

## **СЕКЦИЯ 27**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ  
КАК  
ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ  
СОВРЕМЕННОГО  
СОЦИАЛЬНОГО  
ОБЩЕСТВА»**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА В РОССИИ, ИСТОРИЯ И<br>СОВРЕМЕННОСТЬ Андронов О.В., Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент<br>.....                                                                                      | 4402 |
| УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА, КАК<br>ПОКАЗАТЕЛЬ ГОТОВНОСТИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Боброва Г.В. канд. пед. наук Подкопаева О.В.....                                                         | 4409 |
| УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Валетов М.Р., канд. пед. наук, доцент Киселева Ж.И.....                                                                                                   | 4412 |
| ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ<br>ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД<br>ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун<br>В.Г., канд. пед. наук, доцент .....              | 4416 |
| ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В<br>ПЕРИОД ПАНДЕМИИ Гилязиева С.Р., канд. пед. наук, доцент, Шумилина Н.С.,<br>канд. пед. наук, Симоненков В.С., канд. биол. наук, доцент.....                             | 4421 |
| СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА Глазина Т.А., доцент, канд.<br>пед. наук, Анплева Т.А. ....                                                                             | 4428 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО<br>ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ОГУ) Гребенникова В.А., Горбань<br>И.Г., Удовиченко Е.В.....                                                                              | 4435 |
| СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В<br>СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ Зиамбетов В.Ю., канд. пед.<br>наук, доцент Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент Фунтиков Н.Н. ....                               | 4444 |
| ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ<br>ПРОЦЕССЕ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО<br>ОБЩЕСТВА Клещарева Г. А., канд. техн. наук., доцент, Верещагин А. А.,<br>Клещарева А.В., Клещарев И.В. .... | 4447 |
| ОНЛАЙН - ОБУЧЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ Михеева<br>Т.М., канд. пед. наук, доцент, Купцова В.Г., канд. пед. наук, доцент.....                                      | 4451 |
| НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ У<br>СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Морозов О. В., канд. пед. наук, доцент....                                                                                                         | 4456 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Нурматова Т.В., Горшенина И.В., Степанова М.В. канд. пед. наук, доцент .....                                                                                                                    | 4459 |
| МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИРЕВИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ Павлов С.П., доцент Фунтиков Н.Н., доцент .....                                                                                                                          | 4464 |
| ПОДГОТОВКА К ПЕШЕЙ ЭКСКУРСИИ, КОТОРАЯ ВЫСТУПАЕТ ФОРМОЙ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ Пахарь Е.И., учитель обществознания, директор школы Пахарь В. В., учитель истории, заместитель директора школы Пахарь В.А., учитель физической культуры ..... | 4468 |
| ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ Романенко Н.А., канд. биол. наук .....                                                                                                           | 4472 |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ COVID – 19 Степанова М.В., канд.пед.наук., доцент Витун Е.В, канд.пед.наук., доцент .....                                                                                                            | 4476 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПЕЦИАЛЬНО – МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ОГУ Степанова М.В., канд. пед. наук., доцент Купцова В.А., канд. пед. наук., доцент .....                                                                                                                     | 4483 |
| ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (на примере дистанционных технологий ОГУ) Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенникова В.А. ....                                                                                                      | 4489 |

# **ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА В РОССИИ, ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

**Андронов О.В.,  
Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Добровольные спортивные общества в России, появились в начале прошлого века, после окончания Октябрьской революции, и прекратили свое существование после распада СССР. В статье мы рассмотрели исторический аспект формирования спортивных обществ и применили системный подход, который позволил уточнить путь от начала зарождения до массового распространения по всей стране этих обществ и их вклад в победу в Великой Отечественной войне. Это и определяет актуальность темы, которая заключается так же и в возможности возрождения спортивных обществ в современной России.

Цель работы показать значимость добровольных спортивных обществ в развитие физкультурного и спортивного движения в нашей стране в целом. Новизна и значимость работы состоит в том, чтобы применить накопленный опыт добровольных спортивных обществ в прошлом, для развития и совершенствования физкультурной деятельности и спортивного движения в нашей стране в настоящее время.

В период с 1918 года, после Октябрьской революции, до 1940 года, начала создаваться единая для СССР система физического воспитания, которая осуществлялась в общественных организациях и государственных учреждениях. В это время в стране появляются добровольные спортивные общества, комплекс «Готов к труду и обороне (СССР)», их возникновение, в первую очередь, обусловила необходимость военно-физической подготовки населения и воспитания граждан в духе советского патриотизма.

В 1918 г. руководство физической подготовкой трудящихся было поручено Главному управлению Всеобщего военного обучения (Всеобуч). В этом же году он организует первые физкультурно-спортивные кружки: «Спартак» в Санкт-Петербурге и «Муравей» в Москве, и другие. В 1920 г. учрежден Высший Совет физической культуры при Главном управлении Всеобуча.

В 20-х годах XX века в Советской России была сформирована система физического воспитания. Основные направления этой системы - физическое воспитание личности, подготовка к трудовой деятельности, защита Отечества. Основная задача - вовлечение населения, особенно молодежи, в физкультурное движение. В 1920 году создается добровольная оборонная организация - Военно-научное общество. В этот период началось самостоятельное развитие физкультурного движения в профсоюзах: на заводах и фабриках создавались военно-спортивные клубы и кружки, в которых занимались физической культурой, необходимую как часть военной подготовки.

В 1921 году был создан Международный Союз красных спортивно-гимнастических организаций, именуемый, - Красным Спортивным интернационалом (КСИ). КСИ стал частью физкультурно-спортивного движения в РСФСР. Главные задачи КСИ - физическая довоенная подготовка молодежи, футболисты сборной РСФСР в 1923 г. выезжали за рубеж, встречались со сборными Германии, Эстонии, Скандинавских стран [5,7].

В этот период создаются добровольные спортивные общества (ДСО) СССР - массовые общественные организации, объединяющие физкультурников профессиональных союзов. Профессиональные союзы были активными пропагандистами развития и укрепления массового физкультурного движения.

В деятельность ДСО входила довоенная подготовка граждан: применяли элементы военной подготовки в спортивных тренировках, чтобы в случае угрозы войны граждане могли сразу встать на защиту Родины, уже имея военную подготовку [1,2].

23 января 1927 года создается массово - спортивное общество содействия обороне и авиационно-химическому строительству СССР, ОСОАВИАХИМ СССР. Началось активное вступление молодежи в ряды этой организации. Перед обществом ставились задачи: обучение граждан для укрепления обороны страны; содействие развитию авиационной и химической промышленности; укрепление у населения духа патриотизма; допризывная подготовка молодежи для армии и флота.

На базе стрелковых кружков, аэроклубов, планерных станциях ОСОАВИАХИМ был подготовлен основной резерв Красной Армии. С начала 1930-х годов члены ОСОАВИАХИМ проводят тренировочные занятия по защите от противовоздушной и противохимической угрозы на заводах и фабриках без отрыва от производства, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К занятиям привлекаются ученики школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и других организаций. В начале 30-х годов XX века продолжается организация спортивных обществ в советской России. К 1932 году было опубликовано «Положение о добровольных обществах и союзах», в котором была изложена деятельность общественных спортивных организаций СССР, и которое действовало до 1980-х гг.

В мае 1936 г. по решению ВЦСПС организовано 64 добровольных спортивных общества профсоюзов для укрепления физической культуры на предприятиях и в учреждениях.

В течение 1936-1938 гг. было создано около 99 добровольных спортивных обществ при профсоюзах, такие как: ДСО «Зенит» при Центральном комитете профсоюза военно-металлической промышленности; ДСО железнодорожников «Локомотив»; ДСО рабочих морского и речного флота «Водник»; ДСО «Буревестник» и многие другие [3,7].

С возникновением в 1939 году комплекса «Готов к труду и обороне СССР» активисты ОСОАВИАХИМ начали его активную пропаганду. Это сыграло большую роль в распространении данного физкультурного нововведения.

Во время Великой Отечественной войны гражданское общество активно занималось помощью фронту. Была проведена большая работа по разминированию и сбору трофейного имущества на освобожденных территориях. Члены ОСОАВИАХИМ организовали сбор денежных средств для создания вооружения и военной техники, осуществляли обучение и формирование групп по самозащите военных, промышленных и гражданских объектов [2,3].

Создание добровольных спортивных обществ (ДСО) было одним из показателей высокого развития физической культуры в стране, так как они составляли единую систему физического воспитания, которая осуществлялась в государственных учреждениях и общественных организациях. В них входили трудовые коллективы отдельных районов, областей, республик, крупных предприятий, строек, от одной до нескольких отраслей народного хозяйства, учебных заведений. Все министерства в СССР имели свои спортивные общества. Общества имели спортивную форму, эмблему, нагрудный знак, флаг.

Далее мы более подробно рассмотрим историю образования и развития в СССР ДСО «Динамо», «Спартак» и «Трудовых резервов».

«Динамо» как добровольное спортивное общество было образовано в 1923 г. в Москве по инициативе Ф.Э. Дзержинского. Перед обществом ставилась задача – создание условий для постоянных занятий спортом, повышению боевой подготовки силовых структур. Кроме этого, объединению «Динамо» было поручено вести пропаганду служебно-прикладных видов спорта, здорового образа жизни и туризма.

Название обществу придумал Л.В. Недолей - Гончаренко, начальник политотдела Государственного политического управления и бывший рабочий завода «Динамо». Лозунгом общества был - «Сила - в движении».

Писатель Максим Горький, который был избран почетным динамовцем, описывал идею названия общества «Динамо», как сила в движении, призванная взорвать и разрушить в прах и пыль всё старое, гнилое, все, что затрудняет рост нового, разумного, чистого и светлого - рост пролетарской социалистической культуры».

Три года спустя, после образования общества, футболистом первого поколения команды «Динамо» Александром Борисовым, была придумана эмблема общества. Это был - белый ромб, в котором заключена буква «Д». В это же время были утверждены образец флага Общества «Динамо» и бело-синяя форма спортсменов. «Динамо» получило большую популярность, становилось массовым и к 1928 году ДСО «Динамо» имелись во многих областных центрах. Обществу «Динамо» принадлежат первенство в возрождении отечественного бокса, становлении и развитии в нашей стране стрелкового спорта и самбо.

В базе спортивного общества «Динамо» с 1934 года начали свою деятельность кружки, секции и клубы для физического воспитания детей и подростков: «Юный динамовец», спортивные школы для подготовки будущих спортсменов. В 1937 году общество наградили орденом Ленина [1].

С началом Великой Отечественной войны общество не осталось в стороне, на стадионе «Динамо» велась подготовка молодых бойцов. Подготовкой за-

нимались, в том числе многие ведущие спортсмены общества, обучая военно-прикладным видам спорта: рукопашному бою, стрельбе, бегу на лыжах, метанию гранаты и т.п.

В годы войны возникло патриотическое движение «тысячников», инициаторами которого стали мастера спорта «Динамо», и эти мастера спорта обязывались готовить по 1000 бойцов каждый.

Многие спортсмены из «Динамо», участвовавшие в войне, были награждены медалями и орденами за защиту Родины.

Спортивное добровольное общество «Спартак» создается в январе 1935 года постановлением правления Всесоюзного совета промысловой кооперации СССР. Название обществу дал один из основателей, футболист Николай Старостин, в честь предводителя восстания рабов в Риме - Спартака. В тот же год появилась и эмблема «Спартака», разработал ее также Николай Старостин: горизонтальный красно - белый ромб, с буквой «С» внутри. В настоящее время в центре буквы «С» изображен футбольный мяч, который добавили в 1998 году, так как футбольный клуб «Спартак» вышел из состава ДСО «Спартак».

Главными целями общества были подготовка спортсменов и привлечение работников заводов и фабрик, учащихся школ, вузов к активному образу жизни.

За заслуги в развитии массовой физкультуры и спорта «Спартак» в 1937 году вручили орден Ленина.

С началом Великой Отечественной войны организации «Спартака» направили свои усилия на военно-физическую подготовку допризывников. Они подготовили более 500 тысяч лыжников, мотоциклистов, снайперов, разведчиков, специалистов рукопашного боя, санитаров

В 1987 году добровольное спортивное общество «Спартак» было упразднено.

ДСО «Трудовые резервы» было организовано Указом Президиума Верховного Совета СССР 2 октября 1940 года. Система трудовых резервов заменила фабрично-заводского ученичества (ФЗУ), которые впервые появились в СССР в 1918 году и находились в подчинении отдельных предприятий и ведомств. А созданная в 1940 году система «Трудовые резервы» централизовала подготовку и распределение квалифицированных кадров для важнейших отраслей народного хозяйства.

Деятельность ДСО «Трудовые резервы» была ориентирована на военно-физическую подготовку трудового населения. Во время Великой Отечественной войны квалифицированные тренеры обучали снайперов, пулеметчиков, минометчиков, автоматчиков, медсестер.

В 1942 году был образован специальный отдел, на который возложили ответственность за военное и физическое воспитание учащихся профессиональных училищ и школ. В том же году открылся первый спортивный клуб трудовых резервов, а в декабре утвердили календарь военно-спортивных игр, в который входили соревнования по рукопашному бою, проведение смотра строевой подготовки.

23 февраля 1943 г. в честь 25-й годовщины Красной Армии, был организован первый массовый лыжный кросс, в нем приняли участие 300 тысяч учеников школ и училищ [1].

Благодаря организации и дальнейшему развитию многочисленных ДСО после Октябрьской революции, и созданию советской системы физического воспитания наша страна успешно выдержала суровую проверку в годы Великой Отечественной войны. Физкультурное и спортивное массовое движение стало символом уверенности в победе и скорого возвращения к мирной жизни.

После окончания войны, физическая и спортивная подготовка начинают терять свое значение как средство только для подготовки бойцов для защиты Отечества. СССР стал возвращаться в международный спортивный мир. И целью физкультурно-спортивного движения становились именно подготовка советских спортсменов и достойное выступление на международных соревнованиях.

В условиях отсутствия мировых войн во второй половине XX столетия ареной столкновения государств стали спортивные состязания, особенно олимпиады, общая победа в которых поднимала престиж государств. При этом подразумевалось, что уровень развития физкультуры и спорта свидетельствовал об уровне социально-экономического развития и состоянии национального самосознания.

В марте 1959 г. был создан Союз спортивных обществ и организаций СССР, т.е. руководство физкультурным движением осуществлялось выборной общественной организацией. Главная задача Союза состояла в дальнейшем развитии массового физкультурного и спортивного движения в стране, а также в создании условий для строительства новых спортивных сооружений, более активном участии в охране здоровья граждан.

1959-1965 гг. в стране осуществлялись следующие мероприятия:

Разработаны перспективные планы создания комплексных спортивных сооружений. В число первоочередных планов капитального строительства было включено сооружение спортивных комплексов в деревнях и в отсталых совхозах и колхозах. В интересах усиления физического воспитания и активизации занятий среди взрослых началось повсеместное распространение производственной гимнастики, особое значение придавалось многосторонним занятиям спортом, носящим характер досуга.

Всенародным смотром достижений советского физкультурного движения служили летние и зимние Спартакиады народов СССР. Они активизировали физкультурную работу во всех звеньях физкультурного движения, играли важную роль в подготовке наших спортсменов к Олимпийским играм. В СССР на 1 января 1970 действовало 114 тыс. первичных организаций ДСО. В ДСО работало 1350 детско-юношеских спортивных школ, многочисленные группы совершенствования спортивного мастерства, клубы по видам спорта в которых вели занятия 50 тыс. тренеров. В 1946 - 1970 в ДСО подготовлено свыше 60000 мастеров спорта и около 2000 заслуженных мастеров спорта. ДСО совместно с профсоюзными организациями, предприятиями, колхозами и др. осуществляют



строительство спортивных сооружений. В 1970 ДСО имели 2490 стадионов, 59000 футбольных полей, 14000 комплексных спортплощадок, 10000 спортивно-гимнастических залов, 950 искусственных бассейнов, около 270000 площадок для спортивных игр. Основные средства на работу ДСО профсоюзов поступают из профбюджета (в 1970 они составляли 355 млн. рублей). Каждое общество имеет флаг, эмблему, спортивную форму, нагрудный знак.

Руководство профсоюзными спортивными обществами осуществлял Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, который был основан в 1957 году. Совет организовывал и проводил соревнования между спортивными обществами, спартакиады профсоюзов СССР, обеспечивал участие ДСО во всесоюзных и международных первенствах и чемпионатах; направлял и контролировал работу детско-юношеских спортивных школ, руководил строительством спортивных сооружений, поддерживал широкие связи с зарубежными рабочими и студенческими спортивными союзами. При Совете были созданы федерации по видам спорта, тренерские советы, коллегии судей. Всесоюзный совет ДСО профсоюзов успешно продолжал свою деятельность на протяжении тридцати лет.

В 1987 году решением Президиума Всесоюзного Центрального Совета профессиональных союзов были упразднены 8 профсоюзных спортивных обществ, в их числе ДСО «Урожай», имеющий в сельской местности спортивные сооружения, детско-юношеские спортивные школы, содержащиеся за счёт средств государственного социального страхования, финансируемые через профкомы совхозов и государственных сельхозпредприятий и в колхозах за счёт средств централизованного фонда социального страхования колхозников.

Общество получало большую поддержку колхозов, совхозов и других предприятий агропромышленного комплекса в виде юридических членских взносов. Всё это было утрачено одним росчерком пера.

Объединив в созданный ВДФСО профсоюзов городские и сельские коллективы физкультуры, сельские коллективы стали никому практически не нужны.

В течение пяти лет до распада СССР прекратили свое существование остальные спортивные общества.

Спустя годы в России появились спортивные организации с теми же названиями, но по своей структуре и задачам они ничего общего уже не имели с ДСО, существовавшими в СССР. Это были организации с другими целями и задачами, которые были направлены на привлечение большой финансовой прибыли.

На наш взгляд, необходимо использовать опыт, эффективной деятельности ДСО в прошлом веке, для развития физической культуры и спорта в современной России.

Спортивные общества до сих пор имеют большое значение в подготовке профессиональных спортсменов, подготовке служащих правоохранительных структур, являющихся их членами. Помимо постепенного возрождения спортивных обществ, в 2014 г. по указу президента Российской Федерации был воз-

рожден комплекс «Готов к труду и обороне», который также нацелен на развитие массового спорта и оздоровление нации.

#### Список литературы

1. Аксельрод, С.Л. Физическая культура и спорт в СССР. / С.Л. Аксельрод. - Сб. материалов. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1955. -176 с.
2. Белоусова, Л.А., Добровольные спортивные общества 20-30 гг. XX в. В СССР как школа патриотизма / Л.А. Белоусова, С.А. Самодов. - Инновационное предпринимательство и защита интеллектуальной собственности в Евразийском экономическом союзе. Сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 частях. – Ч.1, 2016.- С. 281-284.
3. Грачев, С. И. ДОСААФ: ступени роста. 1966 -1975. / С.И. Грачев. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 189 с.
4. Деметер, Г.С. В. И. Ленин о роли физической культуры в нравственном воспитании советских людей / Г.С. Деметер // - Теория и практика физической культуры, 1968. - № 4. - С. 2-4.
5. Исторические предпосылки создания в СССР физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»: / Г.Н. Козлова, [и др.] //Теория и практика физической культуры, 2016. - № 11. - С. 46-47.
6. Столбов, В.В. История физической культуры / В.В. Столбов, И.Г. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 350 с.
7. Царик, В.Т. Физическая культура и спорт в СССР в цифрах и фактах (1917-1961 гг.) / В.Т. Царик, Н.А. Макарецв - М.: Физкультура и спорт, 1962. – 169 с.

# **УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГОТОВНОСТИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Боброва Г.В. канд.пед. наук**

**Подкопаева О.В.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

В декабре 2020 года в Санкт-Петербурге на базе национального исследовательского университета информационных технологий, механики и оптики прошел форум, посвященный проблемам студенческого спорта. Основное положение форума — привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, популяризация здорового образа жизни.

В течение форума предлагались идеи, новые разработки, новые положения по организации спортивных мероприятий. Одной из задач форума являлась организация работы по популяризации спортивных клубов, волонтерского движения в физкультурно-спортивной сфере, в этом плане перед участниками форума была поставлена задача по созданию к 2023 году в каждом высшем учебном заведении России спортивного клуба.

И если в профилированных физкультурно-спортивных высших учебных заведениях уже на сегодняшний день созданы и функционируют спортивные клубы, которые взаимодействуют с федерациями по видам спорта, активно принимают участие в соревнованиях различного ранга, то в высших учебных заведениях, не связанных со спортом возникают некоторые проблемы по созданию подобной общественной организации. В первую очередь проблемы по привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также к участию в спортивно-массовых мероприятиях связаны с неготовностью студентов к активной физкультурной деятельности. Как показали ранее проведенные исследования, на базе Оренбургского государственного университета, большое значение в физкультурной активности студентов играет, полученный в школьные годы опыт спортивной деятельности, но он, как правило, соответствует школьной программе. Кроме того, вопрос приобщения молодежи к спорту усложняется тем, что «физическая культура» в категории ценностей студенческой молодежи занимает опосредованное место, и только как один из аспектов ценности «здоровье» [1].

По вопросам приобщения молодежи к занятиям спортом проводились многочисленные исследования. Ряд ученых рассматривают физкультурно-спортивную деятельность, как составляющую здорового образа жизни. При этом они отмечают несформированность адекватных и устойчивых стереотипов здорового образа жизни в среде студенческой молодежи [4, 5, 6]. По утверждению Л.Б. Мануковской: «Молодые люди не обеспокоены уровнем и состоянием своего здоровья, они не уделяют должного внимания правильному режи-

му труда, отдыха и питания. Студенты недооценивают значимости состояния здоровья для будущей профессиональной деятельности и качества жизни» [2]

Соответственно привлечение студенческой молодежи к активной физкультурно-спортивной деятельности должно базироваться на методически и организовано грамотно спланированных мероприятиях, при этом необходимо учитывать все аспекты студенческой жизни: учебу, досуг, друзья, волонтерство, праздники, условия жизни, увлечения и т.д.

Кроме множества объективных факторов, влияющих на привлечение студентов к занятиям физкультурной деятельностью в свободное от учебы время, существуют субъективные причины регулирующие поведение молодежи. Такими причинами могут быть желание, настроение, самочувствие, а также темперамент человека.

Известно, что активность человека зависит от свойств его темперамента и имеет наследственный характер. Также стоит предположить, что человек, имеющий высокий уровень активности будет с большим удовольствием принимать участие в мероприятиях различного характера, в том числе и в физкультурно-спортивных.

Доктором психологических наук А.Н. Николаевым была разработана методика по оцениванию потенциала двигательной активности человека. Опросник, составленный ученым, позволяет определить выраженность деятельной и поведенческой активности (и общего ее показателя), а также предметной и социальной двигательной активности как свойства темперамента [3]. При моделировании опросника А.Н. Николаев выдвинул гипотезу, что определение двигательной активности человека будет способствовать прогнозированию поведения респондентов в физкультурно-спортивной деятельности, тем самым повысив качество организации спортивно-массовой работы в вузе.

Гипотезой нашей работы является предположение, что определение уровня двигательной активности девушек-студенток гуманитарного факультета позволит составить представление об их готовности к активной физкультурно-спортивной деятельности и позволит на основании результатов исследований подобрать программу спортивных мероприятий, соответствующих категории данного контингента.

Целью исследования стала выявление готовности девушек-студенток гуманитарного факультета к участию в спортивно-массовой работе в университете.

Опросник измерения физической активности человека включает методы экспертных оценок, парного сравнения, репертуарных решеток, кроме того, в работе использовались методы сбора информации и систематизации литературных источников, а также методы математической статистики.

В исследовании принимали участие девушки филологического факультета второго курса 32 человека. Им было предложено ответить на вопросы анкеты, направленные на оценивание особенности поведения и отношение к физической работе. Опросник включает 28 вопросов с вариантами ответов по десяти бальной шкале, где изучается физическая активность как социальное свойство

темперамента, физическая активность в деятельности, физическая активность в поведении.

Результаты исследования показали, что группа девушек-студенток оценивают себя в большинстве как «человека легкого на подъем», положительно относящегося к физической работе — 90.63%. Считают себя физически активным человеком 65.3% респондентов. В тоже время, большинство опрошенных предпочитают пассивный отдых во время досуга 87.5%, утверждение «люблю полежать» применимо к 75.8% респондентов. Только 31.2 % отметили, что им нравятся физически активные игры, любят танцевать — 78.5%. 31.2% отрицают вообще необходимость физической деятельности.

Вывод. Проведенное исследование показало, что несмотря на то что студенты считают себя физически активными людьми, они не готовы уделять время досуга физической культуре и спорту. Следовательно, при организации в вузе физкультурно-спортивных мероприятий преподавателям предстоит учитывать интересы данной категории студентов и искать новые пути решения проблемы по привлечению их к занятиям спортом в свободное время.

#### Список литературы

1. Боброва, Г. В. Физическая культура как категория ценностей студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2020. - № 8. - С. 22
2. Мануковская, Л.Б. Двигательная активность — составляющая здорового образа жизни студентов/ Л.Б. Мануковская, С.А. Андронов, О.В. Глухова// сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». - 2018. - С. 260-262
3. Николаев, А.Н. Методика измерения физической активности спортсменов/А.Н. Николаев// Спортивный психолог. - 2016. - №4. - С. 12-15
4. Рыбачук, Н.А. К проблеме формирования осознанной потребности студентов в двигательной активности в вузе/ Н.А.Рыбачук, Ю.В. Помилуйко// Физическое воспитание, спортивная тренировка. - 2019. - №3 (29). - С. 117
5. Толстов, А.В. Двигательная активность как главная составляющая здорового образа жизни студента/ А.В. Толстов, Ю.А. Филиппова// сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «Развитие науки и образования в современном мире». - Москва: ООО «АР-Консалт». - 2018. - С. 165
6. Челнокова, Е.А. Роль двигательной активности в повышении успеваемости и умственной деятельности/ Е.А. Челнокова, Е.В. Лужина, А.С. Челнокова// Современные наукоемкие технологии. - 2019. - № 10. - С. 371

## **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Валетов М.Р., канд. пед. наук, доцент**

**Киселева Ж.И.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Стресс в спортивной среде представляется явлением неизбежным. При этом он имеет как позитивные стороны, так и негативные. Так, стресс позволяет спортсмену активизировать силы и активно включиться в соревновательный процесс. Вместе с тем он также может сделать спортсмена растерянным, не способным выполнять сложные комбинации [2, С.145]. Для спортивных психологов очевидно, что стресс не является ни событием (фактором стресса), ни физиологической реакцией, ни цепью стрессорного реагирования. Ни одно из названных вариантов не включает в себя в качестве компонента психологическую сторону, а точнее восприятие и познание индивидом. Фактор стресса сам по себе не несет в себе стрессовой нагрузки, но получает такую характеристику при его оценке конкретным индивидом [3, С.173]. Выражаясь простым языком, стресс-это то, что вы думаете. Мысль, или познание, является ключевым элементом, отличающим психологический подход от некоторых других.

Ключевые аспекты большинства психологических моделей могут быть продемонстрированы следующим образом: стрессовый фактор → восприятие, оценка угрозы → состояние тревоги. Прежде всего, появляется стрессовый фактор (например, конкуренция, жара, усталость). Затем следует восприятие этого фактора и процесс его оценки. Без этого восприятия ("я думаю, что я напряжен") нет стресса. Эта оценка не является автоматической и естественной как кажется, но именно эта воспринимаемая угроза вызывает реакцию стресса. Состояние тревоги является ответом.

Управление стрессом в условиях спортивных соревнований может рассматриваться как способ для спортсменов справиться со стрессом во время участия в соревнованиях. В условиях соревнований, когда силы соперников равны, решающее значение может приобрести именно психологическая подготовка спортсмена, его умение совладать со стрессом [1, С 38.].

Можно выделить некоторые конкретные методы управления стрессом, которые являются действенными в условиях спортивных соревнований: позитивное мышление в отношении ожидаемых достижений; умственная репетиция, во время которой спортсмен мысленно репетирует свои действия, навыки непосредственно перед выступлением; практика воображения, включающая в себя мысленное прохождение процесса выступления с представлением идеального варианта событий; развитие уверенности в себе до и во время соревнований и участие в позитивном самоутверждении; исключение угнетающих сообщений и заявлений; релаксация, помогающая сохранить энергию. Также очень эффек-

тивным способом минимизации стресса является вера в себя и свои силы. Помимо указанных действий, которые спортсмен выполняет самостоятельно, тренер или учитель также могут способствовать управлению стрессом, употребляя успокаивающие слова, такие как "расслабься", "успокойся", "сконцентрируйся". Чтобы блокировать мысли, вызывающие стресс, опытный тренер организует для спортсмена деятельность, которая будет ему интересна и способна его отвлечь, переключить его внимание, например, позволяя выбирать игры или упражнения, которые они любят выполнять вплоть до самого соревнования.

Представляется, что оптимальные способности к самообладанию являются ключом к успешному выступлению спортсмена, поскольку ему не приходится бороться за каждое движение, преодолевая мышечное напряжение. Достичь необходимого уровня самообладания помогает медитация. Занятия медитацией в течение нескольких минут в день позволяют существенно снизить уровень беспокойства. Исследования показывают, что ежедневная медитация может изменить нервные пути мозга, делая индивида более устойчивыми к стрессу. При этом медитировать на ежедневной основе можно максимально просто: для начала необходимо принять сидячее положение, спину выпрямив и обе ноги поставив ровно на пол. Закрыв глаза и постараться не о чем не думать, максимально сосредоточиться на себе и повторять слова какой-нибудь позитивной мантры, заранее подготовленной и выученной наизусть. Самыми распространенными из подобных являются «я чувствую покой» или «я люблю себя». При этом одна рука лежит в области живота с целью синхронизации мантры с дыханием. Важным элементом медитации является четкое понимание и ощущение того, что все появляющиеся посторонние мысли проходят мимо одним сплошным потоком энергии.

Не менее эффективным методом управления стрессом считается практика управления дыханием. При этом является достаточным осуществление пятиминутного перерыва с условием полного концентрирования своего внимания на процессе дыхания. Порядок действий также максимально простой: необходимо принять сидячее положение, спину выпрямив, закрыв глаза и положив руку на живот, медленно через нос вдыхать. При этом в процессе вдыхания необходимо чувствовать, что начинается дыхание в области живота и медленно поднимается к макушке головы. Далее этот процесс необходимо повторять, выдыхая через рот. Глубокое дыхание противодействует воздействию стресса, при этом происходит замедление сердечного ритма и понижения кровяного давления.

Следующей практикой может быть средоточие внимания на настоящем. Для этого достаточно сосредоточить свое внимание на одном единственном моменте настоящего, например, можно обратить внимание на ощущении воздуха на лице при ходьбе или на том, как ноги при каждом шаге чувствуют удар с землей. Когда вы проводите время в данный момент и фокусируетесь на своих чувствах, вы должны чувствовать себя менее напряженными.

Также рекомендуется к рассмотрению и проведению еще другой практики управления стрессом, которая состоит из осознанной настройки своего тела. Здесь необходимо осуществить мысленно полное сканирование своего тела с

целью понимания оказываемого негативного влияния стресса на свой организм. Для этого необходимо принять сидячее положение, спину выпрямив и обе ноги поставив ровно на пол или же принять лежачее положение на спине. Начать мысленно полное сканирование своего тела снизу вверх, т.е. с пальцев ног и до макушки головы, при этом делая акцент на ощущениях каждой части своего тела. Необходимо осознавать все места, где будут происходить ощущения сдавливания, тесноты или свободы без попытки что-то поменять. На протяжении 1-2 минут необходимо представлять, как каждый глубокий вдох течет к этой части тела. Повторять этот процесс, перемещая внимание вверх по телу, уделяя пристальное внимание ощущениям, которые происходят в каждой части тела.

Уменьшение стрессового давления можно добиться, обернув на несколько минут теплую пленку вокруг шеи и плеч. Затем необходимо закрыть глаза и расслабить мышцы лица, шеи, верхней части груди и спины. После снимите пленку и используйте теннисный мяч или ролик для массажа. Естественный смех, в котором задействованы мышцы живота также позволяет уменьшить нагрузку. Оно понижает уровень кортизола, гормона стресса в организме, одновременно повышая химическую активность эндорфинов в мозгу, что благоприятно сказывается на настроении.

Также исследования показывают, что прослушивание успокаивающей музыки помогает снизить кровяное давление, частоту сердечных сокращений и беспокойство. Особенно полезно сформировать плейлист песен или звуков природы (океан, бурлящий ручей, щебетание птиц) .

Все формы упражнений, включая йогу и ходьбу, могут облегчить депрессию и беспокойство, помогая мозгу высвобождать приятные химические вещества и давая телу возможность вырабатывать навыки борьбы со стрессом. Физическая нагрузка не обязательно должна быть интенсивной: можно быстро пройти по кварталу, подняться и спуститься по лестнице на несколько пролетов или сделать упражнения на растяжку, такие как поворот головы и пожатие плечами.

Повышая уровень стрессоустойчивости, следует вести дневник благодарности или несколько (один оставить дома, еще один иметь с собой в сумке и один на работе), чтобы помочь вспомнить позитивные моменты, случившиеся в жизни.

Управление стрессом в спортивных соревнованиях означает возможность справляться, контролировать и уменьшать негативное действие стресса. Основными источниками стресса являются надежды спортсмена: то, чего он надеется достичь или выиграть в соревнованиях, страх неудачи, гнев, разочарование, травмы, дискомфорт, которых он хотел бы избежать. Другой группой стрессовых факторов является ожидания аудитории, мышечное напряжение, мотивация и неспособность справиться с сенсорной информацией. В борьбе со стрессом и выработке навыков управления им важную роль играет не только соответствующая работа тренера, но также и самостоятельные действия спортсмена по повышению уровня стрессоустойчивости.



#### Список литературы

1. Габелкова О.Е, Проявление факторов стресса в разных видах спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. №1. С.38-42.
2. Попова В.В. Стресс и совладание в спорте в свете теории интегральной индивидуальности // Теория и практика общественного развития. №8. С.143-145.
3. Соломахо Э.П., Климачева Е.В. Стресс и стрессоустойчивое поведение // Лесной вестник. 2003. №4. С.172-175.

# **ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент,  
Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Проблема укрепления и сохранения здоровья населения была и остается одной из актуальных социальных проблем на протяжении многих лет.

Состояние здоровья учащихся и студентов служит важным показателем развития общества и государства. Данный показатель отражает не только существующую на сегодняшний день ситуацию, но и прогнозирует будущее.

К сожалению, в результате анализа данных полученных в ходе медицинских осмотров учащейся молодежи становится очевидным, что более 80% обследованных имеют различные, в том числе и хронические заболевания. Полученные результаты свидетельствуют о том, что только 10% учащихся и студентов могут быть признаны практически здоровыми [5].

Основными причинами, способствующими ухудшению здоровья учащейся молодежи в современных условиях, являются следующие:

- интенсификация учебного процесса;
- использование педагогических инноваций;
- несоответствие требований возрастным особенностям обучающихся;
- несоблюдение режима труда и отдыха;
- раннее начало систематического обучения и др.

По мнению ученых-медиков (Н.А. Агаджанян, И.И. Брехман, В.И. Дубровский и др.) перечисленные условия приводят к несоответствию учебной нагрузки функциональным возможностям организма обучающихся и развитию напряжения адаптационных механизмов.

В последние месяцы в связи с пандемией коронавирусной инфекции значительная часть населения находилась на самоизоляции, а затем вынуждена была соблюдать ограничительные меры. Для снижения контактов между обучающимися, в систему школьного и вузовского образования была введена дистанционная форма обучения. Как показала практика, длительное нахождение на дистанционном обучении, привело к ухудшению здоровья учащихся и студентов, а также снижению уровня их адаптационных возможностей.

На протяжении многих десятилетий учеными и исследователями ведется поиск технологий, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья учащихся и студентов. Такими технологиями признаются здоровьесберегающие образовательные технологии, которые, по мнению многих авторов (Н.К. Смирнов, К.В. Петров, В.Д. Сонькин и др.), необходимы для использования на всех этапах образовательного процесса.

В настоящее время в результате сложившихся условий поиск здоровьесберегающих образовательных технологий, которые можно использовать самостоятельно, находясь на дистанционном обучении, представляется весьма актуальным.

Таким образом, целью нашего исследования является поиск наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий, которые можно рекомендовать учащимся и студентам, находящимся на дистанционном обучении.

Задачами нашего исследования будут являться следующие:

1. Рассмотреть понятие здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Привлечь студентов к ведению здорового образа жизни с помощью использования наиболее оптимальных для домашних условий здоровьесберегающих технологий.
3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся, повышению их иммунитета и адаптационных возможностей.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, которые должны воздействовать на их здоровье с учетом важнейших характеристик образовательной среды, а также условий жизни.

Н.К. Смирнов относит к здоровьесберегающим все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [9].

О.В. Петров понимает под здоровьесберегающей образовательной технологией систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [7].

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология предполагает:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащихся;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [1].

В начале перехода на дистанционное обучение студенты и учащиеся ожидали некоторых достоинств от данной формы обучения. Предполагалось, что меньше времени будет затрачено на дорогу в учебное заведение и обратно,

среда для проведения занятий, окажется более комфортной и привычной, будет создан более гибкий график занятий и многое другое.

Но в реальности все оказалось не таким радужным. Материал для обучения предлагается достаточно объемный, больше времени требуется затрачивать на самостоятельное изучение предметов. Кроме того, как выяснилось, никакие информационные технологии не могут заменить живого общения между педагогом и обучающимся. В процессе реального занятия обучающийся может сразу задать вопрос, уточнить непонятный момент. Педагог, в свою очередь, может оценить эмоциональное состояние обучающихся и использовать методы для повышения интереса к изучаемому материалу.

В результате дистанционного обучения, из-за длительного сидения за компьютером у многих обучающихся отмечается ухудшение зрения, появление проблем с опорно-двигательным аппаратом. Изменение режима труда и отдыха наложило свой отпечаток на состояние нервной системы: у обучающихся ухудшился сон, появилась излишняя нервозность и беспокойство.

Кроме того, обучающиеся мало времени проводят на свежем воздухе, не выполняют оптимальный режим двигательной активности, который по рекомендации Министерства здравоохранения для учащихся и студентов составляет 10-14 часов в неделю. Перечисленные выше факторы, безусловно, снижают иммунитет и ухудшают здоровье обучающихся.

Важно отметить, что в условиях дистанционного обучения здоровьесберегающая среда и оптимальный двигательный режим имеют огромное значение для формирования устойчивого иммунитета, формирования адаптационных возможностей, что способствует профилактике различных заболеваний. Таким образом, поиск здоровьесберегающих образовательных технологий приобретает в настоящее время еще большую актуальность.

В широком смысле использование здоровьесберегающих технологий предусматривает обеспечение двигательной активности обучающихся, организацию их оптимального режима труда и отдыха, использование не только основных (физические упражнения), но и вспомогательных (закаливающие процедуры, рациональное питание, витаминизация и др.) средств физической культуры.

Становится очевидным, что в сложившихся условиях роль физической культуры, имеющей основную задачу – укрепление здоровья, существенно возрастает.

Учеными выделяются несколько видов здоровьесберегающих образовательных технологий, разработанных на основе физической культуры и, подходящих для самостоятельного использования в условиях дистанционного обучения.

Среди таких технологий целесообразно и необходимо использовать технологии, способствующие сохранению и стимулированию здоровья, а именно:

- ритмопластика;
- физкультпаузы и физкультминутки;
- гимнастика для глаз;

- гимнастика для шеи доктора А.Ю. Шишони́на;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- релаксация и многие другие технологии.

Данные технологии используются достаточно давно и показали свою высокую эффективность в профилактике различных заболеваний, а также в коррекции уже имеющихся.

Обоснованность применения данных технологий не вызывает сомнений, но все же в век активного использования различных инноваций необходимо внедрять во все сферы жизни различные новые технологии.

На наш взгляд в качестве одной из здоровьесберегающих технологий можно использовать smart-физкультуру, которая является доступной в домашних условиях.

Smart-физкультура представляет собой использование игровой приставки с датчиком движения, подключаемой к телевизору и набора виртуальных игр. Благодаря серии спортивных и общеразвивающих игр, а также всевозможных танцевальных движений обычная квартира может превратиться в первоклассный стадион, футбольное поле, боулинг-центр или танцевальную площадку [3]. Каждый обучающийся независимо от своих физических качеств и функциональных возможностей, сможет ударить по виртуальному мячу ногой или рукой, а также придать вращение виртуальному шару теннисной ракеткой.

Задача преподавателей физической культуры в режиме он-лайн занятий ознакомить студентов с техникой выполнения физических упражнений, основными правилами спортивных игр, а также основами танцевальных движений. С помощью теоретических занятий необходимо повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой, привлечь их к ведению здорового образа жизни, предоставить им возможность для реализации физических и творческих способностей.

Используя различные здоровьесберегающие технологии на практике, не стоит забывать, что каждый обучающийся – это индивидуальность. Каждый из них имеет свой тип восприятия материала, внимания, мышления, памяти, разный характер и темперамент. Технологии, приемлемые для одного обучающегося, не всегда подходят к использованию для другого. Каждый обучающийся имеет свою отличную от других мотивацию. В связи с этим преподаватель должен помочь подобрать технологии, позволяющие обучающимся реализовать именно свои цели и задачи, раскрыть свой физический, психологический и творческий потенциал.

В заключение нашей работы считаем необходимым отметить, что для поддержания физического здоровья, и эмоционального состояния обучающихся в сложных условиях дистанционного обучения целесообразно использовать соответствующие здоровьесберегающие технологии. Мы предлагаем к использованию такую здоровьесберегающую технологию как: smart-физкультура, которая, на наш взгляд, будет способствовать снижению психологического барьера у обучающихся и повышению социальной адаптации.

### Список литературы

1. Безруких, М.М. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М.: Триада – фарм, 2002. – 346 с.
2. Витун, Е.В., Бакурадзе Н.С., Нурматова Т.В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях физической культурой в вузе/ Е.В. Витун, Н.С. Бакурадзе, Т.В. Нурматова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки, 2017. – № 4. – С. 168–179.
3. Витун, Е.В. Использование Smart-физкультуры в учебном процессе студентов специальной медицинской группы / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт, 2018. – № 4 – С. 8-14
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
5. Макарова, Л.П. Здоровый образ жизни как модель первичной профилактики заболеваний у студентов педагогического ВУЗа // Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов // Молодой ученый, 2015. – № 2. – С. 533-536
6. Обутова, М. В. Плюсы и минусы дистанционного обучения и использование здоровьесберегающих технологий / М. В. Обутова. // Молодой ученый, 2016. – № 19.1 (123.1). – С. 30-32
7. Петров, О.В. Здоровьесберегающая деятельность в школе / О.В. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – №2. – С.19-22
- 8.Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко – М.: Народное образование, 1998 – 256 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога/ Н.К. Смирнов // Методические рекомендации, 2016. – С.48

## **ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

**Гилазиева С.Р., канд.пед.наук, доцент,  
Шумилина Н.С., канд.пед. наук,  
Симоненков В.С., канд. биол.наук, доцент  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Современные реалии, когда бешеный темп жизни заставляет нас соответствовать технологиям, характеризуются быстротечностью и сложностью. Технологии, достигнутые человечеством за время его существования, привели человечество к определенному коллапсу.

Практически во всех научных сферах за последние 100 лет сделан не просто шаг, а скачок технологий. Не всегда человечество успевает за этим стремительным темпом. Люди по сути не изменились. С освоением новых технологий стало легче жить, получать пищу, улучшились жилищные условия, уменьшились внешние угрозы. Но есть и обратная сторона современных благ – ухудшение экологии [11], изменение ценностей [3; 4; 7], формы коммуникации [5], в разы уменьшилась двигательная активность людей, которая является залогом хорошего самочувствия, здоровья и работоспособности [8].

В этом году человечество столкнулось с новой пока плохо решаемой проблемой – вирусной пандемией. Эта проблема наложила отпечаток на все сферы нашей жизни. Меры борьбы с COVID-19 пока представляются уникальными, вакцины разрабатываются в срочном порядке и применяются экспериментально. Поэтому принято решение о возможно самом доступном способе избежать заражения – это изоляция. Но остается открытым вопрос о том, к чему приведет самоизоляция и какие последствия нас ждут в дальнейшем.

Из многолетнего опыта наших ученых В.К. Бальсевича, А.Г. Сухарева и др. мы знаем, что двигательная активность человека представляет собой одну из немаловажных составляющих его здоровья. Выяснено, что ежедневно человеку нужно совершать 10 000 шагов для поддержания своей работоспособности.

Норма суточной двигательной активности (по данным академика А.Г.Сухарева) представлена в таблице 1.

Таблица 1– Норма двигательной активности (количество шагов/ сутки)

|  | Возраст            | Количество шагов | Количество часов |
|--|--------------------|------------------|------------------|
|  | 6-7 лет            | 15-20 тыс.       | 4-5 часов        |
|  | 11-14 лет          | 20-25 тыс.       | 3,5-4,5 часов    |
|  | 15-17 лет мальчики | 25-30 тыс.       | 3-4 часов        |
|  | 15-17 лет девочки  | 20-25 тыс.       | 3-4,5 часов      |

|  |          |            |             |
|--|----------|------------|-------------|
|  | Взрослые | 10-15 тыс. | 3-4 часов   |
|  | Пожилые  | 6-8 тыс.   | 2-2,5 часов |

Но в условиях вынужденной самоизоляции соблюдать эти нормы не всегда возможно: спортивные залы и секции в период пандемии закрыты, прогулки на свежем воздухе в весенний период были запрещены, что, естественно, привело к сокращению двигательной активности. Многие предприятия были переведены на удаленный режим работы, сократилось и без того малое время на занятия спортом и физической культурой; добавилось еще нервное напряжение в связи с закрытым режимом жизнедеятельности. И, как показали исследования, и без того невысокая двигательная активность населения снизилась еще на 12 %.

Тем не менее, в приоритете всегда было физическое и психологическое здоровье [1; 2; 6]. Многие люди, ощущая нехватку двигательной активности, самостоятельно стали разрабатывать и искать в интернете комплексы физических упражнений для увеличения своей двигательной активности в период коронавирусной пандемии.

Всемирной организацией здравоохранения были разработаны и рекомендованы к применению комплексы упражнений двигательной активности умеренной интенсивности до 150 минут и интенсивной физической активности до 75 минут в неделю.

Оренбургский государственный университет, также как и вся страна, работал в режиме самоизоляции. Занятия проводились в удаленном режиме не только по профилирующим дисциплинам, но и по дисциплине «Физическая культура». Для всех педагогов без исключения работа онлайн стала новой вехой в профессиональной жизни, так как организация и осуществление педагогического процесса – это трудоемкая и кропотливая деятельность, где педагог должен принимать непосредственное и постоянное участие и коллективно взаимодействовать с обучающимися.

Современные тенденции развития физической культуры и спорта в вузе требуют поиска путей оптимизации образовательного процесса на основе внедрения новых методик организации познавательной активности студентов. С этих позиций выбор данного содержания работы обуславливает несомненную актуальность электронного курса в системе Moodle, которые дают возможность проводить обучение в удаленном режиме.

Преподавателями кафедры физического воспитания были заранее разработаны курсы в системе Moodle. Электронный курс в системе Moodle включает в себя объем информации, позволяющий существенно расширить знания, сформировать умения и навыки студентов при теоретическом изучении основ физической культуры [9].

В этих курсах преподаватели кафедры физического воспитания ОГУ предложили комплексы физических упражнений различной направленности в соответствии с программой и требованиями ФГОС, которые были методически целесообразно составлены и подобраны в соответствии с физической подготов-



ленностью студентов. Был также разработан курс лекций по предмету «Физическая культура», были представлены различные видеоролики, позволяющие расширить информативность программы, разработаны кроссворды со спортивной тематикой, позволяющий повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, тесты, проверяющие усвоение теоретического материала. В курсе приводятся теоретические основы по организации и проведению практических занятий по физической культуре [6; 7; 8].

Внедрение в работу предлагаемого теоретического материала, способствует приобретению теоретических знаний, практических умений и повышению опыта студентов в данной области.

Содержание электронного курса основано на современных достижениях педагогической науки в области физической культуры, в которых наглядно представлены индивидуальные занятия, выполнение упражнений в парах, с предметами, а также освещен раздел профессионально-прикладной физической подготовки программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Разработанные курсы представлены на рисунках 1 и 2.

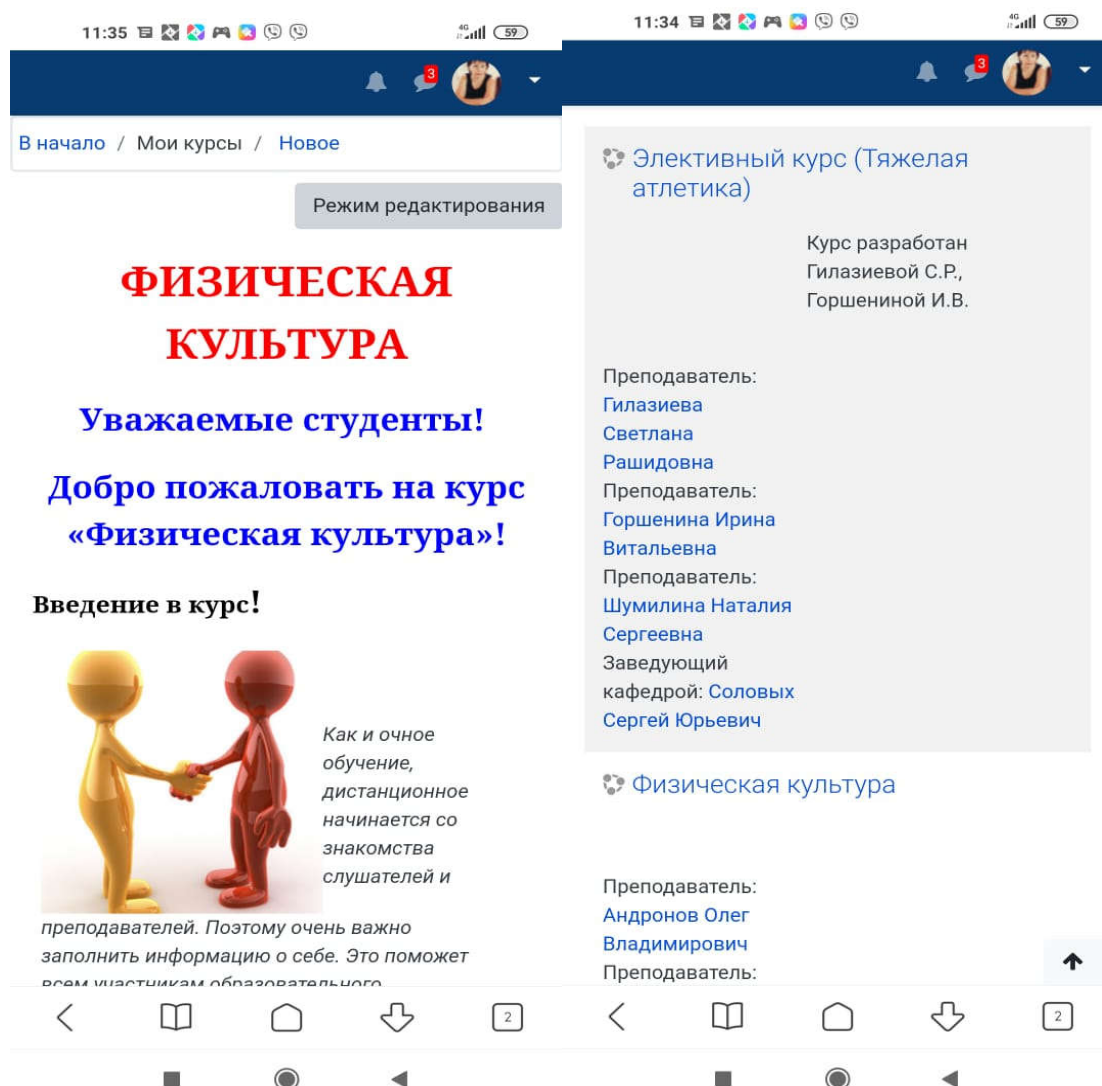


Рисунок 1 – Фрагмент элективного курса по физической культуре в системе Moodle

Использование системы Moodle в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» дало:

- студентам:

- 1) возможность поддерживать свою физическую подготовленность;
- 2) возможность подготовиться к выполнению контрольных нормативов и получению зачета;
- 3) возможность получить необходимый объем двигательной активности.

- преподавателям:

1) возможность дать студентам больше возможностей для расширения знаний по применению физических упражнений в домашних условиях с ограниченным количеством и качеством инвентаря, зачастую сделанным своими руками или из подручных материалов;

2) возможность подготовить студентов для выполнения контрольных нормативов, получения зачета и проведение учебного процесса в условиях работы, не предназначенных для интенсивных занятий физической культурой и спортом, т.е. в домашних условиях, или, еще хуже, общежития;

3) возможность предоставить студентам интеллектуальный фонд, включая проведение бесед на различных онлайн-платформах, лекции, тестовые задания и различные видеоролики по дисциплине «Физическая культура» [10].

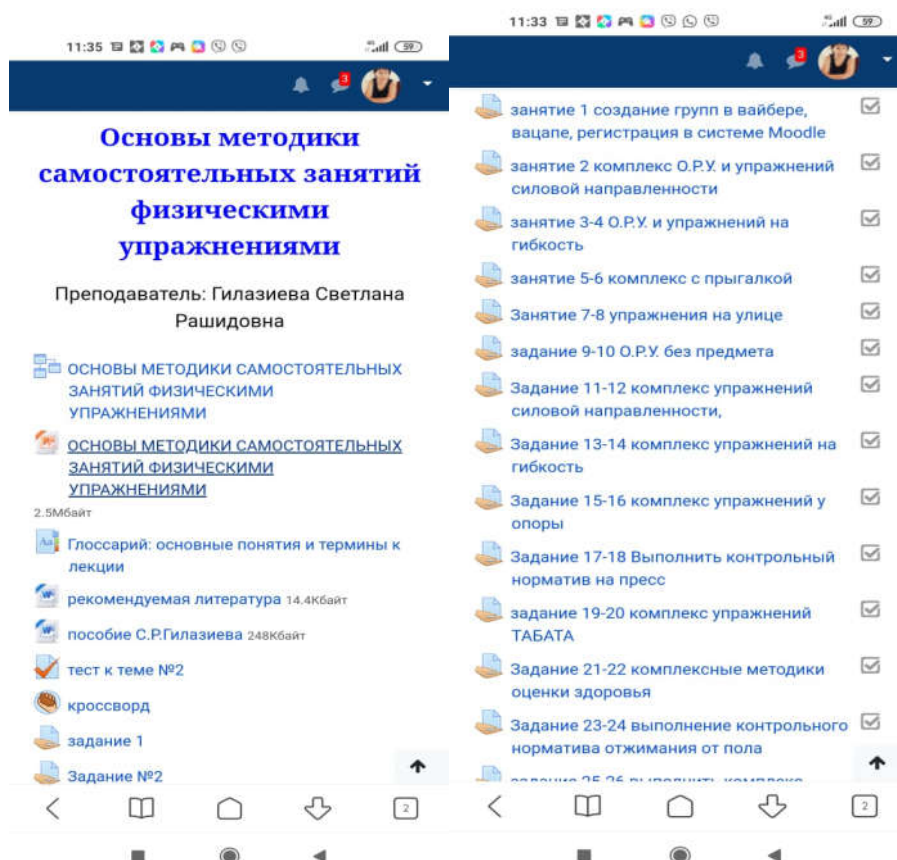


Рисунок 2 – Перечень материалов курса «Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями» в системе Moodle

Проанализировав учебный процесс в период пандемии можно сделать следующий вывод:

1. Выполнение обучающимися заданий, данных преподавателями, составило от 93% до 100 %, т.е. занятия не привязаны к расписанию, и студенты могут присылать выполненные задания в течение недели, а не в день и час пары. Это одна из положительных сторон дистанционного обучения, так как студенты могут выбрать место проведения спортивных комплексов. Это может быть улица, стадион, либо какая-то беседка. С другой стороны, свободный график проведения занятий расслабляет определенный процент студентов. Также есть безусловно положительный момент – студенты, уехавшие домой, в другой город, область и даже страну (Казахстан), могут выполнять присланные задания и участвовать в проведении онлайн заданий на платформах Zoom, Teams, Meet.

2. Студенты охотнее выполняют задания. Обучающиеся, имеющие задолженности, быстрее ликвидируют их, что говорит о меньшем количестве студентов, не получивших зачет. Но это относится, к сожалению, не ко всем студентам, есть обучающиеся, не выходящие на связь по тем или иным причинам.

3. Расширение возможности проверки лекционных занятий. Лекции даны в тестовом режиме, то есть, прочитав определенную часть лекции, студент отвечает на предложенные вопросы теста, тем самым проверяет усвоенный материал. Ответив правильно, студент проходит дальше; при неправильном ответе система возвращает студента в начало лекции, тем самым предоставляя ему возможность еще раз ответить на вопросы.

Таким образом, в период пандемии есть довольно большое количество способов поддержать на привычном уровне или даже увеличить свою двигательную активность. Различные комплексы домашних тренировок разрабатываются преподавателями и тренерами ежедневно. Производители спортивного инвентаря выпускают товары для домашнего использования в больших количествах, и они пользуются популярностью. По данным исследований люди, которые до режима изоляции активно занимались спортом, в период карантина стали заниматься им ещё больше. Но увы, те, кто не был любителем тренировок, в 74 % случаев ещё уменьшил количество своей двигательной активности. Каждый человек сам решает для себя, каким образом он будет проводить свой день активно. Способов много и каждый найдет для себя самый приемлемый.

#### Список литературы

1. Гилазиева, С.Р. Проблема формирования здоровья человека [Текст] / С.Р.Гилазиева, В.С.Симоненков, Н.С.Шумилина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет». – 2018. – С. 3984-3989.

2. Козин, А.М. Здоровьесберегающая физкультура в школе. [Текст] / А.М. Козин – Челябинск, ЧГУ. – 2009. – С. 321.

3. Ремизова, В.Ф.Аксиологический и лингвокогнитивный подходы к описанию концепта[Текст] / В.Ф.Ремизова // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях. сборник научных трудов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию РЭУ им. Г.В. Плеханова. Оренбургский филиал РЭУ им.Г.В.Плеханова. – 2017. – С. 249-256.
4. Ремизова В.Ф. Концепт vs. ценность [Текст] / В.Ф.Ремизова, Н.Г. Костина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Оренбургский государственный университет. – 2017. – С. 2612-2619.
5. Ремизова, В.Ф. Экспертная оценка в диагностике коммуникативной компетентности [Электронный ресурс]/ В.Ф. Ремизова, А.Г. Матвеев // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4.: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=27733> [дата обращения 16.12.2020]
6. Симоненков В.С., Гилазиева С.Р. Психофизические основы учебно-трудовой деятельности студентов[Текст] / В.С.Симоненков, С.Р.Гилазиева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – 2019. – С. 4671-4679.
7. Шумилина, Н.С. Трансляция этических ценностей физической культуры и спорта средствами кинематографии[Текст] / Н.С. Шумилина, С.Р.Гилазиева, В.С.Симоненков// Современный ученый. – 2019. – № 6. – С. 131-138.
8. Шумилина, Н.С. Непрерывное этическое и физическое развитие как важный фактор в становлении профессионала[Текст] / Н.С. Шумилина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – 2019. – С. 4685-4688.
9. Холодова, Г.Б. Использование системы moodle в изучении дисциплины «самооборона» [Текст] / Г.Б. Холодова, С.Р.Гилазиева, Т.М.Михеева, В.С.Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 1 (219). – С. 48-54.
10. Холодова, Г.Б., Гилазиева, С.Р., Михеева, Т.М. Использование системы электронного обучения moodle в учебном процессе по дисциплине «физическая культура» в вузе [Текст] / Г.Б. Холодова, С.Р. Гилазиева, Т.М. Михеева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет». – 2018. – С. 4073-4076.

11. Nesterova, T.G., Aspectsofecologicaleducationinforeignlanguageclasses [Текст] / T.G. Nesterova, V.F. Remizova // Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию Улан-Баторского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова и 80-летию победы битвы на Халхин-Голе. Под редакцией Н.В. Антиповой. – 2019. – С. 30-33.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА**

**Глазина Т.А., доцент, канд. пед. наук,**

**Анплева Т.А.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Нынешний этап развития общества предполагает наличие определенных проблем со здоровьем среди населения. Это остается одной из важнейших проблем страны. Состояние здоровья нации обсуждается на всех уровнях, в том числе и государственном, в общественных организациях и вузах. В представленной области ведется интенсивная работа по поиску последовательных средств и методов сохранения здоровья студенческой молодежи. Одним из наиболее приоритетных и выгодных направлений в области оздоровления и реабилитации молодого поколения россиян, несомненно, является физическая культура.

Потребность в здоровой нации является движущим фактором в актуализации разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство учебных заведений, что способствует формированию у студентов здорового мышления, а также знаний о психофизиологических свойствах организма и владении приемами саморегуляции и его функциональных систем.

Современный рост и темпы развития производства предъявляют все более высокие требования, как к физическим, так и к психическим качествам человека, его эмоциональной устойчивости и стабильности, скорости реакции и способности принимать ответственные решения, выносливости и многим другим качествам. [4]

Исходя из этого, главным условием самореализации человека во всех сферах является высокий уровень психосоматической организации личностной деятельности. Не обращая внимания на довольно весомый прогресс в создании среды, способствующей здоровью учащихся, проблема сохранения и укрепления их здоровья остается все так же актуальной.

Разработка ранее не используемых теоретических, а также методических основ, направленных на сохранение здоровья, предполагает формирование у студентов нравственных подходов к здоровому и физически активному образу жизни. Помимо этого, у студентов формируются знания анатомических и физиологических особенностей организма, оказывающие воздействие на развитие потребностей в физической культуре, здоровье и усиление деятельности для личного самосовершенствования.

Объектом данного исследования является создание среды, которая сможет защищать здоровье студентов в нынешней образовательной сфере вуза.

Целью исследования выступает разработка предложений, характеризующих совершенствование безопасных для здоровья технологий при работе с молодыми студентами.

Исходя из предоставленной цели, нами были поставлены следующие задачи:

- изучить и обобщить теоретические подходы к определению понятия «безопасные для здоровья технологии»;
- рассмотреть технологии позволяющие укрепить здоровье, используемые в высшем учебном заведении, как фундаментальную часть укрепления и поддержания здоровья студенческой молодежи;
- разработать предложения, направленные на внедрение и совершенствование применяемых полезных для здоровья технологий в образовательной сфере университета.

Стоит отметить, что технологии защиты здоровья предполагают включение системы определенных ценностных установок, делающие необходимым увеличение физической активности студентов, а также предотвращение нарушения функциональных систем организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) [2]. Опираясь на это, в образовательной среде особую роль отводят физкультурно-оздоровительным занятиям, соблюдению режима дня, принципам рационального питания, чередованию работы и отдыха, с целью которых является предотвращение возникновения вредных привычек и последующих хронических заболеваний.

Современные технологии, считающиеся благоприятными для организма человека, недостаточно последовательно внедряются в образовательный процесс из-за отсутствия функционального понимания важности сохранения здоровья. Учебные планы и рабочие программы по различным дисциплинам должны быть разработаны с точки зрения медицинских, психофизиологических и педагогических принципов сохранения и поддержания определенного уровня здоровья студентов, чем на данный момент во многих случаях пренебрегают. Непонимание положительного влияния физической культуры и спорта на здоровье, низкая мотивация к практическим занятиям, а также слабое развитие навыков самоконтроля и во многом недостаточная осведомленность о состоянии тела приводят к формальному отношению студенческой молодежи к собственному здоровью, его поддержанию и укреплению.

Внедрение безопасных для здоровья технологий приводит к повышению профессиональной компетентности руководителей вузов и преподавателей, что необходимо для успешного осуществления образовательной деятельности с учетом нынешних условий и потребностей государства и общества в целом.

Понятие «оздоровительные технологии» может восприниматься как системанеких принципов, приемов и методов воспитательной работы, которые, помимо традиционных технологий обучения и воспитания, придают им полезные для здоровья свойства [1, С. 5]

Технологии здоровья представляет собой набор определенных образовательных принципов, которые дополняют общий образовательный процесс и

помимо всего содержат рекомендации о том, как оставаться здоровым. Многие исследователи по-разному смотрят на это понятие, поэтому единого определения технологии не существует.

Можно рассмотреть более общее определение, которое рассматривает оздоровительные технологии как систему педагогических принципов. Реализация данных принципов сохраняет и укрепляет физическое, а также психоэмоциональное и умственное здоровье всех людей, вовлеченных в образовательный процесс. Эта система предполагает включение в себя неких форм физического воспитания. Например, оздоровительные, образовательные и другие формы, помогающие личности при достижении поставленных целей.

Существует множество классификаций применяемых к здоровьесберегающим технологиям. Ученые пытаются разработать различные методы группировки технологий и моделей, спасающих здоровье. К таким ученым относятся Н. П. Абаскалова, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин и другие. Какое-то количество данных классификаций предназначены в основном для информационных целей в области таких наук как биологии и медицины [6].

Наиболее распространенной и применяемой в учебных заведениях считается классификация, выдвинутая Н.К. Смирновым. Среди оздоровительных технологий, широко используемых в вузах, выделяется несколько групп, применяемых в различных вариациях по охране здоровья, а значит, выделяются и различные формы работы (рисунок 1).

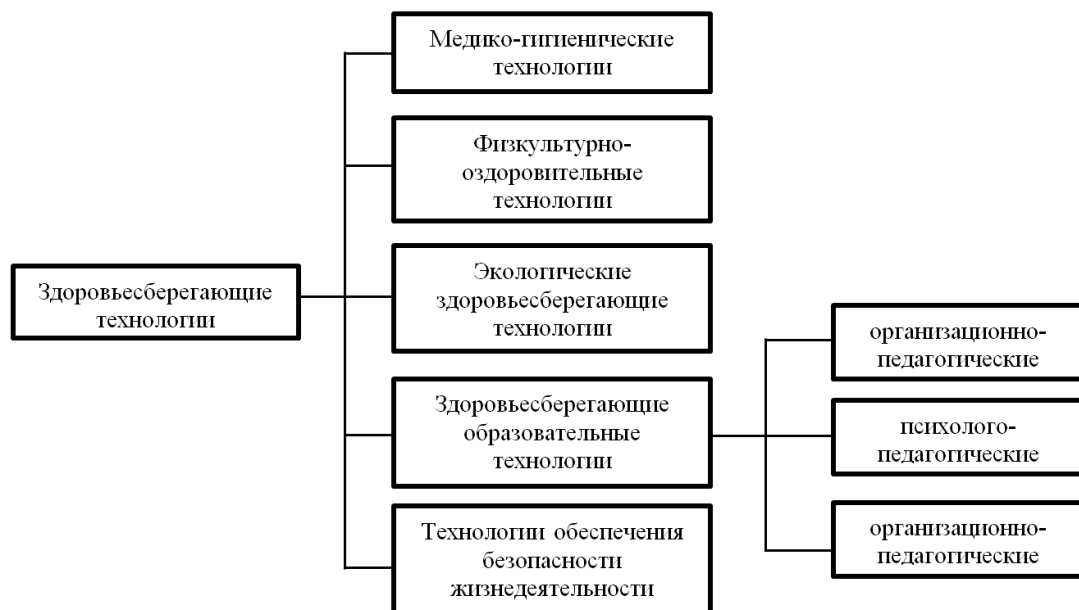


Рисунок 1 - Классификация здоровьесберегающих технологий

Все вышеизложенные оздоровительные технологии рекомендуется применять систематически и комплексно, но опыт показывает, что один базовый вид работы, который в большей степени ориентирован на укрепление здоровья молодежи, характеризуется таким термином как «идеальная модель». В действительности определенное учебное заведение осуществляет и улучшает свою



деятельность в области сохранения здоровья в большинстве случаев не успешно.

Забота о благополучии студентов зачастую зависит от оценки университета, объема его финансирования, а также от такого фактора как внимательность администрация данного учебного заведения относится к этой описываемой проблеме. Главные направления здоровьесберегающей деятельности вуза представлены на рисунке – 2.



Рисунок 2 – Направления здоровьесберегающей деятельности вуза

Студент, выбирая определенный образ жизни, так же определяет вероятность заболевания. Поддержание здоровья на личном уровне предписывает выбор тех форм деятельности, которые помогают сохранить и укрепить здоровье индивида. Данный выбор всегда определяется уровнем культурного развития, усвоенными знаниями и набором поведенческих норм, обеспечивающих поддержание здоровья.

В основном сюда относят:

- соблюдение наиболее оптимального для человека двигательного режима с учетом таких факторов как возрастные и физиологические особенности;
- наличие сбалансированного и правильного питания;
- отказ от наиболее вредных привычек, таких как курение и употребление наркотических веществ, а также злоупотребление алкоголем;
- соблюдение правил личной гигиены;
- совершенствовать медицинские и доинные знания, овладев навыками самоконтроля относительно состояния своего здоровья;
- здоровое сексуальное поведение.

Мы провели исследование студентов третьего курса Оренбургского государственного университета. Целью исследования было определить, в какой степени в университете развиваются безопасные для здоровья технологии, согласно информации, предоставленной студентами.

Основным методом исследования был анкетный опрос. Среди учащихся приняли участие 44 девушки и 26 юношей в возрасте от 19 до 21 года.

В результате проведенного исследования получены следующие результаты:

- только 28% опрошенных студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом, от случая к случаю - 53%, совсем не занимаются - 19%;

- в качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности у студенческой молодежи явилось отсутствие свободного времени - 48%, отсутствие условий для занятий - 21%, отсутствие желания - 31%;

- из всех респондентов наиболее вредным и опасным для здоровья человека фактором считают злоупотребление алкоголем - 25%, курение - 22%, загрязнение окружающей среды - 15%, неправильное питание - 19% и недостаток двигательной активности - 19%;

- большая часть студенческой молодежи придает огромное значение развитию физических качеств и телосложению - 64% и только здоровью - 37%;

- главным фактором риска развития функциональных расстройств по мнению студентов явилась гиподинамия - 57%, что в сочетании с нерациональным питанием - 43% приводит к избытку массы тела.

Результаты опроса представлены на рисунке 3.

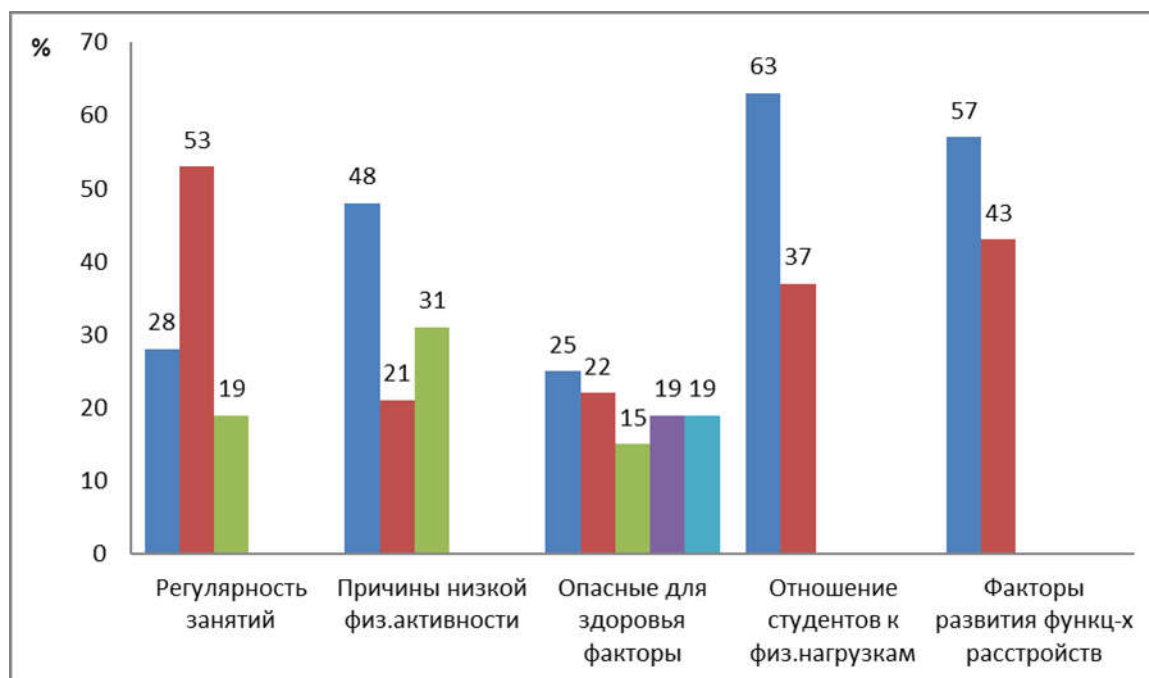


Рисунок 3 – Результаты опроса студентов

Исследования показали необходимость модернизации современных подходов к формированию полноценного отношения к сохранению здоровья. При

этом основная роль отводится самообразованию, реализации индивидуального потенциала личности в процессе физической и спортивной культуры.

Описанные направления деятельности университета в области охраны здоровья, встречающиеся в текущее время в родном университете, как и любая система, развиваются и совершенствуются. Его развитие подчинено наиболее важной цели: сохранить здоровье молодежи, которая обучается в вузе. Эта цель направлена на расстановку приоритетов для целей всего оздоровительного комплекса.

При достижении поставленной цели следует отметить две важных составляющих. Во-первых, из-за недостаточно хорошего состояния здоровья у молодежи, а также его прогрессирующего ослабления с каждым годом, возникает вопрос об оздоровительных технологиях в университетах нашей страны. Во-вторых, деятельность по развитию здравоохранения тесно связана с методологическими принципами обучения здоровьесберегающим технологиям, которые распространяются не только на студентов, но и на весь профессорско-преподавательский состав вуза.

Практика систем вузов Российской Федерации показывает, что более успешными признаются учебные заведения, имеющие довольно активную политику в области внедрения новейших технологий, цель которых сохранение и дальнейшее укрепление здоровья студенческой молодежи. Так же не менее важной целью является формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Качество уровня образования напрямую связано с дальнейшим развитием ныне существующих и внедрением современных технологий, которые могут заложить основу для физического и психического здоровья студентов университетов.

#### Список литературы

1. Глазина, Т.А. - Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Т. А. Анплева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ, 2016. - 36с.

2. Глазина, Т.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Витун В.Г., Витун Е.В. // Инновации и инвестиции. – 2014. - № 9. - С. 91-94. (4с/1,3с)

3. Глазина, Т.А. Формирование профессионально-этической направленности обучающихся вуза в физкультурно-спортивной деятельности: (учебно-методическое пособие) / Н.С. Шумилина и др. / Оренбург: Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2018. -162с.

4. Глазина, Т.А. Профилактика функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами аквафитнеса, Анплева Т.А. Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Элек-

тронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург.гос. ун-т.- Электрон, дан. – Оренбург: ОГУ, 2018.

5. Здоровьесберегающие технологии // Чекист.ру: информационно-аналитический портал ФСБ РФ [сетевое издание]. URL: <http://www.chekist.ru/article/913> [дата посещения: 1.12.2011].

6. Новикова А. В. 2008. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. / Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. Шухова В. Г.

7. Федоскина Е. М. 2010. Ценностные ориентации студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» // Физическая культура и здоровье студентов: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: СПбГУП.

8. Шахова А. В., Челышева Т. В., Хасанова Н. И. 2008. Здоровьесберегающий потенциал образования. – Майкоп: ООО Аякс.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ОГУ)**

**Гребенникова В.А.,**

**Горбань И.Г.,**

**Удовиченко Е.В.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Физическая культура является частью общей культуры личности, а так же является набором ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития интеллектуальных и физических способностей человека, что особенно важно в воспитании студенческой молодежи.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал, что «девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». Выводы ученых в области физической культуры и спорта подтверждают, что физическая активность не только делает тело красивым и спортивным, но и нормализует психологические функции организма и снижает уровень стресса.

Ситуация с эпидемией в России привела к необходимости принятия пакета нормативных документов, направленных на внедрение специальных мер в сфере противодействия инфекционных заболеваний COVID-19. Первый документ, который внес меры ограничения на всей территории страны – Указ Президента № 206 от 25 марта 2020 года. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию COVID-19. Решение о переходе на дистанционный режим было принято в связи с масштабным распространением заражения и угрозой здоровью населения.

Министерством образования издан Приказ номер 398 «О мерах предупреждения распространения коронавирусной инфекции», в частности переход на удаленный режим работы преподавателей и учителей, а субъектам предоставлена возможность самостоятельно регулировать ситуацию о дистанционном обучении школьников и студентов [4]. Глава региона Оренбургской области Денис Паслер внес изменения в указ «о мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции», под запретом находится проведение учебных занятий по физической культуре и спорту в спортивных залах ОГУ. Обучение проходит в режиме он-лайн.

Предложенная студентам дистанционная система обучения решает в неполной мере задачи физического воспитания в связи с недостаточной двигательной активностью. Много времени студенты вынуждены проводить за компьютером, не уделяя должного внимания физической активности, забывая о снятии напряжения и активизации работы мышц и суставов тела, которые длительное время находятся в неподвижном состоянии. Малоподвижный образ жизни сказывается на состоянии здоровья в отрицательную сторону.

В настоящее время, во время угрозы вирусных инфекционных заболеваний, в том числе и коронавирусной инфекции невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Особую актуальность в дистанционном обучении студентов Оренбургского государственного университета приобретает двигательная активность.

Объект исследования – дистанционное обучение физической культуре в вузе (ОГУ).

Предмет исследования – двигательная активность студентов в дистанционном режиме обучения.

Цель – повысить уровень двигательной активности студентов на дистанционном режиме.

Задачи:

- провести исследование (анкетный опрос) по теме «Физическая культура и спорт в жизни современного студента»;
- изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, находясь дома, на дистанционном обучении и наметить пути решения проблемы;
- разработать комплексы упражнений по темам рабочей программы;
- подобрать интернет-платформы для практической работы студентов в режиме реального времени;
- провести консультации по форме проведения практических занятий для самостоятельной работы студентов в режиме дня.

Управление двигательной активностью студентов в дистанционном обучении с творческим подходом преподавателей, несомненно, повысит уровень физкультурного образования с практической реализацией, так как благодаря физической активности, иммунная система человека эффективнее приобретает устойчивость к неблагоприятным факторам угрожающим здоровью.

Авторами электронного курса в системе Moodle «ОФК (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)», Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенниковой В.А., Малютиной М.В., представлен учебно-методический материал по рабочей программе физического воспитания. Комплексность и последовательность в изложении материала курса по физической культуре содержит объем информации, позволяющий расширить знания, умения и навыки студентов в физическом воспитании.

В ходе работы со студентами провели анкетирование для определения уровня физической активности в период дистанционного обучения студентов ОГУ на фоне коронавирусной инфекции. Результаты опроса позволяют преподавателям кафедры физического воспитания моделировать учебный процесс по элективной дисциплине в соответствии с потребностями студентов, тем самым, повысить интерес занимающихся к учебным занятиям [1].

Исследование проходило в три этапа:

- 1) сбор информации (анкетирование);
- 2) обработка полученных данных;

3) подбор учебно-методического материала для повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности.

В добровольном и анонимном анкетировании приняли участие студенты имеющие доступ к электронному курсу «ОФК (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)». В анкетном опросе участвовало 428 респондентов, из них 341 девушек и 118 юношей в возрасте от 17 до 21 лет (рисунок 1).

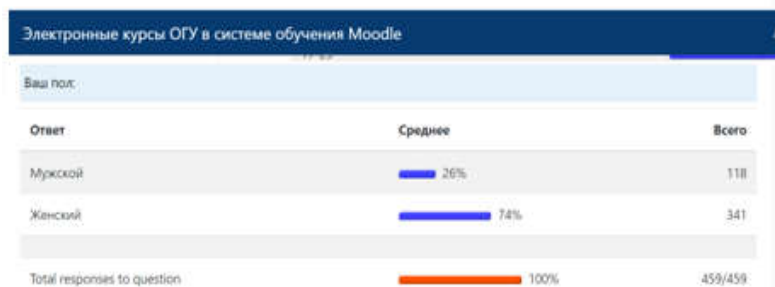


Рисунок 1 – Участники анкетного опроса

Анкетный опрос состоял из вопросов, созданных на базе элемента курса «Moodle» - «обратная связь», содержания которого позволила создать представление о физической активности на дистанционном обучении.

«Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?» (рисунок 2).

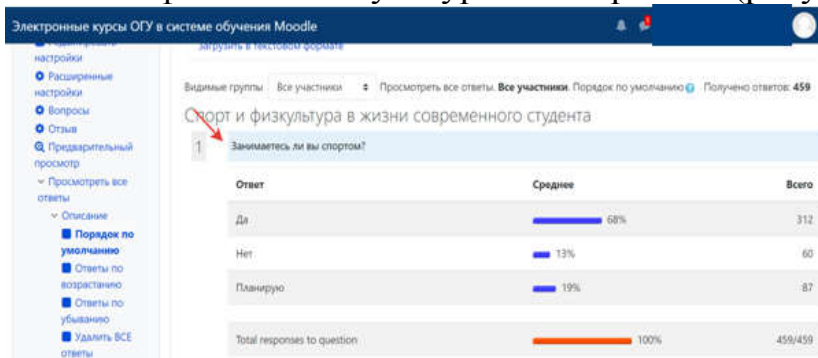


Рисунок 2 – Активность физкультурно-спортивной деятельности студентов

Полученный результат показал – 68% студентов понимают значимость физической культуры и ведут активный образ жизни, 13% - не занимаются спортом и 19% - только планируют. Данные показали, что 1/3 часть опрошенных студентов находятся в зоне психологического конфликта и нуждаются в мотивации к физкультурным занятиям.

«Довольны ли Вы своим здоровьем?» (рисунок 3).

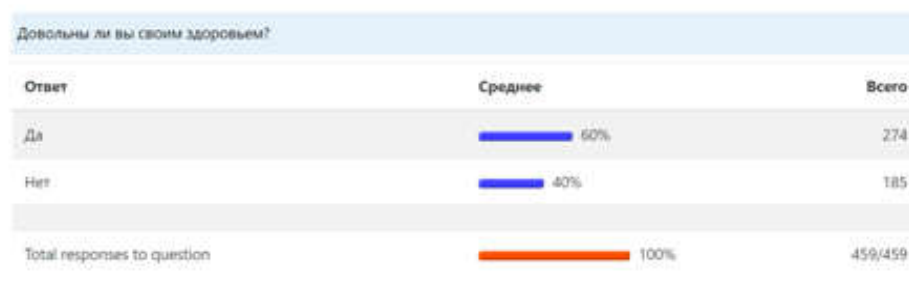


Рисунок 3 – Субъективные данные оценки здоровья студентов

Полученные данные: 60% студентов считают себя здоровыми, 40% - не довольны своим состоянием.

«Вы ведете здоровый образ жизни?» (рисунок 4).

Полученные данные: 74% - «ДА», 26% - «НЕТ». Большинство студентов понимают, что физическая активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха оказывают положительное влияние на образ жизни современной молодежи.

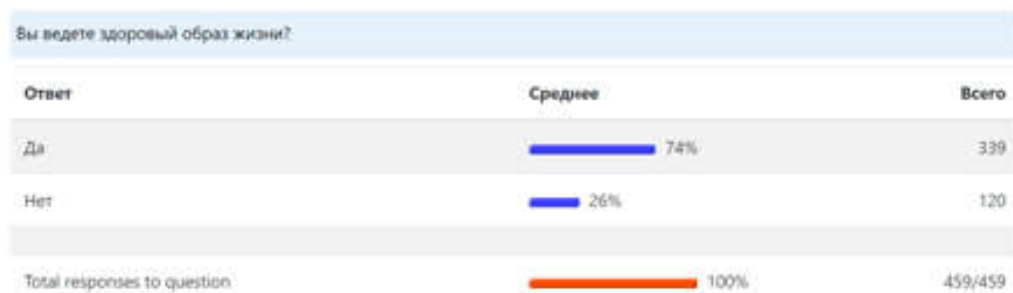


Рисунок 4 – Данные о здоровом образе жизни

«Переход на дистанционный режим обучения вызвал у вас проблемы со здоровьем?».

Полученные данные: 68% ответили «ДА»; 42% - «НЕТ». На вопрос о конкретной проблеме со здоровьем, был получен ответ, что наиболее сильно это ударило по психологическому состоянию студентов. Более 38% респондентов указали на то, что испытывают психологический стресс, у 34% опрошенных обнаружили проблемы со зрением, около 20% студентов набрали лишний вес, у 8% возникли проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

«Дайте оценку своей физической активности при переходе на дистанционное обучение». Полученные данные: физическая активность увеличилась (18%), уменьшилась (70%), ничего не изменилось (12%).

«Учебный процесс при переходе на дистанционный режим стал занимать больше времени?». Полученные данные: увеличилось у 83% респондентов, а физическая активность, напротив, снизилась у 62% опрошенных.

«Сказывается ли недостаток времени на самостоятельные занятия физической культурой?» (рисунок 5). Полученные данные: «Да» – 81%, «Нет» – 19%.



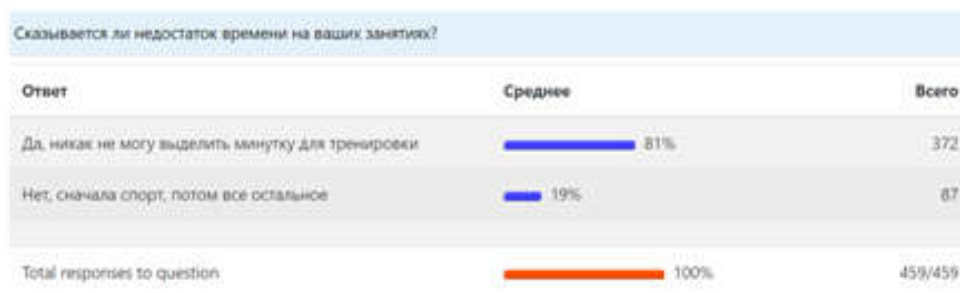


Рисунок 5 – Самостоятельные занятия физическими упражнениями

«Сколько раз в неделю есть возможность заниматься физической культурой и спортом?». Студенты ответили: «нет» - 28%, «ежедневно» - 14%, «1-2 раза в неделю» - 58%.

«Какое количество времени (в одном занятии) занимаетесь физической культурой?». Полученные данные: «не занимаюсь» - 28%, «10-20 минут» - 38%, «более 20 минут» - 22%, «Более часа» - 12%.

«Какие физические упражнения вы предпочитаете?». Полученные данные показали, что выбор физкультурной деятельности в период самоизоляции у большинства студентов была связана: с силовыми упражнениями - 35%; чуть меньше студентов использовали танцевальные упражнения - 31%; элементы легкой атлетики (бег и ходьба) - 14% и элементы лечебной физической культуры - 10%. Ограничились только обязательными организованными занятиями в вузе - 10% студентов.

«Активно ли вы посещаете занятия в вузе по физическому воспитанию» (рисунок 6). Полученные данные: 89% активно занимаются на занятиях физической культурой, 11% игнорируют посещение.

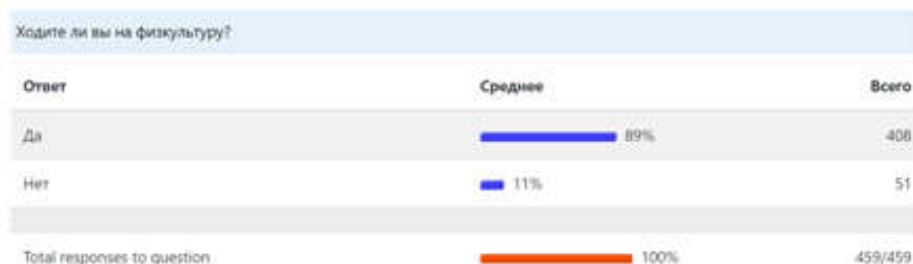


Рисунок 6 – Посещаемость занятий (в очном режиме) по физическому воспитанию

«Чем Вы любите заниматься на занятиях физической культурой» (рисунок 8).

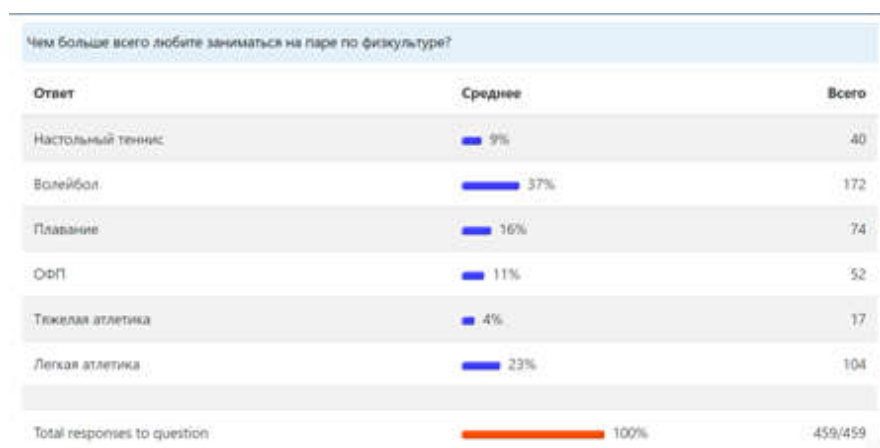


Рисунок 7 – Физкультурно-спортивная направленность студентов

Данные опроса показали предпочтительный выбор и потребность студентов в физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по физическому воспитанию: настольный теннис - 9%; волейбол – 37%; плавание – 16%; ОФП – 11%; тяжелая атлетика – 4%; легкая атлетика – 23%.

«Делаете ли вы утреннюю зарядку?» (рисунок 8).

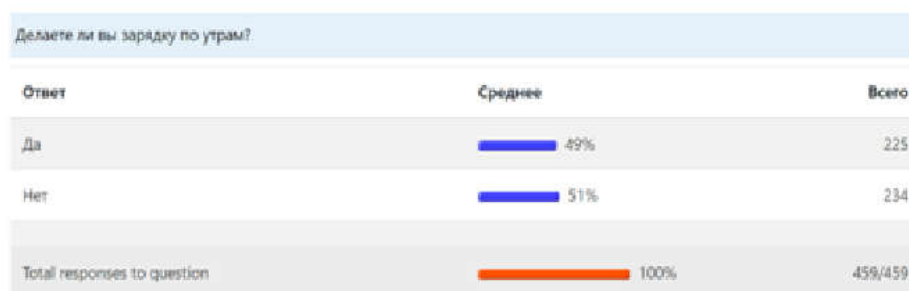


Рисунок 8 – Анализ данных по выполнению утренней гимнастики

Получили ответы: 49%- «ДА», 51%-«НЕТ». Студенты понимают, что утренняя гигиеническая гимнастика позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, но более половины из них не выполняют.

Результаты анкетного опроса показали дефицит двигательной активности у большинства студентов на дистанционном обучении, кроме этого появились проблемы со здоровьем. Возникла необходимость структурировать курс дистанционного обучения с большим наполнением комплексов физических упражнений. В каждой изучаемой теме предоставлены видеоматериалы по изучению техники упражнений видов учебной программы. Для прямого контакта со студентами, кроме системы Moodle, в режиме реального времени проводились занятия на интернет-платформе Zoom. Авторами предложен информационный материал по теме «Роль физической культуры в профилактике вирусных инфекционных заболеваний» (значимость физических упражнений в период пандемии, режим дня, рациональное питание, закаливание организма, личная гигиены, вредные привычки, психологическая саморегуляция, самомассаж).

Физическая культура имеет два вида влияния на организм человека: общий эффект и специальный.

Общий эффект – компенсирует дефицит двигательной активности, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Специальный эффект – повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренированность определенных групп мышц.

Студентам даны теоретические и практические задания по выполнению определенной двигательной активности:

- разнообразные физические упражнения: бег, чередование бега с ходьбой, плавание и т.д.;
- гимнастика: основная, гигиеническая, ритмическая;
- специальные силовые упражнения;
- лечебная гимнастика -дозированные физические упражнения, улучшающие общее состояние организма;
- дыхательные упражнения.

Подробно остановимся на конкретной физической активности.

Ходьба относят к легкой физической нагрузке, способствует улучшению настроения, общего самочувствия, сна. В ходьбе участвуют более двух третьих мышечных групп. Особый профилактический эффект от простудных заболеваний – это длительные прогулки на свежем воздухе.

Бег чередование с ходьбой –умеренная физическая нагрузка, способствует улучшению функционирования систем кровообращения, повышению возможностей деятельности сердечной мышцы.

Бег – это самый доступный из всех видов занятий физической культурой, в работу включаются все основные группы мышц человека, укрепляется система кровообращения, воздействует напрофилактику заболеваний сердца, стимулирует обмен веществ, улучшает работу нервной системы, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

Гимнастика способствует воспитанию ловкости (координации) и гибкости. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования.

Лечебная гимнастика поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма, применяет комплексы упражнений, которые направлены на восстановление функций ослабленного органа, но отсутствует усиленная нагрузка на него.

Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и работу лимфатической системы. Является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний, в частности вирусных инфекций.

Атлетическая гимнастика вызывает значительные изменения у человека, ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости.

Ритмическая гимнастика отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки [5]. Динамическое выполнение с

многократным повторением серий беговых и прыжковых заданий улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, приседания и наклоны благотворно влияют на двигательный аппарат, упражнения релаксации на нервную систему. Бег и прыжки воспитывают выносливость и скоростно-силовые качества, упражнения в партере силу и подвижность в суставах, танцевальные движения способствуют пластичности, ловкости, гибкости. Занятия ритмической гимнастикой (аэробикой) являются эффективным средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики является эффективным дополнением медикаментозного и физиотерапевтического лечения. Дыхательные упражнения укрепляют органы дыхания и нормализуют функции внешнего дыхания, улучшают эластичность легочных тканей, нормализуют газообмен [6].

Организация дистанционной работы по физической культуре в электронной системе Moodle позволила расширить теоретические знания по видам учебной программы и предоставить практический учебно-методический материал самостоятельной работы студентов в домашних условиях. Для контактного способа активизации учебного процесса использовали интернет-платформа ZOOM. Физическая активность по видеоконференции осуществлялась в режиме реального времени, что отражало действительную картину двигательной активности. Подбор упражнений соответствовал требованиям проведения занятий и способствовал повышению мотивации к двигательной активности.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья и повышают устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

#### Список литературы

1 Жданова, А.Э. Физическая активность в период дистанционного обучения студентов / А.Э. Жданова, А.В. Старостина // Ф-50 Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. – 2020. – С. 85–88.

2 Криворотов, С.К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года /С.К.Криворотов//Казанский педагогический журнал. – 2020. – №. 4. – С. 173–178.

3 Правдов, М.А. Готовность педагогов факультетов физической культуры к обучению студентов в условиях коронавирусной пандемии / М.А.Правдов, А.Н. Шутов,Д.М. Правдов //Ф-50 Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. – 2020. – С. 132–136.

4<https://ohranatryda.ru/dokumentatsiya/koronavirus-normativnye.html> (дата обращения 23.12.2020).

5[https://smiryponitke-romus.blogspot.com/p/blog-page\\_6825.html](https://smiryponitke-romus.blogspot.com/p/blog-page_6825.html) (дата обращения 20.12.2020).

6<https://www.infobraz.ru/library/physical-culture/id08950> (дата обращения  
21.12.2020).

## **СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В СОСВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Зиямбетов В.Ю., канд.пед. наук, доцент**

**Малютина М.В., канд.пед. наук, доцент**

**Фунтиков Н.Н.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**Учреждение высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»**

Современные тенденции в образовании, вызванные вынужденной необходимостью введения дистанционного образования, вносят свои коррективы и в сфере высшего образования. Как бы ни хотелось признавать руководителям системы образования всех уровней, всех регионов и государства в целом, данный вид учебной деятельности имеет ряд недостатков, снижающих качество образования. Несмотря на вынужденность и, возможно временность данного явления в современной жизни, специалисты, осуществляющие свою деятельность в сфере образования, предпринимают попытки к повышению эффективности учебно-воспитательных воздействий в различных учебных дисциплинах.

Данная работа активно проводится разными специалистами и в сфере общего физкультурного образования студентов. Преподаватели физической культуры и тренеры-преподаватели сегодня постоянно находятся в поиске эффективных способов и средств, которые позволят хотя бы не снизить и сохранить уровень развития физической культуры личности студента на уровне, который был достигнут в до короновирусном периоде. Это имеет большое значение, потому что в сфере культуры нет застоя, там происходит либо развитие, либо деградация. Как и в любой другой части культуры, физическая культура личности должна постоянно обогащаться ценностями, особенно если ее основы еще не сформированы либо не закреплены у молодого человека, а это долгий процесс связанный, в том числе и общекультурным созревaniem личности. Процесс формирования физической культуры личности, к сожалению, у многих людей идет очень долго, иногда и до периода старости они так и остаются физически бескультурными. Одна из общих целей специалистов в области физической культуры является сокращения периода формирования высокой физической культуры личности, когда личность не только усваивает ценности физической культуры, активно ими пользуется, но и делится ими, помогает формировать данную важную грань общей культуры личности у других, осуществляя свой вклад в развитие социальной физической культуры [1].

В данном контексте преподавателям физической культуры легче всего решать задачу по формированию образовательного компонента физической культуры личности студента. Необходимость изучения учебной (рабочей) программы по дисциплине даже в условиях дистанционного обучения заставляет субъект и объект физкультурно-образовательной деятельности находить способы решения поставленных учебных задач для хоть какого-нибудь продвижения

в системе [2]. В данном случае на помощь педагогу приходят разные интерактивные коммуникационные средства образования, позволяющие формировать знания дистанционно. Наиболее успешно проходит теоретическая интерактивная образовательная работа, но практическая работа по понятным причинам идет менее эффективно.

Сложнее осуществляется работа по формированию аксиологического и физического компонентов. Педагоги сталкиваются с достаточной сложностью при проведении воспитательной работы по формированию физкультурного самосознания, мотивов, интересов, убеждений, стереотипов мышления. Очень трудно сформировать потребность в приобретении или совершенствовании двигательного умения, поддержания сформированности физического качества на высоком уровне с помощью онлайн-занятий, а также средств электронного образования в сфере физкультурно-спортивной деятельности. В условиях дистанционного обучения преподаватели испытывают сложность в формировании мотивов у студентов, побуждающих их к систематической двигательной активности. При формировании аксиологического или потребностно-мотивационного компонента физической культуры личности обязательным условием является непосредственное общение преподавателя и студента, живое общение социальных существ, и не только в системе воспитатель-воспитуемый, но и в системе ученик-ученик. Активное непосредственное участие личности в социальной физкультурно-спортивной жизни – условия познания, осознания, совершенствования духовной сферы физической культуры. Общение, выстраивание взаимоотношений, элементы соревновательной конкуренции, познание внутреннего мира личности через физические аспекты – уникальная ценность физической культуры.

Это же условие актуально и для полноценного развития физического компонента физической культуры. Все стороны физкультурного образования студентов (преподаватели и студенты, тренеры и спортсмены, руководство и родители), и это понятно, подчеркивают острый недостаток учебно-воспитательного процесса с использованием основных фондов физической культуры, оборудования и инвентаря [3]. Также понятно и то, что на современном этапе ни какие самые продвинутые дистанционные электронные интерактивные средства не заменят классических форм организации физкультурного образования и формирования нормальной физической культуры личности студента. Высокий уровень сформированности физических качеств, хороший набор двигательных умений и навыков (в том числе и жизненно важных), функциональное здоровье, навыки самоконтроля и умение организации самостоятельных занятий по физической культуре – важные ценности физической культуры, закладываемые в личность объекта образования при непосредственном контакте с субъектом.

Таким образом, полноценная эффективная педагогическая деятельность по формированию физической культуры личности студента возможна только в период полного снятия вынужденных ограничительных мер по противодействию распространению заболеваний и специалисты в области физической куль-

туры должны быть готовы к работе, в том числе и по скорейшему эффективно-му устранению последствий периода пробелов в разностороннем формировании физической культуры студенческой молодежи. Подготовка специалистов физической культуры и спорта к этой работе должна начаться уже незамедлительно.

Данный тезис в очередной раз подчеркивает значимость классических, непосредственных, живых занятий педагога и ученика в противовес мнениям перехода на полное или частичное дистанционное образование вследствие якобы успешного опыта педагогической работы приобретенного в период введения вынужденных ограничительных мер по противодействию распространения коронавирусной инфекции и в этом вопросе не должно быть ни каких иллюзий.

#### Список литературы

1. Зиамбетов, В.Ю. Изучение основ теории и методики физической культуры для повышения эффективности физкультурного образования студентов в условиях дистанционного обучения // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №9. – С. 142-146. DOI – 10.17513/snt.38230.
2. Зиамбетов, В.Ю. Тестирование как важный метод контроля знаний по физической культуре у студентов в условиях дистанционного обучения // Академическая публицистика. – 2020. – № 11. – С. 258-262.
3. Зиамбетов, В. Ю. Развитие физических качеств у студентов на дистанционном обучении / В. Ю. Зиамбетов, Д. В. Бровиков // Академическая публицистика. – 2020. – № 4. – С. 455-459.



# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА**

**Клещарева Г. А., канд.техн.наук., доцент,  
Верещагин А. А.,  
Клещарева А.В.,  
Клещарев И.В.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

В связи с развитием политических, социально-экономических, научно-технических преобразований в нашей стране возникли вопросы о здоровье подрастающего поколения. Задача сохранения, укрепления и развития здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему является приоритетной в политике российского государства, именно поэтому в условиях стремительного развития социального общества становится актуальна проблема использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

Основная и ведущая роль в решении этой проблемы отводится школе. В образовательном учреждении создаются необходимые условия для формирования навыков здорового образа жизни. Исследования ученых доказали, что пренебрежение использованием здоровьесберегающих технологий в обучении школьников и студентов приводят к низкому качеству образования, отсутствию мотивации к обучению, формированию разного рода заболеваний и нездоровому отношению не только к учебе, но и к жизни в целом.

Вопрос о воспитании здорового образа жизни обучающихся поднимал Иоганн Генрих Песталоцци. Педагог критиковал школу за то, что процесс обучения наносит здоровью непоправимый ущерб и не содействует развитию физической силы. В основу элементарного физического образования Песталоцци предлагал заложить упражнение суставов, которое обеспечивает движение ученика. Кроме того, он требовал ввести гимнастику в качестве самостоятельного учебного предмета в школе.

Основными факторами снижения уровня жизни населения являются ухудшение демографической ситуации, экологическая, социально-экономическая ситуация, а также недостаточная профилактика алкоголизма, наркомании и курения. В связи с этим растет число людей, нуждающихся в медицинской, психолого-педагогической поддержке.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья является одной из главных стратегических задач развития страны. Это регулируется и предусмотрено такими правовыми документами, как Закон Российской Федерации, в том числе «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указы Президента Рос-

сии “О неотложных мерах по направлениям государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации” [4].

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий способствует достижению положительных и существенных изменений в здоровье обучающихся. Под здоровьесберегающими технологиями подразумевают благоприятные условия обучения ребёнка в школе и в вузе, достаточный и рационально организованный двигательный режим, оптимальную организацию учебного процесса в соответствии с половыми, возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями [5].

Состояние здоровья молодого человека, его социально-психологическая адаптация и нормальное развитие во многом определяются средой, в которой он находится. Под внедрением здоровьесберегающих технологий следует понимать охрану здоровья, формирование и его укрепление, воспитание культуры здоровья. Здоровье для каждого человека – это условие его активной полноценной и долгой жизни, успеха во всех сферах жизни, полноценного социального функционирования.

Формирование здорового образа жизни не ограничивается только пропагандой и отдельными видами медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества.

На сегодняшний день причинами, способствующими ухудшению состояния здоровья учащихся образовательных учреждений, могут быть:

1. чрезмерный стресс из-за загруженности учебного процесса (увеличение количества учебных часов, факультативных занятий и т. д.);
2. несоблюдение санитарно-гигиенических норм [3];
3. распространение вредных привычек: курение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, отсутствие реальных предпосылок для формирования культуры здоровья в семейной среде;
4. низкий уровень квалификации педагогов по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и др..

Также существует ряд факторов риска, таких как «непоследовательность педагогических методов и технологий с учетом возрастных и функциональных возможностей школьников: нерациональная организация учебной деятельности, неблагоприятные социально-экономические условия жизни во многих семьях, негативное влияние экологических и других факторов» [4].

Следует отметить, что с начала 90-х годов XX века проблема здоровьесбережения широко обсуждается на национальном уровне. В этот период учебные планы средних общеобразовательных школ были дополнены новым предметом – «Основы безопасности жизнедеятельности». Курс был направлен на развитие у учащихся гигиенической, техногенной, социальной, экологической экспертизы. Разработкой теоретико-методических основ преподавания этого предмета занимались такие ученые, как Л. А. Михайлов, О. Н. Русак, В. П. Соломин, И. А. Щеголев[5,6].

Сегодня одним из новых направлений поддержания здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся является создание «здоровьесберегающих школ», направленных на:

1. формирование у людей рационального и активного отношения к здоровью и мотивации к оздоровлению;
2. повышение личной ответственности за поддержание здоровья;
3. формирование навыков и умений самоконтроля и самопомощи;
4. формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного воздействия на здоровье поведенческих контролируемых факторов риска (диета, физическая активность, контроль стресса, отказ от вредных привычек и др.) у населения.

Широкое распространение получает валеологическое образование. Валеология часто является неотъемлемой частью учебной программы современных школ [1]. Кроме того, в настоящее время используются различные реабилитационные модели: рациональное планирование обучения, улучшение санитарного состояния учебно-оздоровительных учреждений, повышение физической подготовленности, включение школ в общественное движение «оздоровительные школы».

Стратегия и технология современной школы должны быть направлены на поддержание здоровья учащихся и развитие навыков здорового образа жизни. Это требует большой работы по созданию и внедрению системы обучения основам здоровья и оздоровительного воспитания. Для этого должна быть разработана четкая схема последовательных действий:

1. организация учебного процесса с учетом его психофизиологического воздействия на организм обучающегося;
2. система коррекции систематического ухудшения здоровья с применением комплекса оздоровительных и лечебных мероприятий на рабочем месте;
3. система медико-психологического мониторинга состояния здоровья и физически-психического развития обучающегося;
4. контролирование соблюдения санитарно-гигиенических норм образовательного процесса и нормирование учебной нагрузки;
5. разработка и реализация образовательных программ по формированию культуры здоровья;
6. проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, создание условий для их гармоничного развития.

Таким образом, здоровье субъектов образовательного процесса является результатом стратегического управления, эффективность которого зависит от того, насколько четко были определены приоритеты, идеи и цели. Они служат основой для дальнейшего развития социального общества.

В изменчивой жизненной среде, как развивающая образовательная среда, так и здоровьесберегающая среда актуальны с социальной точки зрения для современной школы, вуза и общества. Здоровьесберегающие технологии совре-

менной школы должны быть направлены на укрепление и поддержание здоровья обучающегося и развитие навыков здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Айзман Р. И. Образовательная и медицинская валеология – цели и задачи / Р. И. Айзман Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). – Том. 2. – Липецк, Опубл. дом ЛПГУ, 1998. – С. 4–9.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М.: Московский государственный педагогический институт, С. 2008 – 222 .
3. Гигиенические требования к образовательной среде в образовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02 // Официальные документы в сфере образования. 2003. – №3. – С. 18–59.
4. Зиновьев Н. А. Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов в контексте спортивной деятельности / Н. А. Зиновьев, Е. А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры, 2017. – №5. – С. 19-20.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/В.И.Ковалько.–М.: «ВАКО»,2004.– 125 с.
6. Щеголев В. А. Теория и методика формирования здорового образа жизни с использованием средств физической культуры: учебное пособие / В. А. Щеголев. – М: «Физкультура и спорт», 2011. – 418 с.

# **ОНЛАЙН - ОБУЧЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

**Михеева Т.М., канд.пед.наук, доцент,**

**Купцова В.Г., канд.пед.наук, доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

В экстремальных условиях угрозы распространения корона вирусной инфекции, большинство университетов и колледжей вынуждены, по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ, перейти на дистанционное обучение. В связи с этим все виды очных занятий: лекционные, практические и даже лабораторные при наличии виртуальных аналогов, были перенесены в онлайн-среду.

Организация учебного процесса целиком и полностью ложится на преподавателей, которые вынуждены организовывать учебный процесс посредством применения дистанционных технологий обучения используя различные способы доставки учебного материала и доступные инструменты коммуникации обучающихся и преподавателей в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Актуальность вопроса онлайн-обучения в момент пандемии состоит в следующем, в условиях угрозы распространения корона вирусной инфекции, по данным Минобрнауки, около 80% российских университетов перешли полностью на дистанционный формат работы со студентами [2].

Это экстренно-вынужденная мера и не все университеты были готовы к кардинальной перестройке учебного процесса. Такой резкий переход на "дистант" объективно выявил и обозначил разные уровни информационной инфраструктуры вузов и обеспеченности дисциплин электронными образовательными ресурсами, а также готовность преподавателей к использованию цифровых платформ и сервисов в образовательном процессе.

Многие преподаватели вузов, имея ученую степень, не готовы к таким резким изменениям в проведении учебного процесса, их недостаточный уровень владения дистанционными технологиями не позволяет в достаточной степени эффективно использовать сервисы удаленной видеосвязи для участия в вебинарах и видео-конференциях или других мероприятиях.

Помощь технического персонала университета, на наш взгляд ограничена и сводится в большей степени к оказанию консультативных мероприятий по созданию и разработке программ дисциплин в Moodle. С учетом данного положения преподаватель, в большей степени, выбирает для себя возможность использовать имеющиеся в вузе технологическое обеспечение в виде LMS-платформ или передачи информации обучающимся по электронной почте.

Сложившаяся в середине семестра ситуация экстренного перевода студентов на онлайн-курсы, явилась стрессовой как для студентов, так и для препода-

вателей, так как нарушилась классическая структура образовательного взаимодействия, а именно, передача знаний в форме субъект – субъектных отношений. Экстренный переход на «дистант» без предварительного проведения разъяснительных мероприятий со стороны авторов онлайн-курсов, не позволило обучающимся ощутить преимущества этой технологии.

К сожалению, понимание онлайн-обучения и технологии дистанционного обучения принимают за один и тот же механизм учебного процесса, это заблуждение. Чем определяется эффективность онлайн-обучения, чем отличается от дистанционного обучения в условиях пандемии?

Основой онлайн-обучения является тщательно спроектированный и спланированный учебный процесс, поддерживаемый учебно-методическими и контрольно-измерительными материалами, которые обеспечивают достижение результатов обучения в формате электронного обучения.

Определен перечень параметров, которые необходимо учитывать при создании курса с вариантом реализации онлайн-обучения:

- модель обучения (электронное обучение, смешанное обучение);
- темп освоения;
- количество обучающихся;
- педагогическая технология (объясняющий курс, практико-ориентированный курс, исследовательский курс и др.);
- цель оценивания в курсе;
- роль преподавателя;
- роль студента;
- синхронизация взаимодействия;
- обратная связь [4].

Все эти параметры влияют на использование тех или иных средств коммуникации и проведения процедуры итоговой аттестации по курсу. Грамотно и доступно разработанный материал курсов онлайн-среде, обеспечивает обучающимся положительный результат в процессе обучения.

Онлайн-обучение – это прежде всего когнитивный и социальный процесс требующий социальной поддержки обучающихся, а не просто процесс передачи информации через Интернет. В формате очного обучения социальную поддержку выполняют материальные ресурсы вуза и преподаватели данного учебного процесса.

Онлайн-обучение невозможно без: значительных инвестиций; использования своей или внешней платформы онлайн-обучения; качественных онлайн-курсов обеспечивающих эффективность обучения обучающихся в онлайн-среде [3].

На момент начала пандемии, преподаватели не были не достаточно подготовлены к изменившимся условиям, тем самым, вынуждены использовать приложения в телефонах. Различные веб-приложения используемые для проведения занятий и обмена информацией стали инструментами общения с обучающимися и преподавателями.

В ситуации пандемии, переход на онлайн-обучение в кратчайшие сроки, говорит о том, что все эти условия должны быть созданы заранее, а преподаватели должны иметь опыт использования инструментов онлайн-обучения и сервисов поддержки обучающихся. Но, как известно на создание онлайн-курса уходит от 6 до 9 месяцев, а навыки работы преподавателя на онлайн-платформе формируются в течение реализации учебного материала (1 -2 месяца), с последующим мониторингом результатов и коррекции данного материала. При этом не следует ожидать высоких результатов по пройденному материалу со стороны студентов, т.к., вступают в силу различные нюансы личностного свойства студентов (мотивация, подготовленность и др.). Таким образом, "онлайн-обучение" является составляющей частью дистанционного обучения, реализуется в сжатые сроки с минимальными вложениями и ресурсами (предоставляемые университетом).

В сложившейся ситуации (риском заражения коронавирусом), единственным возможным решением стал временный полный переход на дистанционное обучение, в условиях которого все возможные ресурсы вузов были использованы для реализации учебного процесса через Интернет. Основными требованиями к системе обучения стали надежность пропускной способности Интернет-каналов, простота создания и размещения учебного материала, доступность сервисов платформ для преподавателей и обучающихся.

Учитывая рекомендация Министерства науки и высшего образования РФ, вузы разработали свой набор инструментов и сценариев для организации обучения в онлайн-среде. Наибольшую популярность обрели LMS-платформы для размещения учебного материала и проверки знаний студентов, сервисы для онлайн-лекций и консультаций, социальные сети для коммуникации обучающихся и преподавателей, рассылки по электронной почте того или иного учебного материала.

К сожалению, предоставленные возможности не смогли обеспечить полноценное освоение обучающимися онлайн-курсов. Бесплатный доступ к материалам курсов не предполагал поддержки обучающихся со стороны вузов, а преподаватели не были знакомы с методикой онлайн-обучения и изучали курсы одновременно со своими студентами. Однако мотивированные студенты хорошо справились с поставленной задачей, но их меньшинство.

Обучение преподавателей свелось (в столь сжатые сроки) к соблюдению различных методических инструкций, рекомендаций по работе с различными сервисами и платформами. Вопросы связанные с разработкой учебного материала по курсам требуют значительного времени и постоянного обновления программного материала, что вследствие форс-мажорных обстоятельств онлайн-обучения не всегда является возможным. С учетом выше изложенного, можно с уверенностью сказать, что нет оснований судить об эффективности онлайн-обучения, беря во внимание результаты, которые будут получены в эксперименте экстренного перехода на дистанционное обучение.

В информационных источниках, формируется мнение, что педагогическое сообщество не было готово к работе в таких условиях. В настоящее время

ведется поиск новых подходов и методов обучения в изменяющихся условиях продиктованных жизнью.

Кризис показал, что система подготовки преподавателей нуждается в реформировании в целях более эффективного использования новых средств преподавания.

Высшее образование одна из сфер, на которую пандемия оказала наибольшее влияние в глобальном масштабе. В результате организации обучения в сложившихся условиях, усилилось сотрудничество вузов: друг с другом; органами управления образованием; образовательными платформами и организациями, по оказанию методической поддержки использования цифровых инструментов обучения на различных платформах, с обсуждением проблем онлайн обучения.

В процессе проведения дистанционного обучения необходимо реализация следующих условий:

- разработка законодательных актов и руководств для организации онлайн обучения;
- оказание консультационной и финансовой помощи вузам для обеспечения онлайн обучения;
- разработка и принятие тактических решений в оказании помощи иностранным студентам, в период пандемии.

По данным опроса Международной ассоциации университетов, определен результат влияние COVID-19 на проведение образовательной деятельности в вузе:

- приостановка образовательной деятельности – 24 %;
- снижение количества абитуриентов – 46%;
- научные исследования не могут быть окончены в срок – 52%;
- ослабление партнерств – 59%;
- снижение академической мобильности – 89%[1].

Наличие достаточно большого количества определённых руководств, тренингов по использованию цифровых инструментов, в организации онлайн обучения, все же отмечается снижение качества преподавания и неготовность большинства преподавателей к использованию возможностей этой формы обучения. Следует отметить, что не все дисциплины с учетом их особенностей в направлениях подготовки, (например, медицина, технические и творческие специальности) невозможно, преподавать онлайн, следовательно остаются практико-ориентированные занятия, субъект-субъектного взаимодействия.

Наличие большого количество образовательных ресурсов, предлагаемых в онлайн пространстве не всегда соответствуют требованиям и качеству изучаемой дисциплины. В этой связи студентам рекомендовано по использованию конкретных серверов, ссылок, программ и др., расположенных в открытом доступе на признанных образовательных платформах, по соответствующему направлению подготовки. Но все это оказывается недостаточным, если нет соответствующей навигации и конкретный преподаватель не занимался данным направлением работы прежде.



Стрессовое состояние, которое испытывают студенты, в связи с отсутствием возможности личного общения с преподавателями, влияет на качество усвоения учебного материала и на сам процесс обучения. Студенты оказались не готовы к принципиальным изменением процесса обучения на который они рассчитывали при поступлении.

Инфраструктура многих университетов, на текущий момент, не обладает достаточной мощностью для внедрения и перехода к онлайн обучению. Возрастание психологической нагрузки на студентов и преподавателей, в связи с «переводом» учебного заведения в онлайн режим, тормозит и изменяет образовательный процесс, отнюдь не в лучшую сторону.

Существующая тесная зависимость решения задач эффективного обучения в вузе и качества знаний абитуриентов, поступающих в вуз, это одна из главных образовавшихся проблем, с которыми столкнулись организации образования многих университетов, при переходе на дистанционное обучение. Принятые меры по решению и преодолению возникших проблем должны стать предметом пристального внимания, поскольку важны не только для сегодняшнего (кто сейчас учится) процесса образования, но и играют не маловажную роль в дальнейшей системе образования. Необходимо тщательно документировать соответствующие исследования в области образования, различные принятые решения и внедренные их результаты. Многие возникшие идеи и их реализация должны быть профессионально проанализированы для дальнейшего их использования на международном уровне.

#### Список литературы

1. COVID-19 Impact on Education // Сайт [en.unesco.org](https://en.unesco.org) (<https://en.unesco.org/COVID19/educationresponse>). Просмотрено 04.2020
2. Key country policy responses // Сайт [oecd.org](https://www.oecd.org) ([http://www.oecd.org/coronavirus/en/?utm\\_source=Adestra&utm\\_medium=email&utm\\_content=Image%3A%20Country%20Policy%20Tracker&utm\\_campaign=What%27s%20New%20-%2006%20April%202020&utm\\_term=demo#country-tracker](http://www.oecd.org/coronavirus/en/?utm_source=Adestra&utm_medium=email&utm_content=Image%3A%20Country%20Policy%20Tracker&utm_campaign=What%27s%20New%20-%2006%20April%202020&utm_term=demo#country-tracker))  
Просмотрено 04.2020
3. AI-powered COVID-19 watch // Сайт [oecd.org](https://www.oecd.ai/COVID) (<https://www.oecd.ai/COVID>) Просмотрено 04.2020
4. The top-50 countries with the largest percentage of older adults // Сайт [prb.org](https://www.prb.org) (<https://www.prb.org/countries-with-the-oldest-populations>). Просмотрено 04.2020

# **НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Морозов О. В., канд.пед. наук, доцент**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ**

Общая физическая подготовка, работоспособность является интегрированным показателем здоровья и функциональной подготовленности организма, важнейшим результатом и условием дальнейшего развития всех физических качеств. Крепкая кисть необходима для успешных занятий многими игровыми видами спорта, тяжелой атлетикой, гиревым спортом, скалолазанием, метаниями в легкой атлетике и служит основой профилактики ее травматизма. Силу крепкого рукопожатия отождествляют с физическим статусом человека, его уверенностью, мужественностью. Юноши любят демонстрировать свою силу и используют набор упражнений для решения силовых споров. Однако отсутствие направленного развития силы кистей и длительное использование компьютерной техники приводит к ослаблению костно-связочного аппарата запястья и предплечий.

Современная научно-методическая литература по исследуемой проблеме содержит традиционные комплексы упражнений, которые недостаточно эффективны, взяты из различных видов спорта и зачастую требуют специальных тренажеров.

Объектом исследования являлся учебный процесс по реализации элективной дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту («Общая физическая подготовка»). Предмет исследования – средства, методы и упражнения для развития силы кистей у студентов вуза и обучающихся факультета среднего профессионального образования. Цель исследования: определить эффективность технологии направленного развития мышц кистей у юношей и девушек 16-20 лет. Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, эксперимент, диагностический метод с использованием ручного динамометра «МЕГЕОН» 3409. Исследование проходило в течение шести месяцев с участием 72 обучающихся.

Анализ литературы свидетельствует о том, что воздействие физических упражнений на организм человека многогранно и тесно связано со средствами и методами, объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, а результат проявляется в улучшении его функций и систем [1]. Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют «способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений» [2, 169].

Известна классификация силовых упражнений для развития мышц кистей и предплечий:

- динамические (скоростно-силовые упражнения, связанные с преодолением и уступающим характером движений);

- изометрические (выполняемые в виде кратковременных максимальных мышечных напряжений [3, 79].

Главный фактор в проявлении силы кисти – личное напряжение. Попытки увеличить силу кисти не прибегая к максимальным силовым напряжениям оказываются недостаточно эффективными [2, 177]. Отсюда, если студенты систематически не проявляют значимого мышечного напряжения, при отсутствии волевого фактора, то результат будет незначительным. В кистевой динамометрии проявляется активная сила с ярко выраженным моментом максимального мышечного напряжения и волевых усилий [4]. Следовательно, в практической деятельности необходимо использовать методы повторных и максимальных усилий, которые позволяют избирательно влиять на отдельные группы мышц запястья и предплечий [5]. Так, например, для наиболее эффективного развития силовых способностей кистей применяются 3-6-секундные упражнения взрывного характера с усилием 80-90% от максимума [6, 122-123]. Однако педагогические наблюдения и отзывы занимающихся показывают, что физическая нагрузка «через силу» зачастую приводит к «силовому барьеру» у юношей и даже к отказу от упражнений у девушек.

В формирующем эксперименте испытуемым была предложена программа упражнений, содержащая:

- сжимание мяча для большого тенниса или кистевого эспандера;
- сгибание рук в упоре лежа на пальцах;
- подтягивание и висы на перекладине;
- силовая борьба на руках;
- манипуляции с лежащей на полу гирей;
- удержание металлического диска щипковым хватом;
- сгибание – разгибание кистей с гантелями, вращения.

Принципы учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке состояли из трех «П»: постепенно, постоянно, правильно, нарушение которых, как известно, не приводит к росту силовых показателей. Часть упражнений испытуемыми выполнялись на учебных занятиях, другая часть – в домашних условиях, с режимом 2-3 раза в неделю от 10 до 15 минут, по схеме «до отказа плюс три раза» (юноши) и до утомления (девушки).

Анализ результатов тестирования методом динамометрии в констатирующем и итоговом эксперименте показывает положительную динамику у всех групп испытуемых, но прирост результатов различен (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели направленного развития мышц кистей у юношей и девушек 16-20 лет на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

| Факультеты (группы)                | Правая рука |         | Левая рука |         |
|------------------------------------|-------------|---------|------------|---------|
|                                    | «до»        | «после» | «до»       | «после» |
| Педагогическое образование (юноши) | 50,5        | 52,6    | 46,6       | 49,0    |
| Педагогическое образование         | 27,4        | 30,8    | 26,7       | 28,6    |

|                                                            |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------|------|------|------|------|
| (девушки)                                                  |      |      |      |      |
| Факультет среднего профессионального образования (юноши)   | 44,8 | 49,8 | 42,0 | 48,8 |
| Факультет среднего профессионального образования (девушки) | 51,9 | 56,2 | 48,8 | 55,2 |

Значительный рост результатов у юношей факультета среднего профессионального образования можно объяснить тестированием в соревновательных условиях, а у юношей-спортсменов – целевыми установками.

Выводы:

1. Сила кисти во многом определяется генотипом человека и существует прямая зависимость между силой кисти и весом человека, между размером кисти и результатом.

2. Основными методами развития силы кисти является метод повторных и метод максимальных усилий. Подбор специальных упражнений позволяет избирательно влиять на отдельные группы мышц запястья и предплечий, что опосредованно повышает общую физическую подготовку.

3. Благодаря правильно подобранным упражнениям с определенным параметром нагрузок можно добиться результатов даже при 2-3 занятиях в неделю по 10-15 минут.

4. Измерительным прибором «МЕГЕОН» 3409 можно не только определять силовые возможности студентов, но и использовать его в соревновательной практике (личное первенство, конкурс на самую сильную группу), в которой формируется мотивация, воля, спортивный характер, лидерство, самоутверждение.

#### Список литературы

1. Физическая культура студента : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В. И. Ильинича. – М. : «Гардарики», 1999. – 448 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева. – Изд. 2-е. – М. : «Физкультура и спорт», 1976. – С. 169-189.
3. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов вуза / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : «Просвещение», 1979. – С. 79-83.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М. : Инфра, 2006. – 480 с.
5. Бондаренко, С. В. Методика развития силы у юношей 16-20 лет : выпускная квалификационная работа / С. В. Бондаренко ; ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет». – Екатеринбург, 2019. – 62 с.
6. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – Орск : Издательство ОГТИ (филиала) ОГУ, 2014. – С. 121-123.

# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Нурматова Т.В.,**

**Горшенина И.В.,**

**Степанова М.В. канд. пед. наук, доцент**

**Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

Насовременном этапе экология и здоровье человека - это одна из актуальных и стратегических проблем всего мира, к которой на сегодняшний день привлечено огромное внимание исследователей всех отраслей. Влияние эпидемии, такой как Ковид-19, в значительной мере отразился на здоровье человека. Помимо страшной эпидемии, усиливает влияние экология окружающей среды: показатели состояния воздуха, почвы, воды, которые имеют непосредственное отношение к здоровью и смертности населения.

Организм человека в процессе жизнедеятельности подвергается воздействию комплекса факторов внешней среды политропного действия, которые способствуют формированию изменённой реактивности организма, увеличивая степень риска развития инфекционных, аутоиммунных иммунопролиферативных, аллергических заболеваний. В обстановке «двойной экспозиции» – со стороны неблагоприятных условий - экологической и Ковида 19, инициирующих развитие патологии верхних, нижних дыхательных путей, астмы, вторичных иммунодефицитных состояний [1, 4, 5].

С экологическим неблагополучием окружающей среды связана широкая распространенность болезней системы дыхания среди населения Оренбургской области. Так как Оренбуржье считается загрязненным населенным пунктом, что является значимой проблемой для окружающей среды в виде отходов производства, которые в больших количествах образуются во всех базовых отраслях промышленности (металлургия, сельское хозяйство, энергетика, строительство, транспорт, горнодобывающая, нефтяная и газовая), а также в быту. Токсическое воздействие легких фракций метановых и циклических углеводородов, смол, асфальтен (содержащих тяжелые металлы), входящие в состав нефти в значительной степени приводят не только к гибели живой природы, но и отравляют самого человека.

Поэтому учёные нашего края, анализируя негативное влияние экологических факторов на заболеваемость населения, разрабатывают и предлагают эффективные пути снижения данных показателей путем оптимизации диагностики и лечения. С точки зрения современных представлений, тесная функциональная взаимосвязь важнейших барьерных функций организма – обезвреживающих реакции печени и иммунологических механизмов защиты внутренней среды - формирует при интенсивной токсической нагрузке синдром экологической дезадаптации. Она проявляется неспецифической симптоматикой: снижением защитных сил организма, приводящих к многообразным проявлениям в

различных органах и системах, в частности, патологией ЛОР-органов, дыхательной системы, сердечно-сосудистой, и.т.д.

Как показывает практика, после перенесенного Ковида - 19, от студентов, спортсменов часто слышим жалобы, обращение за советом, как быть в том случае, если долго держится слабость, присутствует мышечная боль в области лопаток, даже при отсутствии тренировок или спортивных занятий. Также долго сохраняется одышка и остаточный кашель. Происходит снижение функции легких. Например, во время кардиотренировокходьба, бег трусцой – человек, чьи легкие были повреждены во время болезни, может ощущать нехватку воздуха. На что необходимо обратить внимание - восстанавливаясь после COVID-19, или соблюдая профилактику - сейчас уже ясно, что даже при легком течении заболевания многим людям не удастся избежать осложнений. У некоторых студентов выявлен такой диагноз, как фиброз - поражение легких, когда нормальная ткань замещается соединительной. В легком, по сути, возникают рубцы. В результате уменьшается дыхательная поверхность легких. Если поражены небольшие участки, человек этого не замечает. Но если фиброз более выражен, возникает одышка.

Но важно обратить внимание, что на восстановительном этапе речь пойдет именно об умеренных занятиях спортом, которые состоят из развивающих упражнений и дозированной нагрузки, дыхательных упражнений, снимающих общую усталость, тяжесть в мышцах. Они очень важны при гиподинамии (нарушение функций организма при ограничении двигательной активности) и гипокинезии (естественное или искусственное снижение двигательной активности), монотонных видах труда. Как мы все знаем, что физическая активность и нагрузка стимулирует работу различных систем организма человека, включая сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную. Это все происходит за счет активизации работы центральной нервной системы, увеличения кровообращения, кислородного обмена. Например, очень показательны реакции студента на ситуации, когда ему необходимо много работать (подготовка к экзаменам, большие проекты на работе). Физически активные студенты легче переносят стрессовую нагрузку, а те люди, которые не занимаются спортом, быстрее устают, у них быстрее снижается концентрация внимания и, соответственно, продуктивность работы. Во время и после физической работы концентрация многих гормонов в крови изменяется. Выделяется повышенное количество адреналина, норадреналина. В результате эти гормоны вызывают бодрость, физическую и умственную работоспособность, хорошее настроение. Можно смело называть, что спорт является активатором не специфического иммунитета, если нагрузки не являются чрезмерными для человека. И только умеренная двигательная активность положительно сказывается на функциональном состоянии дыхательной системы, периферического кровообращения, слизистых оболочек респираторной системы. Занятия дыхательной гимнастикой также положительно отражаются на местном иммунитете слизистого эпителия дыхательных путей. Улучшается способность мерцательного эпителия к самоочищению, выведению слизистого секрета из бронхов, что препятствует попаданию инфекции в

нижние дыхательные пути. Увеличение кровообращения, повышение пульсового давления при адекватной физической нагрузке активизирует НК-клетки, повышает число макрофагов, отвечающих за не специфический иммунитет. Поэтому вероятность заболеть респираторной инфекцией при систематических умеренных занятиях спортом снижается. Местный клеточный, гуморальный иммунитет удастся повысить с помощью умеренных занятий спортом у людей всех возрастных категорий, даже при хронических заболеваниях легких (хронический бронхит, бронхиальная астма). При занятиях дыхательной гимнастикой в организме увеличивается скорость кровотока, лимфодренажа, что ускоряет скорость иммунных реакций». Очевидно, что без дыхательной гимнастики тут не обойтись.

Мы как специалисты в области физической культуры, не должны оставаться в стороне и быть в полном равнодушии, а искать, изучать способы и методы физической нагрузки, которые будут активно воздействовать, как для профилактики, так и для предотвращения осложнений бронхолегочной системы организма человека. Одним из перспективных методических подходов является разработка технологии дыхательной гимнастики. На сегодняшний день существует тысячи комплексов упражнений лечебной гимнастики для студентов с разным уровнем состояния здоровья. Мы выбрали те комплексы, которые для наших студентов будут оптимальны и лаконичны, а так же направлены на быстрое восстановление дыхательной функции организма. Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой известны практикам всему миру «парадоксальную» гимнастику, которую много лет назад разработала Александра Стрельникова. Ее упражнения хорошо работают при астме, других хронических заболеваниях легких. Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти. Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом. Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Стрельникова рекомендует заниматься систематически на протяжении всей жизни. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8). Мы провели эмпирический метод исследования в своих учебных группах. Для примера было выбрано несколько простых и универсальных дыхательных упражнений. По окончании трех недель провели опрос у студентов 1-3 курсов разных специальностей. В эксперименте приняли участие 200 человек. По итогу практического эксперимента были выявлены следующие показатели: 100% респондентов ответили, что дыхательная гимнастика всем участникам эксперимента понравилась, была доступна и проста в выполнении. Хорошее самочувствие обрели 65%. Бодрость 35%.

В целом, подводя итоги, мы рекомендуем: заниматься систематически дыхательной гимнастикой ежедневно 2 раза в день утром и вечером перед сном, начать с 10-15 минут, постепенно увеличивая нагрузку. Даже при плохом самочувствии дыхательные и простые физические упражнения можно выполнять прямо в постели, лежа, которые помогут увеличить дыхательный объем и

глубину дыхания за счет улучшения работы основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры.

Вы сможете ознакомиться с техникой правильного выполнения дыхательной гимнастики, которую можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. Мы рекомендуем преподавателям:

1. Проводить занятия дистанционно - с помощью онлайн-занятия в период дистанционного обучения студентов.

2. Запись трансляция для студентов дыхательных практик.

Заниматься физическим восстановлением нужно обязательно. Именно только дыхательная гимнастика сегодня способна ускорить восстановительный процесс дыхательной мускулатуры, укрепление мышц, которые отвечают за вдох и выдох. Важно задействовать нижние отделы легких, которые в обычной жизни для дыхания почти не используются. На это направлены йоговские практики.

Можно практиковать йоговское дыхание - диафрагмальное, и так называемое полное. По способу выполнения эти дыхательные практики отличаются, но хорошо влияют на состоянии легких.

Кроме гимнастики также хорошо выполнять вибрационный массаж. Это несложно: легко постучите себя ладонями по груди, животу, а также похлопать несколько минут по спине. Это помогает очистить дыхательные пути от слизи, работает как профилактика застойных явлений в легких. Важный момент: ограничиваться только дыхательными упражнениями не стоит, надо обязательно добавлять физическую нагрузку. Пока сохраняется сильная слабость, можно, лежа в постели, делать совсем простые медленные движения, круговые движения, ногами, руками. Когда физическое состояние позволит встать, добавляем гимнастику. Если дома есть тренажер — беговая дорожка или велосипед, используем их для увеличения аэробной нагрузки до 140 ЧСС. Обычная энергичная ходьба, гимнастика махи руками, наклоны туловища и другие элементарные упражнения помогут восстановиться быстрее. Если есть возможность, занимайтесь на свежем воздухе, прогулки в парке, в сосновом лесу или, если удастся, поездка к морю всегда на пользу. Самое простое и безопасное, это ходьба в бодром темпе, можно подключить палки (скандинавская ходьба). В зимнее время добавить ходьбу на лыжах. Постепенно, когда легкие восстанавливаются, их емкость начинает увеличиваться. В этот период мы настоятельно рекомендуем студентам отказаться от различных диет, так, как в это сложное эпидемиологическое время необходимо хорошо питаться употреблять в пищу блюда насыщенную белками, жирами и углеводами, поддерживать витаминный баланс организма с макро и микроэлементами и выполнять дыхательные упражнения, чтобы поддерживать иммунную систему в целом. Студенты должны строго придерживаться гигиены слизистой полости рта, глаз, носоглотки, рук, а также выдерживать социальную дистанцию, и обязательное ношение масок в общественных местах пребывания.



### Список литературы

1. Колосов, В. А. Здоровье на все жизнь / В.А. Колосов // ФИЗ. 2000№1 С.26-27
2. Корхун, М.А. Лечебная физическая культура в домашних условиях / М.А. Корхун, И.М. Рабинович. - Л.: Лениздат, 1990.- 142 с.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт.-2003.-224с.
4. Скрипалев, В. П. Философия выздоровления.// Физ. -2003№1 с37
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480с.
6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/С. В Хрущев, О.И. Симонова.- М. Издательский центр «Академия»,2006.-304 с.

# **МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИРЕВИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**Павлов С.П., доцент**

**Фунтиков Н.Н., доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Тренировочный процесс в спортивной педагогике представляет собой взаимосвязанную деятельность между тренером и атлетом (субъект – субъектные отношения) как процесс - преподавание + учение. Тренер организует тренировочный процесс в соответствии с основными задачами, решая их в рамках периода подготовки спортсмена. Важным моментом в данном процессе является организация и планирование тренировочного материала, обучение двигательным действиям на основе техники движения, формирование способности самостоятельно приобретать новые знания, совершенствовать двигательные умения и навыки, быстро адаптироваться к физическим нагрузкам, развивать интерес к тренировочным занятиям и мотивации к соревновательной деятельности.

Проблема воспитания физических качеств спортсмена является всегда актуальной в любом виде спорта. Для хорошего спортивного результата в избранном виде спорта необходимо развивать наиболее значимые физические качества. В современной системе спортивной тренировки, физическая подготовка занимает ведущее место, реализуется за счет многообразия физических упражнений из различных видов спорта. Большой арсенал средств позволяет целесообразно осуществлять как физическую, так и тактическую подготовку, что положительно сказывается на быстрой адаптации организма к различным неблагоприятным условиям. Физическая подготовка, как общая, так и специальная, связана с развитием, совершенствованием всех необходимых физических качеств, что в свою очередь, обеспечивает рост спортивного мастерства, улучшает работу функциональных систем организма. Физическая подготовка есть многолетний, многокомпонентный процесс, в основе которого лежат закономерности возрастного развития организма, наследственности, его биологического возраста и других факторов.

По мнению Л.П. Матвеева, Ю.И. Львова, специальная физическая подготовка рассматривается, как процесс, направленный на развитие и совершенствование специальных физических качеств в соответствии с биомеханическими и морфофункциональными требованиями, предъявляемыми спецификой движений, особенностями соревновательной деятельности, которые непосредственно определяют достижения в избранном виде спорта.

Хорошая физическая подготовка позволяет выполнять тренировочную работу большого объема и интенсивности, быстро восстанавливаться после тренировочного занятия. Следует отметить, что большой и разнообразный арсенал средств улуч-

шают координационные способности, расширяют двигательную базу (приобретения новых двигательных навыков) активно влияя на совершенствование технико-тактического мастерства спортсмена, и позволяет находить разные вариации двигательных действий. Основным средством воспитания физических качеств являются упражнения разной направленности и их воздействия на мышечные группы, что обеспечивает развитие «ведущих» физических качеств в конкретном виде спорта.

В тренировочный процесс, включены все классические методы воспитания физических качеств, в том или ином процентном соотношении. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную тренером на конкретном этапе подготовки задачу. В теории и методике физического воспитания метод круговой тренировки занимает достойное место и представляет собой организационно – методическую форму тренировочного занятия физическими упражнениями. Их направленность определяется как комплексное развитие физических качеств. Эффективность заключается в значительной плотности занятия, интенсивности нагрузки, простоте выполняемых упражнений и др.

Для правильного планирования тренировочного материала необходимо учитывать возрастные особенности и подготовленность к выполнению специфических нагрузок. Рационально распределять специфические и неспециализированные упражнения в циклах подготовки, которое направлено на спортивное совершенствование и высокие результаты.

В комплекс упражнений круговой тренировки физическая работа позволяет организму адаптироваться к нагрузке и вызывает тренировочный эффект, что важно для наращивания нагрузки. Для гиревиков важными физическими качествами являются выносливость и ее компоненты, и сила во всех проявлениях.

Выносливость воспитывается многократным повторением (средствами циклического характера) упражнений, в определенном скоростном режиме и заданной интенсивностью. Сила и ее проявления (абсолютная и относительная) воспитывается упражнениями с отягощением - подъем веса, приседания с весом, подъем туловища из различных положений, с собственным весом из упоров на параллельных брусьях и тренажерах, из виса на перекладине и гимнастической стенке и другие. Наибольшее увеличение силы мышц соответствует тому режиму, в котором проводилась тренировка. Упражнения с различными отягощениями вызывают неодинаковый прирост в мощности усилия[2].

Суть круговой тренировки - многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки, порядка ее изменения, фазы отдыха между подходами. Круговая тренировка способствует быстрому росту уровня физической подготовки. Данный метод имеет и отрицательную сторону. Быстрое физическое и психологическое утомление, следовательно, необходимо грамотно включать его в циклы спортивной подготовки атлетов на начальном этапе.

Многие специалисты отмечают основные преимущества круговой тренировки - это высокая моторная плотность, выполнение больших объемов, разнонаправленность упражнений в комплексе, работа антагонистов, высокая орга-

низация тренировочного занятия и проявление сознательности к самостоятельному выполнению.

Следует отметить и включение в комплекс круговой тренировки неспециализированные упражнения. Их ценность - положительное влияние на активную деятельность организма, как средства оздоровления, обеспечивая двигательную и функциональную подготовленность организма, повышение уровня возможностей организма, активизации морфологических перестроек, направленных на адаптацию к необходимому двигательному режиму.

Повышение специализированных систем организма необходимо, прежде всего, для качественного овладения двигательными навыками и умениями. Внутримышечные связи активно развивают специальные качества и тесно взаимосвязаны с техникой упражнения основного движения. Следовательно, в основе подбора специализированных упражнений и средств физической подготовки в комплекс круговой тренировки входят упражнения как близкие по структуре к соревновательным движениям по режиму, так и неспециализированные, способствующие общему развитию организма, и способные повысить уровень его функциональных возможностей [2].

В комплекс круговой тренировки рекомендовано включать упражнения, направленные на адаптацию организма к режиму его работы в условиях соревнований (специфические). Специализированные упражнения, по параметрам режима работы организма, соответствуют соревновательному режиму. Неспецифические упражнения направлены на развитие функциональных возможностей организма для достижения тренирующего эффекта за счет избирательного воздействия на организм.

В методическом плане при выборе средств физической подготовки необходимо адекватно подбирать режимы мышечных сокращений. В теории и практике выделяют следующие режимы: преодолевающий, уступающий, изометрический, изокINETический, статодинамический, ударный. В этой связи следует учитывать то, что основная нагрузка должна приходиться на группы мышц несущие основную нагрузку в соревнованиях. Акцентировать рабочее усилие в движениях, где это необходимо. Величина усилий и скорость выполнения должны быть чуть выше соревновательного упражнения. Упражнения должны имитировать режим работы мышц в соревновательных условиях. Каждое тренировочное упражнение вызывает специфическую, конкретную адаптационную реакцию организма, наибольшее увеличение силы мышц соответствует режиму, в котором проводилась тренировка.

Многие специалисты отмечают, что упражнения с различными отягощениями вызывают неодинаковый прирост в мощности усилия. Однако сочетанное (одновременное) применение упражнений с различными тренирующими воздействиями дает свой результат в виде кумулятивного тренировочного эффекта. Это обеспечивает кумулятивную реакцию организма, которая более выражена по величине и количественным характеристикам, чем тренировочный эффект от каждой работы в отдельности. Отмечено, что аэробно-силовые нагрузки направлены на развитие максимальной силы, развитие локальной мышечной выносливости и взрывной силы мышц.

Формирование необходимых морфофункциональных перестроек в орга-

низме требует огромных затрат. Поэтому соответствующие нагрузки должны выполняться «свежими силами». Следовательно, круговая тренировка должна быть правильно запланирована в подготовительных циклах тренировочного процесса [3].

Круговая тренировка в подготовительном периоде несет в основном «преодолевающую функцию». Используется для резкого повышения уровня физической подготовки и для преодоления различных стереотипов, а также дает сильный стимулирующий эффект с высоким ростом показателей физической подготовленности.

К основным средствам физической подготовки относятся неспециализированные упражнения. Среди которых следует отметить общеразвивающие упражнения, упражнения из различных видов спорта и сопряженного характера, их направленность физическое развитие соответственно специфике вида спорта.

Достигнув разнообразными и несложными упражнениями ОФП общей активизации организма, последующие специализированные упражнения со все возрастающей их напряженностью - этот общий фон трансформируют в направленную активизацию специализированных функциональных систем, которым предстоит выполнять напряженную работу в основной части тренировки или соревновании [3].

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. Круговая тренировка, обладает многими достоинствами и широко применяется тренерами на начальном этапе подготовке гиревиков. Следует правильно организовывать и подбирать упражнения в комплексе. Упражнения выполняются поточным и проходным способом, с определенным интервалом отдыха. Интенсивность должна соответствовать подготовленности и планируемому результату. Работа и отдых на «станциях» регламентированы, отделения малочисленны (2-3 человека), возможно, и по одному человеку. Такой подход зависит от условий проведения тренировочного занятия и обеспечивает полную индивидуализацию. Использование круговой тренировки позволяет стимулировать физическую подготовку спортсмена и способствует повышению уровня физической и технической подготовленности к соревновательной деятельности. Такие тренировки требуют больших физических затрат.

#### Список литературы

1. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура. - 1998. - № 1. - С. 7-14.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений / Л.П. Матвеев – Спб.: Изд-во «Лань»; М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

## **ПОДГОТОВКА К ПЕШЕЙ ЭКСКУРСИИ, КОТОРАЯ ВЫСТУПАЕТ ФОРМОЙ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Пахарь Е.И., учитель обществознания, директор школы  
Пахарь В. В., учитель истории, заместитель директора школы  
Пахарь В.А., учитель физической культуры  
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сузановская средняя общеобразовательная школа»,  
Оренбургская область, Новосергиевский район, село Сузаново**

Слово экскурсия (excursio) латинского происхождения и в переводе на русский язык означает посещение какого – либо места или объекта с целью его изучения. В этом смысле под экскурсией понимается такая форма организации обучения, при которой знания воспринимаются и усваиваются путем выхода к месту расположения изучаемых объектов (природа, музеи, выставки, памятники архитектуры и т.д.) и непосредственное ознакомление с ними.

В зависимости от той или иной ситуации целями урока-экскурсии могут выступать:

- воспитание патриотизма;
- интернациональное воспитание;
- трудовое воспитание;
- эстетическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- показ достижения населенного пункта в экономике страны;
- показ исторической роли населенного пункта;
- знакомство с особенностями природы края;
- расширение кругозора и т.д.

Проведение уроков-экскурсий с целью патриотического воспитания детей и подростков позволяет учащимся расширить и углубить свои знания в области истории, литературы, краеведения. Подобные уроки-экскурсии проникнуты духом патриотизма, гуманности, воспитывают детей в духе уважения к людям и Отечеству.

Задачами патриотического урока-экскурсии для обучающихся выступают:

– *теоретические*: углубить теоретические знания на практике; сформировать интерес к истории России, родному краю; сформировать исследовательские умения и навыки при отборе информации.

– *познавательные*: сформировать у школьников умения делать выводы из наблюдений; сбор краеведческого материала и применение его на последующих занятиях; развить визуальное мышление, научить учащихся владеть нормами литературного языка; обогатить словарный запас учащихся; научить излагать самостоятельные суждения; формировать интерес к деятельности пи-

сателей родного края, к их внутреннему миру; научить собирать материал для исследовательских творческих работ;

– *практические*: выработать умения оперировать юридическими понятиями и категориями; анализировать, толковать литературные источники; формировать культуру поведения школьников в общественных местах; расширить знания учеников о местных достопримечательностях, приобретение навыков самостоятельной исследовательской работы.

При подготовке к пешей экскурсии следует учесть все необходимые нюансы данного мероприятия:

- очень важно определить состав группы: учесть нужное количество и возраст участников урока-экскурсии;
- заранее разработать маршрут урока-экскурсии.
- каждый экскурсант должен быть одет в удобную одежду, легкую и соответствующую сезону [1].

Участники подобных мероприятий существенно расширят свой кругозор, познакомятся с новыми интересными и неизведанными местами. Продолжительность урока-экскурсии обычно составляет несколько часов, а их сложность, протяженность и содержание не требует специальной подготовки. Участник маршрута получит не только умственные, но и физические нагрузки, что будет способствовать результативности экскурсии-урока.

Перед началом экскурсии-урока по пешему маршруту учитель предварительно обязан:

- сообщить родителям школьников и самим школьникам цель, план и маршрут урока-экскурсии,
- раздать ученикам задания для самостоятельной работы;
- провести инструктаж о правилах поведения на маршруте[2].

Экскурсия-урок начнется с введения, в котором заключена проблема, оформленная в форме беседы или рассказа. Для большей заинтересованности школьников разъясняется цель мероприятия, отмечаются основные моменты урока-экскурсии. Введение в целом длится 3-5 минут.

При этом стоит помнить, что экскурсия-урок не должен переходить в обыденный урок или принимать лекционный характер. В ходе экскурсии-урока педагог должен постараться представить объекты, которые были запланированы для показа, воссоздать зрительную картину исторического события, которое происходило вблизи этих объектов или действия исторических лиц, связанных с выбранными объектами.

Время проведения урока-экскурсии должно занять от двух с половиной до трех часов для школьников средних и старших классов. Время проведения урока-экскурсии с младшими школьниками не должно превышать одного часа, так как длительный урок-экскурсия для них будет утомителен. В среднем участники маршрута должны преодолеть 2,5-3 километра, что пешком без остановки составляет 35 минут.

Педагог может попросить школьников выполнить простые исследовательские задания, результаты которых подтвердят сказанное экскурсоводом.

Так, например, во время урока-экскурсии можно практиковать следующие задания: попытайтесь назвать точную дату Великой Отечественной войны; какие произведения о Великой Отечественной вы знаете? назовите советских полководцев Великой Отечественной войны и т. д.

В заключение, когда была уже изложена основная часть урока-экскурсии, педагог собирает у школьников задания (если таковые были даны) и делает обобщение новых сведений, которые узнали обучающиеся. В самое ближайшее время желательно заслушать всех участников урока-экскурсии для оценивания ими проведенного мероприятия, там же можно внести предложения по улучшению содержания урока-экскурсии.

Экскурсия-урок будет эффективен, если он подчинен следующим требованиям:

Во-первых, во время прохождения маршрута лучше избегать отступлений от основной темы урока-экскурсии и длинных словесных объяснений. Не рекомендовано использовать специальные термины и названия, которые будут не понятны всем или большинству школьникам.

Во-вторых, необходимо умело сочетать показ, рассказ и самостоятельную деятельность школьников (если таковая имеет место быть). Стоит постараться «раскрыть глаза» детям не только на крупные, но и на мелкие детали и объекты.

В-третьих, важно приучить учеников не отходить далеко от экскурсовода. Для этого школьникам нужно стать вокруг него широким кольцом, радиус которого определяется протянутой рукой экскурсовода.

На действенность урока-экскурсии могут повлиять следующие факторы: методика и техника ведения урока-экскурсии, знания экскурсовода, содержание урока-экскурсии, условия проведения урока-экскурсии и подготовленность участников к освоению экскурсионного материала.

Экскурсовод-педагог во время подготовки и проведения экскурсии-урока должен:

- 1) Пробудить у школьников познавательный интерес.
- 2) Включить школьников в разнообразную творческую деятельность.
- 3) Способствовать активизации речевой деятельности учащихся.
- 4) Включить в работу по подготовке к уроку-экскурсии как можно больше учеников.

Последний пункт означает, что в рамках проведения урока-экскурсии допустимо участие школьников в активной познавательной деятельности. Для этого учитель может продумать и подготовить как индивидуальные самостоятельные задания, так и групповые. Например, одни школьники соберут литературный материал по произведениям Великой Отечественной, другие – подготовят компьютерную презентацию, третьи выступят в роли экскурсоводов, пройдя по памятным местам и оживив картины прошлого.

По мнению многих специалистов педагогический потенциал экскурсий огромен: именно экскурсии дают подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности,



способности воспринимать красоту окружающего мира, являются одной из форм сочетания обучения с жизнью, с практикой, важным средством активизации учебного процесса. В процессе коллективной экскурсионной деятельности у учащихся формируются умения коллективно действовать, «вживаться» в окружающую среду как природную, так и социальную.

Пешая экскурсия связана с пребыванием на свежем воздухе, что будет содействовать укреплению здоровья учеников. Экскурсанты от реализации мероприятий в рамках экскурсии должны получить только положительные эмоции. Урок-экскурсия даст возможность собрать разнообразный материал, который может быть в дальнейшем использован на уроках истории, литературы, краеведения и других занятиях.

Сценарий урока-экскурсии должен содержать элементы медиаобразования. Так во время экскурсии - урока школьниками могут применяться планшеты и мобильные телефоны для создания фото и видео презентаций, возможно создание отдельного кинофильма.

Из-за пандемии патриотические экскурсии могут проводиться дистанционно. Для общения и взаимодействия школьники будут применять программу Zoom (иные ресурсы), вместо настоящих экскурсионных объектов использовать их картинки и (или) фотографии.

#### Список литературы

1. Правила организации пешего похода [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-915255-pravila-organizacii-peshego-pohoda>
2. Правила поведения туристов во время экскурсии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://mosgortur.ru/news/2017/04/26/3.htm>

# **ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Романенко Н.А., канд. биол. наук**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Оренбургский государственный университет»**

В условиях современного общества повышаются требования к качеству образования. Выпускник ВУЗа должен обладать набором компетенций, определяемых образовательным стандартом по данной специальности. Именно поэтому контроль, или проверка результатов освоения отдельных дисциплин, как обязательный компонент процесса обучения, приобретает все большее значение.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной к освоению для студентов всех направлений подготовки и служит для формирования универсальных компетенций, содержанием которых является способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с формируемыми компетенциями, к задачам дисциплины можно отнести осознанное понимание студентом социальной роли и значимости физической культуры, преемственности физического воспитания на всех этапах развития личности, в том числе при подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; овладение здоровьесберегающими технологиями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; приобретение личного опыта расширения двигательных и функциональных возможностей организма; создание основы для самостоятельного творческого и методически-обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений [1].

Учебный процесс у студентов как заочного, так и очного обучения направлен на формирование устойчивых связей между теоретическими знаниями и способностью их практического применения. Однако особенностью реализации образовательных программ у студентов, обучающихся по заочной форме, является длительная и интенсивная самостоятельная подготовка и контроль результатов обучения во время проведения сессий. Для данной категории студентов аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» представляют собой лекционные занятия в объеме 6 часов, которые проводятся как установочные и зачет, что позволяет реализовать только теоретическую часть предмета. Именно поэтому контроль знаний в данном случае должен служить не только способом выявления уровня освоения дисциплины студентами, но и

методом обучения, направленным на совершенствование физической подготовленности, проведение самотестирования, обучение выполнению целенаправленных комплексов физических упражнений связанных с профессиональной деятельностью [2].

Целью настоящей работы стала разработка эффективных методов контроля освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами заочной формы обучения для успешного формирования соответствующих универсальных компетенций.

Эффективная система методических приемов проверки и оценки качества знаний включает в себя ряд приемов, которые могут быть реализованы как отдельно, так и в комплексе [3]. Кроме того, необходимо помнить, что для студентов заочного отделения в связи с особенностями графика обучения применение некоторых из них может быть затруднено. Так преподавателю придется отказаться от проведения систематического контроля, в то же время итоговая проверка знаний не должна ограничиваться исключительно проведением зачета или экзамена по билетам.

Для оценки знаний студентов целесообразно использовать сочетание разнообразных форм заданий репродуктивного уровня (устные и письменные ответы в виде коллоквиумов, контрольных, самостоятельных и других работ, тестовые задания различных типов), что может существенно повысить надежность проверки, т.к. у каждой формы существуют как преимущества, так и ограничения. Например, тестовые работы позволяют охватить все разделы дисциплины, в то время как устные ответы направлены на проверку глубины полученных знаний. В то же время для студентов заочной формы обучения широкое применение находит тестирование с применением Автоматизированной Интерактивной Системы Сетевого Тестирования (АИССТ), что позволяет быстро и объективно оценивать уровень подготовки большого количества студентов в условиях дефицита часов в нагрузке преподавателя на проведение контроля. Кроме того, данная система тестирования может успешно использоваться в условиях дистанционного образования.

Учитывая, что большая часть заданий студентами заочной формы обучения выполняется внеаудиторно, представляется целесообразной разработка большого количества вариантов заданий для предотвращения списывания. В некоторых случаях допустимо использовать варианты заданий различной сложности. Результатом работы преподавателя следует считать составление эффективной системы, позволяющей проверить каждого студента с использованием большого спектра форм контроля.

Необходимо также учесть, что способность студентов к разным формам работы неодинакова. При наличии альтернативных видов заданий возможно допустить выбор обучающимися формы проверки знаний и сложности заданий, что способствует развитию у студентов самостоятельности и инициативности, понимания собственных возможностей и ограничений. В этом случае проверка и оценка качества знаний начинает соответствовать одному из основополагающих принципов образования - принципу индивидуального подхода. Этой же

цели следует возможность ведения карты сравнения результатов проверки индивидуальных знаний студентов с предыдущими в динамике их обучения.

Принцип многовариантности форм контроля может быть реализован и при составлении заданий реконструктивного уровня. Так студентам заочной формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» может быть предложено написание реферата и/или заполнение дневника самоконтроля.

Подготовка рефератов – одна из распространённых форм контроля, направленная на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного анализа литературы по актуальным проблемам дисциплины, которые не могут быть в полной мере освещены на лекционных занятиях в условиях дефицита аудиторной нагрузки у студентов заочной формы обучения. Кроме того, в ходе подготовки рефератов обучающиеся совершенствуют способность грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Заполнение дневника самоконтроля, как еще одна форма проверки блока «студент должен уметь», позволяет научить студента самостоятельно оценивать уровень своего физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. Дневник самоконтроля включает субъективные показатели (такие как самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, болевые ощущения, утомление), а также объективные показатели (пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление, масса тела, индекс массы тела, функциональные пробы, контрольные упражнения). Важно, что измерение большинства показателей не требует специального оборудования и может проводиться в домашних условиях.

Самоконтроль подразумевает регулярные наблюдения, для чего необходимы ежедневные записи в дневнике самоконтроля, что в свою очередь позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм, переносимость физических нагрузок. Именно поэтому главной целью проверки дневника является не факт его заполнения, а понимание студентом необходимости входящих в него разделов, способность описать методику измерений, умение их произвести.

В качестве заданий практико-ориентированного уровня студентам могут быть предложены компетентностно-ориентированные задачи (КОЗ), которые ориентированы на формирование способности к решению реальных проблем и задач и позволяют интегрировать знания, полученные в процессе изучения предмета. Решение КОЗ подразумевает выполнение нескольких этапов. В первую очередь необходимо ознакомление с условиями задачи, изучение теоретических аспектов проблемы с применением материала прослушанных лекций и рекомендованных учебников. После этого студенту следует возвратиться к условиям задачи и постараться найти решение, основанное на результатах обработки информации и содержащее собственную аргументацию.

Материалом (условием) для КОЗ могут быть результаты измерения собственных параметров, отраженные в дневнике самоконтроля. В этом случае обучающиеся овладевают необходимыми навыками самостоятельной оценки собственной тренированности. Кроме того, среди преимуществ КОЗ можно называть возможность обсуждения в группах готовых решений. Анализ ошибок одного студента может принести пользу и для других.

Таким образом, эффективная система контроля качества освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами заочной формы обучения должна включать задания репродуктивного, реконструктивного и практико-ориентированного уровня, при этом целесообразна разработка заданий для альтернативных видов контроля. При этом студенты становятся активными субъектами учебного процесса, а сам контроль начинает выполнять не только диагностические, но и ярко выраженные обучающие, организующие и воспитывающие функции.

#### Список литературы

1 Семизоров Е.А. Значение элективных курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Аграрном университете Северного Зауралья // Мир инноваций. – 2017. – № 3-4. – С. 9-14.

2 Скворцова С. О. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного обучения [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. – С. 224-226. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/102/5464/>.

3 Романенко, Н. А. Методические приемы повышения эффективности контроля и оценки качества знаний студентов в высшей школе [Электронный ресурс] / Романенко Н. А. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 3-5 февр. 2016 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". - Электрон.дан. - Оренбург : ОГУ,2016. - . - С. 1377-1380. . - 4 с.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ COVID – 19**

**Степанова М.В., канд.пед.наук., доцент**

**Витун Е.В, канд.пед.наук., доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

На данный момент существует достаточно разработок о коварной коронавирусной инфекции. В своих исследованиях отечественные специалисты опираются не только на собственный опыт, но и пользуются разработками зарубежных коллег, руководствуются рекомендациями ВОЗ.

Известно, что одним из опасных клинических проявлений «ковидной» инфекции является двусторонняя пневмония. Но, кроме того, вирус также поражает желудок, кишечник, толстую и тонкую кишку, сосуды миокарда и почек. Через кровоток и пластинку решетчатой кости вирус проникает в головной мозг, тем самым вызывая его поражение. Поэтому на ранних стадиях заболевания у больных проявляется сильная головная боль и пропадает обоняние.

Проблемы со здоровьем сохраняются у переболевших довольно длительное время и после выздоровления. Они отмечают сильную слабость, одышку, проблемы со сном, нарушения сердечного ритма, скачки артериального давления. Выявлено, что дыхательная и сердечно-сосудистая системы в результате заболевания коронавирусной инфекцией страдают больше всего.

Таким образом, целью реабилитации населения после заболевания является восстановление функции дыхания, восстановление физической активности, устойчивости к нагрузкам, преодоление стресса, беспокойства или депрессии. В идеале делать это нужно под контролем специалистов, особенно если заболевание проходило в тяжелой форме. Больные на реабилитации используют дыхательные практики, тренируют дыхательные мышцы. У пациентов, ослабленных тяжелым течением болезни, самостоятельное использование дыхательных комплексов может привести к гипервентиляции легких, а также к головокружениям. В связи с этим начинать занятия рекомендуется обязательно под контролем специалистов, а затем можно продолжать восстановление можно в домашних условиях.

Дыхательные упражнения при COVID-19, прежде всего, направлены на улучшение вентиляции легких. Увеличивается объем кислорода, который попадает в нижние области легких. Таким образом, занятия помогают бороться со снижением сатурации и, поддерживают насыщение крови кислородом на допустимом уровне. Так уменьшаются риски возникновения головокружений, одышки и ощущения нехватки воздуха. Это основные симптомы заболевания, протекающего в среднетяжелой форме.

В результате занятий лечебными упражнениями удастся остановить возникновение фиброзных изменений легочной ткани. Лекарства, которые исполь-

зуются в процессе лечения, недостаточно эффективны. В результате заболевания могут развиваться такое осложнение как рубцевание легочной ткани. Чтобы этого избежать, необходим долгий комплексный процесс реабилитации для восстановления работы дыхательных органов.

При постоянных занятиях дыхательными упражнениями восстанавливается прежний объем легких. В результате, за один вдох увеличивается объем кислорода, доставляемого к мозгу и всему организму. Повышается сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Лечебная физическая культура является одним из основных средств для укрепления органов грудной клетки и эффективной профилактикой различных простудных заболеваний.

Дыхательные упражнения рекомендованы для любых возрастных категорий и подходят лицам с различной физической подготовкой. Данные упражнения укрепляют дыхательную и аксиальную мускулатуру, тем самым повышая эффективность дыхательной функции.

Перед тем как начинать выполнять дыхательные упражнения во время реабилитации после заболевания COVID-19 необходимо обязательно проконсультироваться с доктором и учитывать данные противопоказания:

1. Гипертонические кризы.
2. Психические расстройства, не позволяющие правильно реагировать и соблюдать рекомендации при выполнении упражнений.
3. Высокое внутриглазное давление.
4. Инфаркт, который произошел в предыдущие полгода.
5. Заболевания, при которых невозможно выполнять движения в грудной клетке: невриты, миозиты и пр.

При повышенной температуре, болях в области грудной клетки и наличии сильной одышки занятия дыхательными упражнениями лучше отменить.

В период восстановления организма после болезни необходимо соблюдать следующие общие рекомендации:

1. Выполнять аэробные нагрузки в положении сидя, полулежа, лежа. Можно выполнять упражнение «велосипед», а также обязательны нагрузки на руки. Если при тренировке рук используется дополнительный вес, то принцип тут такой – меньше вес – больше число повторений. Можно тренироваться на велотренажере, но начиная с горизонтального положения. Важно, что упражнения должны быть регулярными и с достаточно высокой частотой – от 4 до 6 дней в неделю. Нагрузку следует увеличивать плавно и постепенно.

2. Начинать занятия нужно с ходьбы. Затем постепенно можно подключать велосипедные прогулки. Но самое лучшее – ходить и гулять, дышать свежим воздухом. Улучшение газообмена – это тоже реабилитация!

3. Необходимо соблюдать режим питания. Есть нужно небольшими порциями, обращать внимание на достаточное потребление калорий, не прибегая к жестким диетам. Организму нужны и белки, и жиры. Что касается углеводов, то сладкое стоит заменить большим количеством клетчатки (фрукты, овощи, зелень). Это нормализует пищеварение и повышает эмоциональный фон.

4. Также очень важно соблюдать режим отдыха. Спать после болезни рекомендуется не менее 7 часов. Перед сном необходимо проветрить помещение, а за 2-3 часа до сна замедлить физическую активность и не употреблять пищу.

Представленные выше рекомендации являются общими и рекомендованы абсолютно всем лицам в восстановительный период после болезни.

По мере улучшения самочувствия, возможно использовать в домашних условиях различные техники форсированного дыхания с постоянным, прерывистым давлением на выдохе, создаваемым:

- аппаратами типа СИПАП,
- аппаратом Фролова,
- элементами дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой, полного дыхания йогов, цигун-терапии,
- техниками мобилизации грудной клетки и ребер методами мануальной терапии и массажа.

Банальное раздувание шариков, часто рекомендуемое, в качестве основного упражнения, может быть опасно из-за рисков пневмоторакса. Также не рекомендуется делать масляные ингаляции.

По мнению специалистов в области медицины и лечебной физической культуры наиболее эффективными считаются следующие средства и методы:

1. Дозированная ходьба. Ходить нужно так, чтобы чувствовать себя комфортно: начиная с небольших расстояний. При хорошем самочувствии увеличивать продолжительность, дальность и интенсивность ходьбы. Целесообразен вариант скандинавской ходьбы с палками: при этом задействуются мышцы плечевого пояса, грудной клетки и конечностей.

2. Использование дыхательного тренажера, который можно изготовить в домашних условиях. Нужно взять пластиковую бутылку (0,5), на 1/3 заполнить ее водой, а через отверстие в крышке опустить пластиковую соломинку.

Перед тем как приступить к занятиям с тренажером, нужно освоить технику диафрагмального дыхания. В этом случае ладонь кладется на живот. Следует выполнить вдох через нос так, чтобы живот толкал ладонь. Затем осуществить спокойный выдох носом. Одновременно живот следует поджать ладонью в направлении позвоночника. Требуется выполнить несколько спокойных вдохов-выдохов так, чтобы грудная клетка на вдохе оставалась неподвижной.

Для занятия нужно расположиться в наиболее удобном положении, например, сидя или полулежа. Затем взять тренажер в руки или поставить на стол так, соблюдая условие, чтобы уровень воды был горизонтальным. После этого поместить в рот трубку, плотно обхватив ее губами. Произвести активный вдох носом за 1-2 секунды, так чтобы живот двигался вперед. После вдоха следует выполнить плавный медленный выдох в трубочку так, чтобы живот при этом двигался назад к позвоночнику. Длительность занятия должна увеличиваться постепенно от 1 минуты и до 20 минут (добавлять по 1 минуте можно через 3-4 дня).

3. Метод доктора Бутейко. С помощью простых дыхательных упражнений, выполняемых регулярно можно восстановить правильный ритм дыхания, а



также поддерживать качественный и стабильный состав крови. Данный метод способствует улучшению оксигенации тканей.

Длительность упражнения, выполняемого в спокойной обстановке по данному методу составляет 2-5 минут:

а) Вначале выполняют глубокий вдох через нос. Его длительность 2 секунды.

б) Затем следует на 4 секунды задержать.

в) После этого делают медленный выдох через рот. Его длительность также составляет 4 секунды.

4. Дыхательная гимнастика доктора Стрельниковой считается самым эффективным средством при лечении и восстановлении после «коронавирусной» инфекции. Простые упражнения, которые выполняются лежа на спине, показаны при среднетяжелой форме заболевания, когда диагностирована пневмония. Их выполняют каждый день в течение 5-10 мин.

Суть системы дыхательных упражнений Стрельниковой – это использование форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы. Во время занятия концентрируется внимание именно на вдохах. Большое количество повторов и регулярная, ежедневная двухразовая тренировка уже за 12-15 занятий гарантируют укрепление дыхательных мышц, восстановление дыхательной функции, укрепление мышц грудной клетки, и начало устранения деформаций позвоночника.

Пользе упражнений при заболеваниях пневмонии при коронавирусной инфекции происходит в результате увеличения движений грудной клетки, которое приводит к усилению ее присасывающего действия. Это улучшает лимфо- и кровообращение. Гипервентиляция легких приводит к механическому растяжению бронхо-альвеолярного звена и активирует рассасывание экссудата. Приостанавливается развитие спаечного процесса, расправляются ателектазы..

При выполнении данной дыхательной гимнастики нужно выполнять сильный резкий вдох через нос, а выдыхать ртом, произвольно. Рекомендованная частота движений 100-120 в минуту, продолжительность занятия – полчаса. Движения (упражнения) со 2 по 10 необходимо выполнять в 12 подходов по 8 вдохов в каждом (итого 96).

Комплекс дыхательной гимнастики включает следующие основные упражнения:

1. Ладони. Встать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Выполнить 4 ритмичных вдоха, одновременно сжимая ладони в кулак. Затем опустить руки и отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом

2. Погончики. Встать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе выполнять толчковые движения кулаками вниз, при этом напрягая плечи. Затем вернуть руки в исходное положение и расслабить их на выдохе. Выполнять 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха.

3. Насос. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Выполнить наклон вперед при этом тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох выполняется одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но вы-

прямляться следует не до конца. Необходимо стремиться к тому, чтобы наклониться 100 раз в течение 1 минуты.

4. Кошка. Встать прямо – исходное положение – стойка, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. То же движение выполнить влево. Руки при этом выполняют хватющие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии.

5. Обнимание плеч. В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но, не скрещивая руки. На выдохе опустить руки.

6. Большой маятник. Встать прямо – исходное положение – стойка, ноги уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова выполнить вдох.

7. Повороты головой. Встать прямо – исходное положение – стойка, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами.

8. Ушки. Встать прямо – исходное положение – стойка, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами.

9. Маятник головой. Встать прямо – исходное положение – стойка, ноги уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, посмотреть наверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами.

10. Перекаты. Встать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на левой ноге одновременно выполняя сильный вдох. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнуть.

При выполнении комплекса необходимо выполнять основные правила дыхательной гимнастики:

Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание плавное, чтобы не было гипервентиляции легких. Выдох в два раза длиннее вдоха (на три счета и на шесть). Начинать упражнения с двух-трех повторов, постепенно увеличивая до 10.

Учитывая хорошо зарекомендовавший себя предыдущий опыт влияния лечебной физической культуры на реабилитацию верхних дыхательных путей можно предложить следующий комплекс:

1. И.п. Лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, одна рука на груди, другая – на животе, в медленном темпе – 30 сек.

2. И.п. Лежа на спине. 1-2 Медленно развести руки в стороны (вдох) 3-4 И.п. – выдох.

3. И.п. Лежа на спине. 1-2 Медленно поднять руки вверх (вдох) 3-4 И.п. – выдох.

4. И.п. Лежа на спине. 1-2 Согнуть ногу (вдох), 3-4 И.п. (выдох).

5. И.п. Сидя на стуле. Кисти рук положить на плечи, выполнить медленные вращения локтями вперед, затем назад с максимальной амплитудой. Дыхание свободное.

6. И.п. Сидя на стуле. Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, смотрят вперед параллельно друг другу. На вдохе развести предплечья (часть руки от локтя до кисти) в стороны, руки до локтя по-прежнему прижаты к телу. На выдохе вернуться в И. П.

7. И.п. Сидя на стуле, руки лежат на коленях, голова смотрит прямо. Вдох – поворот головы в сторону, выдох – в И.П.

8. И.п. Сидя на стуле, правую ногу поставить на носок и рисовать ею круги на полу, затем поменять ноги.

9. И.п. Сидя или стоя, руки на поясе. Делаем вдох и вслед за рукой на выдохе наклоняемся в сторону.

10. И.п. Сидя на стуле, руки в замке за головой. Вдох, а на выдохе поднять левое колено и потянуться к нему правым локтем («скрутка»), вдох – исходное положение. Поменять руки и снова выполнить упражнение.

11. И.п. Сидя на стуле. Руки на плечах, локти в стороны. На вдохе свести локти перед собой, на выдохе вернуться в исходное положение.

12. И.п. Сидя на стуле. Руки сложены перед собой, вдох, а на выдохе развести руки в стороны и потянуться.

13. И.п. Диафрагмальное дыхание. Одна рука на груди, другая на животе. На вдохе как будто надуть живот, при этом грудь должна оставаться на месте, На выдохе живот втянуть обратно. Выполнять в течение 30сек.

14. Упражнение «поза кучера». Сидя на стуле, локтями опираясь на колени, голову наклонить вниз. «Правильно» дышать и расслабляться в течение 30-60 секунд.

15. Выполнить ходьба с подниманием (вдох) и опусканием рук (выдох)

Дозировка упражнений должна регламентироваться самочувствием больного.

Перед использованием рекомендованных нами методов и методик необходимо обсудить с лечащим врачом возможность их использования. Методы и методики должны подбираться индивидуально с учетом состояния занимающегося. Кроме того, нельзя самостоятельно отменять назначения врача и отказываться от предписанных для лечения препаратов.

Комплексный подход в восстановительном периоде после заболевания коронавирусной инфекцией позволит быстрее привести организм в нормальное состояние избежать негативных последствий и осложнений после болезни.

#### Список литературы

1. Витун, Е.В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры, Оренбург, 04–06 февраля 2015 года. – С.3185-3189

2. Дубровская, С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С.В. Дубровская. – М.: Изд-во «Рипол Классик», 2009. – 64 с.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под. Ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 397с.
5. Орлова, Л.П. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Л.П.Орлова. – М.: Изд-во АСТ, Харвест, 2007. – 144с.
- 6.Стариков, С.М. Физическая реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с коронавирусной инфекцией (COVID-19) : учебное пособие / С.М. Стариков[др.]. – М. : Издательство «Перо», 2020. – 75 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПЕЦИАЛЬНО – МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ОГУ**

**Степанова М.В., канд.пед.наук., доцент**

**Купцова В.А., канд.пед.наук., доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

В современных условиях функции физической культуры выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором здоровьесформирования и здоровьесбережения будущих и настоящих трудовых ресурсов.

С тех пор как научно-технический прогресс вошел в жизнь человека, отмечает А.А. Третьяков, активная физическая нагрузка в работе перестала иметь первостепенное значение. На сегодняшний день в стремлении осуществлять максимально полезную деятельность при минимальных затратах физических сил возникает риск развития гиподинамии, приводящий в свою очередь к развитию различного рода заболеваний. На фоне устойчивого нервного и эмоционального напряжения утрачиваются защитные свойства организма, поэтому человек становится, более уязвим перед неблагоприятными факторами в жизнедеятельности человека.

Малоподвижный образ жизнедеятельности, недостаточная двигательная активность молодежи, стремительно приводит к росту количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Медицинские работники констатируют рост среди студенческой молодежи с сердечнососудистым заболеванием, следовательно, гиподинамия негативно влияет на здоровье и является первичной причиной отклонения от нормы в физическом здоровье, и как следствие в физическом развитии обучающихся. Состояние здоровья в период учебной деятельности студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, и как факт хорошее, крепкое здоровье, которое способствует продуктивному обучению, и в свою очередь, позволяет в повседневной жизни быстро адаптироваться к изменяющимся условиям обучения, сохранять, поддерживать, укреплять здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, регулярно выполнять физическую нагрузку с учетом подготовленности организма.

Организация процесса физического воспитания студентов в Оренбургском государственном университете регламентируется приказом Министерства образования Российской Федерации от 1.12.1999г. №1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Согласно приказу ректоры вузов обязаны обеспечить реализацию процесса физического воспитания в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами. В ОГУ процесс по физическому воспитанию планируется по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных ча-

са в неделю на 3 курсе с последующей итоговой аттестацией, каждого семестра (зачет). В обязательном курсе - 26 часов выделяется на теоретический материал, проводимый в форме лекций, семинарских занятий в течение трех лет обучения в вузе. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний, активного, творческого и сознательного отношения студентов к физической культуре.

Физическая культура, как учебная дисциплина в ОГУ предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения в работе трех учебных отделений: основные, специально-медицинские, спортивные.

Распределение студентов в ОГУ по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровня физической и спортивной подготовленности.

Занятия в специальных медицинских группах ОГУ проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений, которая предусматривает раздел « Учебный материал для специального отделения», где указаны задачи, средства, примерный контрольный материал по физической культуре для студентов специальных медицинских групп (СМГ).

Программа учебного материала для специальных медицинских групп составляется на основе рекомендации, по медицинским требованиям назальных групп. Что предусматривает многие ограничения в физической нагрузке и двигательной активности, а именно: исключаются упражнения на силу, скоростная работа, статодинамическая работа, «взрывная» сила, сложнокоординационные задания и работа на выносливость. Исключаются упражнения с отягощениями в положении стоя, работа с собственным весом из упора на брусьях, из виса на перекладине и на нестандартном оборудовании (важно понимать какое положение принимает тело и где находится центр тяжести). Такие упражнения не являются естественной нагрузкой, так как требуют определенных усилий и отличаются специфической техникой дыхания, что в свою очередь требует определенной подготовленности опорно – двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Многократное, правильное выполнение таких упражнений, способствует тренированности, доводит действия до автоматизма, тем самым, позволяют эффективно «тратить» энергию. Как правило, многие, при выполнении таких упражнений задерживают дыхание на все время исполнения упражнения, что может спровоцировать нежелательные, отрицательного характера изменения в организме, что отрицательно скажется на кровяном давлении, провоцируя нежелательные изменения в работе функциональных систем организма.

Для поддержания интереса к занятиям в программный материал рекомендовано включать циклические виды спорта, учитывая нагрузку, объем работы, темп выполнения в зависимости от отклонения в здоровье обучающихся (медленный бег в сочетании с ходьбой, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках, езда на велосипеде и др.). При заболеваниях кардиореспираторной системы используются дыхательные упражнения, по системе Стрельниковой и

Фролова, упражнения по системе йоги, и упражнения на релаксацию. При нарушениях осанки в учебные занятия включают упражнения на мышцы спины и обязательно мышцы живота, что позволяет укрепить мышечный корсет, так же корректировать, поддерживать осанку, и проводить средствами ФК и ЛФК профилактику заболевания.

Неотъемлемой частью физического воспитания является врачебный контроль, который проводится в соответствии с «Положением о врачебном контроле физического воспитания населения» Прежде всего это ежегодные углубленные медицинские обследования (УМО) студентов. В медицинскую комиссию включаются врачи разных специальностей: терапевт, травматолог-хирург, невропатолог, гинеколог, отоларинголог, окулист и другие специалисты. Студенты ОГУ проходят антропометрические и морфологические исследования, флюорографию или рентгенографию легких и сердца, ЭКГ - электрокардиографию, клинический анализ крови, мочи и тестирование. Медицинские справки, подтверждающие занятия в СМГ, выдаются ежегодно до начала учебного года, либо при возникновении такого освобождения. Справка об освобождении от физической культуры выдаётся по определённым правилам. В ней прописываются противопоказания к физическим нагрузкам либо к определенным физическим упражнениям, а также даются рекомендации к лечебно-профилактическим мероприятиям (если есть такая необходимость).

Лечебно – физическая культура в системе высшего образования осуществляется преимущественно с контингентом студентов специальных медицинских групп. В эти группы зачисляются учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке, на основании учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и освоения двигательных умений и навыков.

Учитывая, что категория – здоровье изменчива, студенты могут переходить из одной группы в другую, следовательно, занятия в специальной медицинской группе могут носить как временный, так и постоянный характер (на все время обучения) – в зависимости от вида, тяжести заболевания и наличия других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из СМГ в подготовительную группу, а затем в основную производится педагогом на основании медицинской справки. Также учитывается положительный результат, полученный во время занятий в предыдущей группе.

Занятия лечебно – физической культурой проводятся в те же часы, что и занятия основной группы по физической культуре, в соответствии с расписанием университета. Существуют рекомендации проводить занятия в специально оборудованном спортивном зале или на открытых спортивных площадках, на свежем воздухе, учитывая погодные условия.

Содержание теоретических и практических занятий в СМГ включает программный материал, обязательный для всех учебных отделений по профессионально – прикладной физической подготовке, а также элементы различных видов спорта, часто применяемых в жизненных ситуациях.

Занятия физической культуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевых путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР-органов; кожные заболевания. Система реабилитации включает занятия физической культурой на свежем воздухе, занятия ЛФК, ходьба, прогулки на лыжах, езду на велосипеде и другие виды двигательной деятельности. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирения, кожных заболеваниях и т. д. [4].

Комплектование СМГ осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по нозологическим формам болезней (группам заболеваний).

Учебный процесс в СМГ направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование физических, дыхательных упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях;
- формирование у студентов волевых компонентов (личностных качеств), интереса к физкультурно-спортивной деятельности, активности и объективной, сознательной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в режиме дня;
- усвоение знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения, осанки, повышение функциональных возможностей организма, быстрой адаптации организма к меняющимся неблагоприятным условиям, и его устойчивости к воздействиям окружающей среды;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с целью удовлетворения индивидуальных потребностей;
- овладение системой практических умений и навыков физической подготовки.

Не исключается работа по привлечению студентов данной категории к научной работе кафедры физического воспитания по написанию рефератов, грантов, статей для публикаций по проблемам здорового образа жизни, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Структура учебного занятия в СМГ не меняется, но интенсивность в основной части менее выражена. Содержание учебных занятий должно быть по возможности разносторонним, включать в себя разновидности ходьбы, медленный бег, строевые приемы и перестроения, общеразвивающие упражнения, комплексы дыхательных упражнений, релаксацию, игры на воздухе и др. Подготовительная часть более выражена в отличие от классического занятия. В со-



держание отсутствует длительный бег на выносливость, прыжки в длину, задания на скорость. Рекомендовано проводить ОРУ в партере из положения: сидя, сидя в упорах, лежа, лежа в упорах.

Следует отметить, что при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и эндокринной систем должны преобладать циклические упражнения умеренной интенсивности, равномерного характера: - обычная ходьба, ходьба, приближенная к спортивной, но, не длительно по времени, сочетание ходьбы с медленным бегом и другие разновидности ходьбы, лыжные прогулки и другие упражнения, способствующие улучшить физическое здоровье.

При проведении занятий со студентами, имеющими заболевания опорно - двигательного аппарата (ОДА), важны профилактические мероприятия, направленные на коррекцию, поддержания правильной осанки, выбора правильного положения тела при выполнении физических упражнений и на нормализацию функций ОДА, профилактику контрактур (применяя пассивную гимнастику, и ритмические упражнения). Эффективным средством является плавание, т.к. тело находится горизонтально, нет активной нагрузки на ОДА. Очень важным условием является необходимость соблюдать правильное положение тела на воде, не допускать переохлаждения, следить за дыханием. Нежелательно, иногда опасно выполнять упражнения на «прониривания», такие задания требуют хорошей подготовки как физической, так и психологической. Не следует выполнять упражнения, связанные с чрезмерными нагрузками – подъем тяжести (веса), упражнения на тренажерах и т.д. Подобные упражнения целесообразно выполнять лежа, исключая нагрузку на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что создает щадящий режим ОДА. В конце занятий рекомендовано выполнять упражнения на растягивание (целесообразно подобранные), упражнения для релаксации и снятия эмоционального, и физического напряжения.

ЛФК является важнейшим компонентом всей системы реабилитации для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, присутствует во всех сферах жизнедеятельности молодежи и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации, выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, педагогической, психологической реабилитации.

Лечебно – физическая культура занимает важное место в системе высшего образования, так как данный период времени обучения связан с малоподвижным образом жизни студентов и отсутствием доступности занятий в свободное от учебного расписания времени. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения двигательная активность молодых людей (VI ступень Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО) оставляет от 11 до 18 часов в неделю, а в период сессии, не менее 4 часов в неделю. Студентам СМГ, целесообразно уделять ежедневно по 40 – 60 минут для самостоятельного выполнения упражнений, рекомендованных специалистами, т.к., учебных занятий не достаточно для поддержания хорошего физического самочувствия. Фитнес клубы не предоставляют продукт данного направления для студентов с ос-

лабленным здоровьем, медицинские учреждения проводят данную работу эпизодически, как правило, в период реабилитации, далее только рекомендации. Правильно организованная работа со студентами СМГ позволяет улучшить качество их жизнедеятельности, научить, технически правильно выполнять упражнения в режиме дня, контролировать нагрузку и свое самочувствие, что позволяет быть более динамичными в двигательной активности, учитывая медицинские рекомендации.

#### Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования /С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О.В. Морозова, А.С. Солодков. // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №.5. – С. 9-14.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб.для студентов мед. вузов /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007. – 222с.
3. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под.ред. А.Ф. Каптелин, и др.; – М.: Медицина,1995. – 399с.

**ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(на примере дистанционных технологий ОГУ)**

**Удовиченко Е.В.,  
Горбань И.Г.,  
Гребенникова В.А.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»**

Физическое воспитание - средство обеспечения студентов навыками, установками, ценностями, знаниями и пониманием двигательной активности на протяжении жизни. Систематические практические занятия физической культурой способствуют: формированию здорового образа жизни, созданию устойчивых мотивов и потребностей в физкультурном образовании.

В настоящее время, в связи с вынужденной мерой остановки распространения COVID-19, было предложено перейти на дистанционные формы обучения, что продемонстрировало важность повышения устойчивости к негативным факторам, напомнило о навыках, необходимых студентам, таких как осознанное принятие вынужденных условий нововведений, и, прежде всего адаптации к средствам онлайн-обучения. Чтобы эти навыки оставались приоритетными для всех учащихся, устойчивость должна быть встроена в образовательные системы [1]. В этом контексте, связанной с непрерывностью обучения в вузе, были разработаны курсы дистанционного обучения с использованием различных интернет-платформ.

Начало 2020 года пришлось на разработку и внедрение дистанционных технологий, что послужило к переходу на вынужденные меры обучения, коснувшиеся и физического воспитания студентов, что особенно не свойственно с предметной областью и характерными особенностями дисциплины. Через традиционные модели учебных программ практически невозможно осмыслить и конкретизировать дистанционное обучение студентов физической культуре. Формы практических занятий очного обучения делает невозможным достижение этой модальности на расстоянии, поскольку требует от студентов выполнения и демонстрации технических навыков и физических способностей.

Веб-технологии и мощные интернет-соединения предоставляют новые возможности для развития образовательных технологий, однако, огромный набор новых возможностей не обязательно гарантирует качество процесса обучения, так как не получил должного развития вследствие специфичности предметной области [3].

Информация, которую получали и обрабатывали преподаватели в первом опыте дистанционного обучения, зачастую была разбросана и приходила из различных источников: по электронной почте, из социальных сетей, виртуаль-

ных конференций и вебинаров, что сказалось на этапе оценки дистанционного обучения и хронологии использования средств интернет-платформ.

Тема дистанционного образования и в настоящий момент является актуальной, но наибольший акцент в статье направлен на оценку уровня физкультурного обучения с использованием интернет-платформ.

Объект исследования - учебный процесс по физической культуре.

Предмет исследования – дистанционное обучение студентов Оренбургского государственного университета по курсу «ОФК (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)».

Цель исследования - оценка уровня освоения электронного курса в системе Moodle и качество преподаваемой дисциплины посредством зачетных требований.

Задачи:

- организовать учебный процесс со студентами в прикрепленных группах;
- разработать критерии оценивания студентов в режиме онлайн;
- подвести процесс обучения к итоговому рубежу (выставлению зачета по обучающей дисциплине).

Гипотеза. Организация обучающей онлайн платформы по физической культуре обеспечит качество образовательного процесса, а системный подход оценки уровня знаний и умений студентов будут способствовать эффективному использованию электронных курсов дистанционного обучения.

Главными составляющими системы дистанционного обучения являются:

- средства создания содержания контента и его управления;
- возможность своевременно реагировать, наполнять, дополнять, изменять содержание;
- соответствовать временному календарю курса и следить за предоставлением индивидуальной работы студентов;
- ведение необходимой отчетности об успеваемости обучающихся, учитывая статистику их образовательных достижений, происходящих в системе;
- организация приема зачета, проведение тестирования и др.;
- средство общения между всеми участниками процесса обучения [2].

Университетский центр информационных технологий предложил использование нескольких платформ для возможности упорядочить получаемую информацию и управлять образовательным процессом, например, с помощью Microsoft Teams.

Благодаря Microsoft Teams все участники образовательного процесса могут поддерживать связь друг с другом, вести дискуссии, обмениваться файлами и даже встречаться онлайн. Эта платформа дает возможность создать пространство для более тесного сотрудничества между педагогом и учениками.

Для внедрения и модернизации онлайн-курсов, с целью повышения эффективности самостоятельной работы студентов, востребована еще одна система управления обучением - «Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда», в оригинале – LearningManagementSystem «ModularObject-OrientedDynamicLearningEnvironment» (LMSMOODLE)[5].

Система Moodle (Модульная Объектно-Ориентированная Динамическая Учебная Environment) - одна из самых популярных программ электронного обучения. Moodle-это гибкий и быстрый инструмент с открытым исходным кодом. Большая популярность этого инструмента основана на очень простой и быстрой установке, скромных требованиях к компьютерным ресурсам, простой интеграции в существующие системы и логическом интерфейсе как для преподавателей, так и для студентов. Moodle стал очень популярен среди преподавателей благодаря своей педагогической основе и адаптивности к академической среде.

Платформа Moodle предлагает студентам множество преимуществ системы дистанционного обучения и использует интернет в качестве медиума. Идея платформы или так называемого виртуального класса очень похожа на реальный класс. Это дает возможность взаимодействовать преподавателю и студентам в учебном процессе.

Данная система позволяет создавать онлайн-курсы, включающие в себя все необходимые обучающие, и оценивающие инструменты, а также методические инструкции в соответствии с рабочей программой дисциплины.

К преимуществам LMS MOODLE относятся:

- широкие возможности по размещению и актуализации учебно-методического обеспечения образовательного курса;
- инструментарий для дистанционного консультирования обучаемых посредством форумов;
- возможность регулярного мониторинга работы слушателей с помощью просмотра статистики посещений;
- наличие активной обратной связи;
- возможность использования, как для дистанционного, так и для очного обучения [5].

Разработанный курс в Moodle «ОФК (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)», включает в себя компоненты онлайн-обучения, которые фокусируются на принципах и концепциях, лежащих в основе физической активности и движения. Курсы структурированы таким образом, чтобы студенты могли понять, значимость физических упражнений, устанавливая связи с исследованиями, подтверждающими положительную реакцию организма. На онлайн-курсах студенты усваивают теоретическое содержание через презентации, конспекты, видеоролики, аудиозаписи, что способствует более глубокому пониманию, в сравнении с традиционной обстановкой в шумном спортзале. В кульминационный момент этого обучения студентам предлагается выполнить контрольные задания, которые включают в себя короткие эссе, практические задания и тесты.

Содержание курса соответствует программе высшего профессионального обучения предназначенного для всех направлений подготовки. Курс «ОФК (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» имеет следующую структуру:

- вводные части курсов содержат рабочую программу дисциплины и общие методические рекомендации по изучению курса, разбитые на блоки;
- планомерное прохождение курса отмечается в новостном форуме для студентов, то есть конкретные задания, темы изучения дисциплины и сроки их выполнения.

Каждый изучаемый блок включает следующие элементы:

- теоретический материал;
- дидактические материалы к практическим занятиям;
- задания для самостоятельной работы студентов;
- ссылки на рекомендуемые учебные издания;
- гиперссылки на внешние электронные источники информации;
- тестовые задания для организации промежуточного и итогового контроля (тест может быть настроен как в режиме обучения, так и в режиме контроля).

Теоретический материал курса представлен в виде элементов «лекция», где каждый блок теоретических сведений перемежается тестовыми вопросами, при неправильном ответе на которые система возвращает студента к повторному изучению теории. Каждый блок включает презентацию (полезную при изучении конкретных вопросов)[5, 8].

Оценочно-результативный блок включает описание нормативных требований к уровню физической подготовленности по видам тестирования и контроля теоретических знаний.

Неотъемлемой частью успешного усвоения курса по физической культуре является умение решать конкретные задачи, которое предполагает систематизацию и закрепление знаний, полученных при изучении теоретического материала, умение пользоваться дополнительной и справочной литературой. Для осуществления контроля овладения соответствующими умениями и навыками выполняется индивидуальная самостоятельная работа при помощи заданий с ответами в виде файла, который отсылается преподавателю.

Одной из самых сильных сторон LMS MOODLE является широкий коммуникационный арсенал. Система поддерживает обмен файлами любых форматов как между преподавателем и студентом, так и между самими студентами. Сервис рассылки позволяет оперативно информировать всех участников курса или отдельные группы учащихся о текущих событиях[5,6, 8].

Критериями качества обучения являются: дизайна курса, создание взаимодействия и система оценивания. Основа дистанционного обучения остается прежней - содержание, педагогика, оценка. Тщательное планирование этих трех факторов остается главным условием успешного обучения.

Формы педагогического взаимодействия могут меняться: даже если онлайн-среда исключает определенные формы личного контакта, она создает возможности для новых способов взаимодействия. Хорошо спланированное, преднамеренное использование онлайн-технологий стимулирует и способствует взаимодействию преподавателя и студентов, основанное на следующих моментах:

- *укрепление отношений* (развитие хороших отношений и общения между преподавателями и студентами имеет решающее значение и может быть достигнуто за счет сочувствия преподавателей к студентам, страсти к преподаванию и готовности помочь студентам добиться успеха);

- *гибкость общения* (активный и тесный контроль за деятельностью группы, преподаватель должен обладать знаниями и навыками в использовании и адаптации обновленных технологий, всегда быть доступным, часто проверять электронную почту и текстовые сообщения, быстро реагировать на вопросы и проблемы, а также оценивать и возвращать задания с обратной связью своевременно, при необходимости изменить направление деятельности, чтобы мотивировать студента);

- *инклюзивность* (обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, ориентировать деятельность на каждого студента).

Взаимодействие преподавателей и студентов осуществляется через опционный форум. Форум дает возможность организовывать учебное обсуждение проблем, которое можно проводить по группам. К сообщениям в форуме, ответам студентов на задания и отзывам преподавателя можно прикреплять файлы любых форматов. Преподаватель оперативно получает работы студентов, рецензирует их, указывает ошибки и отправляет на доработку, либо оставляет положительный отзыв на выполненное задание[5,8].

Из всего многообразия инновационных направлений в развитии современной дидактики одним из эффективных способов реализации взаимосвязи технологий, является студенческое учебное портфолио (папка сведений, достижений). При всем изобилии в области обучающих технологий, платформ и ресурсов, учебное портфолио рассматривается как инструмент самого процесса обучения в аспекте определения новых подходов к усвоению знаний студентами в области формирования здоровьесберегающей ответственности, как системного свойства личности.

Состав учебного портфолио зависит от конкретной цели обучения студентов на занятиях физической культурой. В идее портфолио заключены возможности совершенствования современного процесса обучения, способствующие:

- 1) привитию навыков самоорганизации, самоконтроля, самооценки, анализа деятельности, развитие самосознания, самоощущения собственных достижений и понимание их динамики;
- 2) адаптации содержания учебных материалов потребностям студентов;
- 3) определению актуального уровня индивидуальных результатов обучающихся;
- 4) анализу динамики образовательного процесса, изменение его качественного уровня.

Целенаправленная работа с портфолио позволяет студенту воссоздавать целостную информационную картину физического и психического здоровья,

понимать его значимость, усваивать правила здорового образа жизни, планировать собственную образовательную стратегию здоровьесбережения.[4,7,9].

К недостаткам дистанционного обучения по физической культуре можно отнести следующее:

- трудность в оценке нормативных упражнений;
- недостаточная физическая активность;
- отсутствие физического и социального взаимодействия;
- использование сложных технологий.

Тем самым, наблюдается противоречие между необходимостью разработки новых моделей обучения, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии, и отсутствием научно-методического обоснования практической реализации. Поэтому, в дистанционном процессе обучения использовались и другие платформы.

Одним из самых популярных инструментов для проведения практических занятий является Zoom, программное обеспечение для онлайн-видеоконференций, которое предлагает большинство основных функций бесплатно. Для такого рода дистанционного обучения студенты могут настраиваться в прямом эфире на занятия преподавателей. Получать индивидуальные рекомендации по технике выполнения упражнений, корректировать нагрузку, проявлять инициативу по подбору средств физической активности.

Оценка уровня физкультурного образования в дистанционном режиме – это обработка данных:

- выполнение тестовых заданий после изучения теоретического материала;
- выполнение самостоятельной работы по разработке комплекса упражнений;
- ведение дневника самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений в домашних условиях;
- определение уровня физической подготовленности по рекомендациям преподавателя;
- определение функционального состояния организма с помощью проб;
- составление индивидуальной карты антропометрических данных;
- участие в анкетировании (исследование преподавателем потребностей в занятиях для дальнейшего улучшения физкультурного образования);
- самостоятельная подготовка к сдаче норм Всероссийского Комплекса ГТО.

Основной акцент оценки соответствует итоговому выставлению зачета дистанционного обучения и зависит от активности студента на всех предложенных платформах своего преподавателя.

Онлайновое образование будет продолжать расширять свое присутствие и оказывать влияние на высшее образование посредством активного процесса совершенствования и реструктуризации. Однако онлайн образование вряд ли заменит традиционное высшее образование, а лишь станет альтернативой ему.



На основе анализа и обобщения результатов разработанной технологии обучающей онлайн платформы по физической культуре можно заключить, что реализация данной технологии позволяет эффективно решать образовательные и воспитательные задачи, способствующие повышению интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, оздоровлению, формированию знаний здорового стиля жизни современной молодежи.

#### Список литературы

1 Абдрахманова, И.В. Параметры оценки качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры/ И.В. Абдрахманова, А.Ю. Илясова, М.Н. Сандирова // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – №. 3. – С. 327– 332.

2 Мишнев, Б.Ф. Опыт внедрения и перспективы развития дистанционного обучения в ТSI / Б.Ф. Мишнев, Н.П. Филь, А.А. Скворцов // Образовательные технологии и общество. – 2013. – №. 4. – С. 475-492.

3 Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие / Э.И.Сакун. М.: Дашков и К°, 2008. - 208 с.

4 Шмырева, Н.А. Портфолио как средство обучения студентов на занятиях физической культурой / Н.А. Шмырева, Н.С. Панчук // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2011. – №1. – С. –188-191.

5 Шурыгин, В.Ю. Организация самостоятельной работы студентов при изучении физики на основе использования элементов дистанционного обучения в LMS Moodle / В.Ю. Шурыгин, Л.А. Краснова // Образование и наука. – 2015. – №8 – С.125-139.

6 Шурыгин, В.Ю. Реализация смешанного обучения физике средствами LMS Moodle/ В.Ю Шурыгин, Ф.М. Сабирова// Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. №4 (17)–С.289-293.

7 Komarudin, K. Portfolio Assessment to Enhance Students' Achievement in Learning Physical Education / Komarudin, Komarudin // Atlantis Press, Conference: 3rd International Conference on Education and Training. –2017.– P. 105 – 109. DOI: 10.2991/icet-17.2017.16.

8 Wayne, A. Selcher, Use of Internet Sources in International Studies Teaching and Research./Wayne, A. Selcher// International Studies Perspectives.– 2005. Vol. 6, Issue 2. – P. 174–189.DOI: 10.1111/j.1528-3577.2005.00201.x

9 Сайт газеты «Интерактивное образование»[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://io2.nios.ru/index.php?rel=26&point=10&art=490>