрагменты (онлайн); – задания; – удаленный доступ к видеоматериалам по технологическим картам двигательных действий, физических упражнений |
| 3 | Контрольные занятия | – Задание в виде рассылки файлов; – тест (онлайн); – видеоопрос (онлайн); – форум |
| 4 | Семинары | – Форум-дискуссия; – видеосеминар (онлайн); – видеосеминар (онлайн) со сменой докладчиков; – видеосеминар (онлайн) с элементами групповой работы |
| 5 | Консультации | – Личное сообщение преподавателя; – чат; – групповая видеоконсультация (онлайн) |
| 6 | Самостоятельная работа студентов | – Работа студентов с электронным УМК; – самостоятельный поиск информации |

С целью выявления эффективности выбранных форм дистанционного обучения на динамику уровня мотивации студентов 1–2-го курсов ИГУ в активной двигательной деятельности, нами проведен педагогический эксперимент в период: март 2020 г. – март 2021 г. Участие в эксперименте принимали 220 респондентов. Для сравнения взяты 2 группы респондентов: ЭГ – студенты, обучающиеся по элективному курсу с модулем спортивные бальные танцы; КГ – студенты, обучающиеся по общей программе физического воспитания. Также проведен сравнительный анализ динамики уровня мотивации студентов на реализацию активной двигательной деятельности до перехода на дистанционное обучение и по истечении периода эксперимента.

По итогам мониторинга среди студентов 1–2-го курсов нами выявлены наиболее значимые для студентов мотивации, стимулирующие их двигательную активность в рамках учебного курса «Физическое воспитание и спорт», а также проведено их ранжирование (табл. 2).

Таблица 2

Мотивации, стимулирующие двигательную активность студентов
1–2-го курсов ИГУ, в %

| № п/п | Наиболее значимые мотивации | Среднее значение по ИГУ, до начала эксперимента | ЭГ | | КГ | |
|-------|--|---|---------|---------|---------|---------|
| | | | 03.2020 | 03.2021 | 03.2020 | 03.2021 |
| 1 | Необходимость усвоения учебной программы по физическому воспитанию | 4,0 | 17,8 | 50,0 | 4,0 | 15,0 |
| 2 | Желание быть здоровым | 4,0 | 8,6 | 10,0 | 4,0 | 6,9 |
| 3 | Развитие физических качеств | 3,9 | 16,0 | 20,0 | 3,4 | 24,7 |
| 4 | Желание вести ЗОЖ | 3,6 | 19,0 | 20,0 | 5,7 | 6,0 |
| 5 | Обретение уверенности | 3,2 | 21,8 | 30,0 | 5,0 | 3,6 |
| 6 | Общение с друзьями | 2,9 | 11,2 | 16,0 | 5,3 | 13,9 |
| 7 | Снятие эмоционального напряжения | 2,8 | 15,3 | 18,6 | 2,9 | 10,8 |
| 8 | Желание достичь более высоких спортивных результатов | 2,7 | 16,4 | 20,0 | 2,0 | 2,0 |
| 9 | Желание выполнить спортивные нормативы | 1,8 | 16,9 | 20,0 | 1,6 | 10,0 |

Как видно из табл. 2 наиболее значительно превышающими средние значения по ИГУ для ЭГ являются мотивации на начало эксперимента (март 2020 г.): обретение уверенности (21,8 %); желание вести ЗОЖ (19 %); необходимость усвоения учебной программы по физическому

воспитанию (17,8 %); желание выполнить спортивные нормативы (16,9 %); желание достичь более высоких спортивных результатов (16,4 %); развитие физических качеств (16,0 %); снятие эмоционального напряжения (15,3 %).

В то же время не превышают средних значений мотиваций по ИГУ, либо ниже их в КГ: необходимость усвоения учебной программы по физическому воспитанию (4,0 %); желание быть здоровым (4,0 %); желание выполнить спортивные нормативы (1,6 %); желание достичь более высоких спортивных результатов (2,0 %); развитие физических качеств (3,4 %) [4].

Положительная динамика нами наблюдалась в обеих группах респондентов по основным мотивациям, что подтверждает эффективность использования пакета организационных дистанционных форм обучения не только в теоретических курсах дисциплин, но и при реализации как общей, так и элективной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о целесообразности использования дистанционных технологий в учебном процессе вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт», а положительную динамику в развитии мотиваций, стимулирующих активизацию двигательной деятельности у студентов можно реально обеспечить при определенных педагогических условиях в процессе удаленного обучения студентов [5], по дисциплине «Физическая культура и спорт» средствами специально подобранных определенных организационных форм дистанционного обучения.

Литература

1. Базалий Р. В. Развитие мотивации студентов в условиях дистанционного обучения // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/03PDMN320.pdf> С. 1–4.

2. Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 авг. 2017 г. № 816.

3. Орлова С. В., Салимгареева Е. Г. Теория и методика танцевального спорта : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов. Иркутск : Мегалит, 2011. 94 с.

4. Салимгареева Е. Г. Формирование потребности и организация оптимальной двигательной активности студентов средствами спортивных бальных танцев как фактор социальной конкурентоспособности выпускников вуза // Физическая культура и спорт. Проблемы и пути их решения : материалы Междунар. науч. конф., приуроченной к Междунар. турниру по хоккею с мячом (г. Иркутск, 17.04.2020). Иркутск : ИГУ, 2020. С. 95–100.

5. О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» в части применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий : федер. закон от 28 февр. 2012 г. № 11-ФЗ.

Влияние дистанционного обучения на физическое и психологическое здоровье студентов ИГУ

Магистр **Г. К. Соколова**

Студент **А. Н. Буркова**

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**

Старший преподаватель **О. А. Ницина**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Проводится анализ изменений физического и психологического здоровья студентов вуза за период вынужденного обучения в дистанционной форме и самоизоляции. Был разработан опрос, направленный на выявление отрицательного, а также положительного влияния дистанционного обучения на здоровье студентов Иркутского государственного университета.

Ключевые слова: студенты, дистанционное обучение, малоподвижный образ жизни, физическая культура и спорт, здоровье.

The Effects of Distance Learning on Physical and Psychological Health of ISU Students

Student **G. K. Sokolova**¹

Student **A. N. Burkova**¹

Senior Lecturer **T. I. Bonko**¹

Senior Lecturer **O. A. Nitsina**¹

Irkutsk State University, Irkutsk

This article deals with the analysis of changes in the physical and psychological health of university students during the period of distance learning and self-isolation. An appropriate test was developed to identify the negative and positive effects of distance learning on the health of Irkutsk State University students.

Keywords: students, distance learning, sedentary lifestyle, physical culture, health.

В связи с быстрым распространением новой коронавирусной инфекции, во многих образовательных учреждениях страны по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ, с целью уменьшения роста заболеваемости населения, была введена так называемая *дистанционная* форма обучения. Такая форма обучения подразумевает взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, причем учебный материал преподаваемых дисциплин в конкретной учебной

группе предоставляется в полном объеме. Для последнего используются средства интернет-связи, предполагающие, в частности, подключение студентов и преподавателя к одной платформе видеоконференции. Важно также отметить, что дистанционное обучение является самостоятельной формой обучения; иначе говоря, большая часть учебного материала дается студентам на самостоятельное изучение.

В работе А. И. Нуруллаевой [5, с. 55] было отмечено, что многие учащиеся изначально были рады перейти на дистанционную форму обучения, поскольку в таком случае большее количество времени можно находиться дома. В этом есть и свои преимущества, как, например, экономия времени, которая проявляется в отсутствии подготовки к учебе в университете и самой поездки до места обучения. Но в действительности не все оказалось так хорошо, как могло показаться изначально. С переходом на дистанционную форму обучения учебный день студентов стал насыщен более сильными умственными и эмоциональными нагрузками в сравнении с нагрузками, получаемыми на очных занятиях. Во-первых, это связано с тем, что преподаватели начали задавать значительно больше заданий, в силу специфики формата обучения, а также отсутствия возможности полноценно преподнести материал дисциплины. Соответственно, обучающиеся стали затрачивать на усвоение учебного материала и выполнение домашней работы гораздо больше времени. Во-вторых, играет роль отсутствие социальных контактов, общение со сверстниками, а также отсутствие необходимого количества активного отдыха и физических нагрузок.

Большое количество времени нахождения в рабочей позе, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, долгое время напряжены; нарушения режима труда и отдыха, неполноценные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление [см. 3, с. 58]. Как правило, после долгой работы и сидения за компьютером учебный материал хуже усваивается. Возникают проблемы с дисциплиной, самоорганизацией и с мотивацией в достижении образовательных целей, вовлеченностью в учебу. Как следствие, возникает *гипокинезия* – особое состояние организма, обусловленное недостатком двигательной активности. В ряде случаев последствием такого положения может стать *гиподинамия*, т. е. атрофические изменения в мышцах, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, деминерализация костей и т. д. Происходит снижение обмена веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что вызывает нарушение регулирующей

функции головного мозга и сказывается на работе всех органов, как отмечает А. В. Любаев в статье [4, с. 424].

Таким образом, негативным последствием за время дистанционной формы обучения является ухудшение как физического, так и психологического здоровья студентов. С целью подтверждения представляемой гипотезы был разработан опрос, направленный на выявление отрицательного и положительного влияния дистанционного обучения на здоровье студентов. В опросе, проведенном на базе Иркутского государственного университета, приняли участие 200 студентов.

Иркутский государственный университет, как и другие учебные заведения России, перешел на дистанционную форму обучения в связи со вспышкой коронавируса COVID-19 еще в марте 2020 г. В результате опроса студентов ИГУ были получены следующие результаты: более 60 % опрошенных отмечали нехватку двигательной активности в более или менее острой форме.

Около 53,6 % студентов заметили ухудшение самочувствия. Из них 30 % испытывали хроническую усталость в период самоизоляции и дистанционного обучения. Однако 10,7 % отметили улучшение самочувствия. У остальных самочувствие осталось прежним.

Больше половины опрошенных студентов (57 %) отметили, что обучение в дистанционном формате менее эффективно, чем очные занятия. Также 51 % заметили, что часто откладывают выполнение заданий на потом, а треть (31 %) испытывали проблемы со сном. В то же время более 48 % стали меньше уставать от учебы после перехода на дистанционное обучение.

Важно отметить, что для большинства студентов характерны проблемы психологического порядка. Сказывается ограничение социальных контактов и недостаток общения. Возникло ощущение стресса и появилось беспокойство за будущее у 66 % опрошенных. Четверть (26 %) отметила увеличение времени на хобби, а 42 %, наоборот, обратили внимание на его сокращение. Остальные из опрошенных не заметили никаких изменений. Таким образом, данные проведенного опроса позволяют сделать вывод о том, что более половины опрошенных студентов отметили не только нехватку двигательной активности, но так же ухудшение самочувствия, нарушение режима организации учебного труда и отдыха и снижение эффективности обучения.

Вместе с тем, необходимо отметить, что важной характеристикой личности каждого студента является интеллект. Интеллект характеризуют умственные способности, формирование и развитие которых происходит на протяжении всей жизни, но в основном в школьные и студенческие годы [см. 2, с. 169]. Как известно, физические упражнения

положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приведет к повышению умственной работоспособности. Поэтому самоизоляция и дистанционное обучение могут привести к серьезным последствиям в будущем. Для того чтобы избежать отрицательного влияния дистанционного обучения, необходимо один вид деятельности сменять другим. Отметим, что по традиции эффективной формой отдыха является активный отдых в виде физических упражнений. Дистанционное обучение – это не повод прекращать физическую активность. Существуют различные способы поддержания физической формы в домашних условиях. В качестве примера таких упражнений можно привести упражнение бёрпи. Данное упражнение представляет собой комбинацию из 3-х действий: планка, отжимания, прыжки. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью. Бёрпи прекрасно сжигает калории, а следовательно, не позволяет образовываться лишним жировым отложениям. Частота и интенсивность упражнений выбирается каждым человеком исходя из своих физических возможностей. Кроме упражнения бёрпи, в домашних условиях, можно выполнять и другие физические упражнения: и для большей эффективности лучше объединить их в комплекс (более подробные советы поддержания физической активности см., например, в работе М. Балвочюс и А. С. Машичев [1, с. 231]).

Таким образом, даже находясь на самоизоляции или обучаясь в дистанционной форме, каждый из нас может сделать выбор в пользу укрепления здоровья.

Литература

1. Балвочюс М., Машичев А. С. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 230–232.
2. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. СГУ, 2011. 320 с.
3. Физическая культура студентов : учебник / М. Л. Виленский [и др.]. М. : Гардарики, 2000. 448 с.
4. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18 (98). С. 423–425.
5. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 5 (45). С. 54–57.

**Зависимость результатов тестирования физической
подготовленности и морфофункциональных признаков
от роста испытуемых**

Кандидат педагогических наук, профессор **В. А. Уваров**

Кандидат медицинских наук, **И. А. Пермяков**

Младший научный сотрудник **Т. А. Булавина**

Кандидат биологических наук **И. М. Синева**

*Московский государственный университет
им. М. В. Ломоносова, Москва*

В работе предприняты попытки изучить величину влияния отдельных морфофункциональных признаков на результаты тестирования физической подготовленности у лиц, отнесенных к различным гомогенным группам, скомплектованным на основании показателей, относящихся к низкому, среднему и высокому уровням развития роста (длины тела) испытуемых. Кроме того, представляет научный интерес рассмотрение вопроса о наличии изменений в комплексе других морфофункциональных признаков.

Ключевые слова: физическая подготовленность, морфофункциональное состояние, гомогенные группы, уровень достижений.

**Dependence of the Results of Testing Physical Fitness
and Morphofunctional Characteristics From the Height of the Subjects**

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **V. A. Uvarov**

Candidate of Medical Sciences **I. A. Permyakov**

Junior Researcher **T. A. Bulavina**

Candidate of Biological Sciences **I. M. Sineva**

Lomonosov Moscow State University, Moscow

The paper attempts to study the magnitude of the influence of individual morphofunctional traits on the test results in individuals assigned to various homogeneous groups, completed on the basis of indicators related to the low, medium and high levels of development of growth (body length) of the subjects. In addition, it is of scientific interest to consider the presence of changes in the complex of other morphofunctional features.

Keywords: physical fitness, morphofunctional state, homogeneous groups, level of achievement.

Факт зависимости результатов тестирования физической подготовленности от морфофункциональных признаков доказан как нашими исследованиями, так и исследованиями других авторов.

В то же время, практически нет исследований, в которых бы были предприняты попытки изучить величину влияния отдельных морфофункциональных признаков на результаты тестирования у лиц, отнесенных к различным гомогенным группам, скомплектованным на основании показателей, относящихся к низкому, среднему и высокому уровням развития какого-либо одного признака. Кроме того, представляет научный интерес рассмотрение вопроса о наличии изменений в комплексе других морфофункциональных признаков.

При отборе спортсменов в отдельные виды спорта наиболее значимым признаком физического развития претендента являются его ростовые показатели. В практике массовой физической культуры рост человека также во многом может положительно или отрицательно влиять на результаты его достижений в отдельных тестах.

Были проведены исследования и сформирован банк данных о физической подготовленности и морфофункциональном состоянии современных студентов мужского пола 1–2-го курсов в количестве 150 человек, у которых процесс учебных занятий базировался на различных видах спорта.

Блок тестирования физической подготовленности составляли: быстрота – бег 30 м; координация двигательных действий и быстрота – челночный бег 3×10 м; сила – подтягивание на высокой перекладине; скоростно-силовая подготовка – прыжок в длину с места; гибкость – наклон вперед с прямыми ногами.

Блок морфофункциональных признаков состоял из следующих измерений: масса и длина тела, длины конечностей, расчет компонентов телосложения (проценты мышечной, скелетной и жировой ткани) по формулам Я. Матейки, и индекса Пинье, динамометрия, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, артериальное давление и производные от них показатели, характеризующие эффективность работы кардиореспираторной системы и функциональные резервы организма.

В настоящем исследовании в качестве ведущего антропометрического признака был выбран рост испытуемых. Статистическая информация по данному признаку группировалась по 3 группам: 1 – студенты с ростом до 170 см; 2 – от 171 до 180 см; 3 – от 181 см и выше. В каждой группе проводился расчет средних арифметических значений по всем тестам и морфофункциональным признакам (табл.).

Анализ полученных данных показал, что в челночном беге и беге на 30 м лучшие результаты демонстрируют низкорослые испытуемые (1 группа).

Таблица

Зависимость результатов тестирования физической подготовленности и морфофункциональных признаков
от роста испытуемых

| Количество чел. | Группы | Рост | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Гибкость | Подтягивание на высокой перекладине | Бег 30 м | Вес (кг) | САД | ДАД |
|-----------------|--------|---------|---------------|------------------------|----------|-------------------------------------|----------|----------|--------|-------|
| 17 | 1 | до 170 | 7,20 | 232,50 | 1,36 | 7,33 | 4,76 | 61,44 | 123,90 | 72,77 |
| 69 | 2 | 171–180 | 7,62 | 227,63 | 1,51 | 8,95 | 4,96 | 67,34 | 124,73 | 72,25 |
| 55 | 3 | 181 и > | 7,59 | 223,50 | 3,64 | 9,15 | 4,91 | 74,90 | 122,19 | 71,47 |
| Всего 141 | | | | | | | | | | |

| ЧСС | ЖЕЛ (л) | Форс. выд. 1 сек. | Дин. прав. | Дин. лев. | Уд. объем серд. | Минимальный объем кровообращения | Мышечные ткани, в % | Костные ткани, в % | Жировые ткани, в % | Индекс Пинье |
|-------|---------|-------------------|------------|-----------|-----------------|----------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| 78,79 | 3,85 | 3,65 | 38,59 | 36,88 | 89,01 | 5233,20 | 48,07 | 16,96 | 17,56 | 18,30 |
| 76,97 | 4,01 | 3,93 | 40,06 | 37,49 | 90,99 | 5189,92 | 48,44 | 17,87 | 16,96 | 17,35 |
| 74,00 | 4,51 | 4,36 | 45,89 | 40,93 | 89,22 | 4934,84 | 48,63 | 18,44 | 16,33 | 19,31 |

У лиц, отнесенных к 2 и 3-й группам, результаты практически не отличаются. В прыжках в длину с места высокорослые (выше 180 см) показывают результат в среднем на 10 см хуже, в то время как в подтягивании лица, имеющие рост более 170 см достигают более высоких показателей. Аналогичная ситуация наблюдается в измерениях гибкости, что, возможно, объясняется особенностями индивидуальных антропометрических данных, характерных для лиц такого роста.

Естественно, что с увеличением роста увеличивается и вес испытуемых, причем различия между 1 и 2-й группой достигают 6 кг, а между 2 и 3-й группой почти 8 кг, т. е. разброс средних показателей значения веса достигает 14 кг.

Показатели систолического и диастолического давления у студентов разного роста не имеют различий, однако частота сердечных сокращений у высокорослых несколько ниже. Ударный объем сердца несколько больше у лиц среднего роста, что видимо, объясняется более высоким уровнем их функциональной подготовленности. Минутный объем кровообращения испытуемых 1 и 2-й групп практически не различается, но он несколько больше, чем у студентов 3-й группы.

У испытуемых, имеющих низкий и средний рост, жизненная емкость легких практически одинакова. У высокорослых она на 0,5 л больше. В то же время объем форсированного выдоха за 1 сек у испытуемых 2 и 3-й групп незначительно выше, чем у низкорослых.

В динамометрии правой и левой руки испытуемые с ростом более 180 см превосходят своих сверстников на 4 кг (левая рука) и 7 кг (правая рука).

Совершенно естественно, что процентное содержание мышечной и костной ткани несколько увеличивается в соответствии с ростом испытуемых, а процент жировой ткани уменьшается. С увеличением роста увеличивается длина руки с 739 до 815 мм и длина ноги с 925 до 1040 мм.

Расчетные показатели индекса Пинье свидетельствуют о том, что все обследованные студенты имеют хорошее телосложение (17–19 баллов), однако у лиц, имеющих средний рост, этот показатель оказался несколько ниже, чем у низких и высокорослых.

Значения интегрального показателя адаптационного потенциала (АП) во всех исследуемых группах соответствуют первому уровню здоровья, который характеризуется высокими или достаточными функциональными возможностями организма с удовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды. Наиболее благоприятные значения выявлены у высокорослых студентов.

Следовательно, можно отметить, что обследуемые студенты по полученным морфофункциональным параметрам и функциональным возможностям организма, независимо от роста испытуемых, находятся в зоне удовлетворительной адаптации.

Скиппинг как средство общей физической подготовки студентов высших и средних специальных учебных заведений

Старший преподаватель **В. Б. Худяков**¹

Преподаватель **В. В. Теплых**²

¹*Иркутский государственный университет, Иркутск*

²*Иркутский региональный колледж педагогического образования, Иркутск*

Рассмотрен вопрос необходимости применения скиппинга как средства общей физической подготовки студентов высших и средних специальных учебных заведений. Показано, что элементы скиппинга можно использовать на занятиях по физическому воспитанию, в соревнованиях, а также в качестве занятий по самоподготовке в условиях самоизоляции и при дистанционном обучении.

Ключевые слова: скиппинг, общая физическая подготовка, студенты, дистанционное обучение.

Skipping as a Means of General Physical Training of Students of Higher and Secondary Vocational Education Institutions

Senior Lecturer **V. B. Khudyakov**¹

Lecturer **V. V. Teplykh**²

¹*Irkutsk State University, Irkutsk*

²*Irkutsk Regional College of Pedagogical Education, Irkutsk*

The article concerns the issue of necessary use of skipping as a means of general physical training of students of higher and secondary vocational education institutions. Skipping elements can be used in physical education classes, in competitions, as well as self-study classes in self-isolation and distance learning.

Keywords: skipping, general physical training, students, distance learning.

Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скиппинг можно считать одним из средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой студентов. Английское *skipping* означает «прыгать», а сам скиппинг – прыжки на скакалке, встречается вариант названия *rope skipping* (прыжки со скакалкой). Упражнения со скакалкой увлекательны, вызывают желание заниматься самостоятельно.

Анализ исследований по вопросу применения средств скиппинга в физической подготовке занимающихся, позволяет констатировать, что целостной методики применения средств скиппинга, направленной на

повышение уровня физической подготовленности студентов не разработано. Наблюдаются лишь эпизодические включения упражнений со скакалкой, которые используются в секционных формах занятий по видам спорта, связанным с необходимостью развития физических качеств. Поэтому данный вопрос можно считать актуальным.

Скиппинг стал культивироваться как вид спорта с 80-х гг. прошлого века в США и Европе. С 1997 г. проводятся официальные соревнования международного уровня, под руководством Европейской ассоциации. В России организация по скиппингу появилась в 2012 г.

Соревнования по скиппингу включают разновидности прыжков:

1. Одиночная скакалка (single rope) – сольные.
2. Китайское колесо (chinese wheel) – парные.
3. Длинная скакалка (long rope) – через длинную скакалку.
4. Двойной голландский прыжок (double dutch) – прыжки через две длинные скакалки.

Самый популярный вид скиппинга – даблдатч. Выступает команда из 4–5 человек и выполняет прыжки через две длинные веревки, вращающиеся поочередно [3].

Элементы скиппинга можно использовать на занятиях по физическому воспитанию, в соревнованиях, а также в качестве занятий по самоподготовке в условиях самоизоляции и при дистанционном обучении. Индивидуальный подход и возможность дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость, силу и выносливость, высокая эмоциональность, постепенность в освоении элементов скиппинга, повышенный интерес к таким занятиям, простота и доступность, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации.

По определению И. В. Вржесневского, общая физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Для организации занятий по общей физической подготовки, необходимо провести ряд организационных моментов. Подобрать инвентарь и обучить студентов базовым техническим элементам скиппинга [2].

Доктор Кеннет Купер утверждает, что десять минут занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, равный эффекту, полученному при преодолении на велосипеде 2 миль в течение 6 минут, или за 12 минут плавания, или за два сета тенниса [1].

Это позволяет укрепить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнений со скакалкой способствует стимуляции кровообращения. В зависимости от уровня подготовленности занимаю-

щихся необходимо делать перерывы для отдыха мышц и восстановления дыхания.

Для развития силовых способностей прыжки через скакалку выполняются в темпе 125–150 прыжков в минуту, выполнение следующей серии упражнений нужно начинать после полного восстановления.

Чтобы повысить способность организма к аэробному и анаэробному обеспечению работы, т. е. развития выносливости. Варьируются скорость выполнения движений, количество прыжков и продолжительность отдыха в перерывах между повторными заданиями.

Также с помощью скиппинга можно успешно развивать и координационную выносливость – это дает возможность продолжительно и эффективно выполнять сложные двигательные действия. Систематические прыжки через скакалку до первых признаков утомления способствуют развитию координационной выносливости. Целесообразно включать прыжки через скакалку в круговую тренировку [3].

В заключение можно отметить, что занятия скиппингом позволяют развивать физические качества, содействуют положительным эмоциям. Этот вид физической активности можно организовывать не только в рамках учебных занятий, но использовать при самоподготовке студентов.

Литература

1. Какие упражнения полезно выполнять со скакалкой? URL: [http://mixfight.by/novosti/2012-\(january\)/kakie-uprazhneniya-polezno-vyipolnyat-so-skakalkoj.html](http://mixfight.by/novosti/2012-(january)/kakie-uprazhneniya-polezno-vyipolnyat-so-skakalkoj.html) (дата обращения: 18.02.2021).
2. Ларченко Л. Ю. Методические рекомендации при обучении прыжка на скакалке. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodicheskierekomendacii-pri-obuchenii-pryzhkam-na-skakalke> (дата обращения: 19.02.2021).
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> (дата обращения: 11.02.2021).

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Материалы
VIII Международной научно-методической конференции

Материалы публикуются в авторской редакции
Дизайн обложки: П. О. Ершов

Темплан 2021 г. Поз. 63
Уч.-изд. л. 6,9

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИГУ
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124