СЕКЦИЯ 4

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА

СОДЕРЖАНИЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА Бакурадзе Н.С. , Пахомова С.В
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ COVID-19 (НА ПРИМЕРЕ ГИРЕВОГО СПОРТА) Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор, Баранов А.В., Курунов А.А. 485
ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ Боброва Г.В., канд.пед.наук, доцент, Витун В.Г., канд.пед.наук, доцент, Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА Боброва Г.В. канд.пед. наук, Подкопаева О.В 494
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент, Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент
СКАНДИНАВСКАЯ (СЕВЕРНАЯ) ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ Гребенникова В.А., Горбань И.Г., Удовиченко Е.В
ОТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА Заикин М.В
ЗНАЧЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Фунтиков Н.Н
ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕС – ПРОГРАММ Купцова В. Г., канд.пед.наук, доцент, Михеева Т. М., канд.пед.наук, доцент
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ Ледовская О.А., канд. пед. наук, Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Грищенко О.М
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Михеева Т. М., канд.пед.наук, доцент, Купцова В. Г., канд.пед.наук, доцент, Холодова Г. Б., канд.пед.наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Морозов О.В., канд. пед. наук, доцент
Морозов В.О, канд. пед. наук, доцент
РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ГИРЕВЫМ
СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Павлов С. П.
доцент, Фунтиков Н. Н., доцент548
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (СКОЛИОЗА)
Семенова И.В. канд. пед. наук, Степанова М.В. канд. пед. наук, доцент
Нурматова Т.В
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
ПАНДЕМИИ Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенникова В.А
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР
РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА Шахторина Д. М
т изметти сом сменного омщества шалгорина д. М

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В.

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

Аннотация. В рамках данной статьи, авторы анализируют методику кроссфита, как средство для повышения уровня физической подготовленности студентов вуза. В ходе работы по внедрению упражнений кроссфита в физическое воспитание студентов были определены наиболее оптимальные средства и методы силовой тренировки в этой области.

Ключевые слова: фитнес, кроссфит, физическая подготовленность, студент вуза, физическая культура.

В настоящее время образовательный процесс в вузе представляет собой деятельность довольно динамичного характера, в рамках которого имеют место быть регулярные изменения.

Сегодня мы наблюдать оптимизацию организационных можем И управленческих структур. Кроме τογο, формируются новейшие И результативные формы, а также способы организации образовательного процесса и работы воспитательного характера, направленной на студентов. Все эти инновации повышают уровень требований, которые предъявляются к современным преподавателям, осуществляющим свою деятельность в высших учебных заведениях.

Кроме того, повышенный показатель актуальности в России имеет проблема сохранения и укрепления здоровья граждан. Большая доля исследований направлена на поиск различных путей для повышения результативности обучения студентов[3].

По этой причине, на государственном уровне большое внимание сосредоточено на физической культуре в рамках высших учебных заведений.

Будущая профессиональная деятельность студентов предъявляет повышенные требования к профессиональной, психологической и физической подготовке. Интенсивное использование информационных технологий привело к снижению двигательной активности студентов и преобладанию умственной и В сложившейся ситуации психоэмоциональной активности. физическое воспитание играет особую роль в поддержании здоровья работоспособности студентов. Физическая подготовка на занятиях физической культуре направлена на приобретение навыков и умений, физических и психических характеристик, которые способствуют успешному выполнению служебных задач при сохранении высокой производительности.

В процессе физического воспитания в университете будущие профессионалы приобретают навыки, необходимые для успешной работы,

совершенствуются, приобщаются к спорту и здоровому образу жизни. Современные педагогические ресурсы позволяют эффективно выстраивать учебный процесс по физической культуре. Развитие современного общества характеризуется появлением новых технологий, нетрадиционных видов спорта и систем физических упражнений, которые поддерживают стремление к самовыражению и независимости. Для привлечения молодежи и студентов к активному и здоровому образу жизни эффективны любые направления фитнеса[2].

Фитнес является реальной основой целенаправленной активизации образовательных возможностей человека, его творческих способностей, а также основой преодоления трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе общения и обучения. Популярными являются те программы фитнеса, которые предусматривают занятия несколькими направлениями: аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовой тренинг, пилатес, фитнес-йога, танцевальные направления, кроссфит [5].

Кроссфит — это система, состоящая из физических упражнений, которая отличается частой их сменой и повышенным показателем интенсивности. Эта система содержит в себе элементы тяжелой и легкой атлетики, тренировок силового характера, фитнеса, а также гимнастики классического типа.

Непосредственно термин «кроссфит» впервые возник в начале XXI века. Основоположником кроссфита считается американец Грег Глассман, который уже в 2001 году открыл первый зал для кроссфита. Зал был открыт в Калифорнии и содержал оборудование специального характера.

Среди основных отличительных черт кроссфита стоит выделить следующие:

- кроссфит оказывает глобальное влияние на организм занимающегося, что вызывает увеличение результативности учебного процесса;
- предлагаются несложные по технике выполнения упражнения, которые соответствуют уровню подготовки занимающегося и это позволяет задавать высокий темп выполнения;
- используются функциональные упражнения, задействующие большое количество мышц и суставов;
- кроссфит сочетает в себе высокий уровень активности, а также эмоциональное напряжение;
- дух соревнования учит студентов действовать максимально интенсивно, преодолевая все трудности.

Основная задача кроссфита заключается в совершенствовании физических показателей занимающихся, в основном силы и выносливости, повышении уровня физической подготовленности и работоспособности. Кроме

того, среди задач кроссфита выделяют развитие ускоренной адаптации к нагрузкам, которые регулярно меняются.

В зависимости от поставленных задач на конкретном занятии по кроссфиту, преподаватель использует различные средства:

- упражнения, направленные на повышение работоспособности сердечнососудистой системы и выносливости - бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, прыжки со скакалкой и т. д.;
- гимнастические упражнения, которые позволяют повысить уровень контроля над собственным телом: подтягивания, отжимания, обычные, с кольцами и брусьями, стойки на руках, приседания без веса, выпады и т. д.
- упражнения с отягощением, позволяющие развить силу и силовую выносливость: приседания со штангой, жимы штанги, становая тяга и т. д.

Но стоит отметить, что наиболее высокая эффективность будет достигнута при совокупном использовании всех этих средств при планировании занятия по кроссфиту.

Пример одного из занятий по физической культуре в Оренбургском государственном университете: 5 кругов по 5 упражнений (10 приседаний со штангой, жим штанги — 10 повторений, поднимание ног из положения виса на перекладине — 10 повторений, отжимания — 20 повторений, прыжки со скакалкой в течение 30-60 секунд) [4].

Основные правила занятий кроссфитом – постепенное повышение уровня интенсивности и продолжительности нагрузок, равномерное усиление нагрузки и возрастание частоты, длительности и плотности занятий[6].

Особое внимание следует уделить универсальности кроссфита — эта система физических упражнений подходит как для юношей, так и для девушек. Девушки выполняют упражнения с небольшими весом или без отягощения, по мере овладения техникой выполнения упражнений можно использовать гири, штанги, гантели и другое оборудование.

Фитнес-тренировки кроссфит имеют значительные преимущества перед интервальными (круговыми) тренировками. Интервальная тренировка — это тренировка, основанная на временной рабочей смене, где каждая станция выполняет упражнение (или специальное движение) для определенной группы мышц в течение определенного периода времени с целью подготовки тела к работе с высокой интенсивностью в течение ограниченного периода времени. Этот вид тренировок имеет жесткое ограничение по времени (подход, отдых), количеству кругов.

Отличие кроссфита от круговой тренировки — отказ от специализации в развитии одного физического качества. В каждом круге могут быть включены различные упражнения, выполняемые за ограниченное время с наибольшим количеством повторений. Особое внимание уделяется технике выполнения

упражнений. Отказ от специализации приводит к высокому уровню развития всех физических качеств занимающихся для обеспечения сохранения здоровья и высокой работоспособности.

Главный недостаток кроссфита — экстремальные нагрузки, сопровождающиеся увеличением травм и риском сердечно-сосудистых осложнений. Поскольку при выполнении упражнений ориентация делается не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность получения травм возрастает многократно. Поэтому следует отдавать предпочтение простым по технике выполнения упражнениям и выполнять их под руководством преподавателя физической культуры[4].

Необходимо отметить, что заниматься кроссфитом можно, как в спортивном зале и на стадионе, так и в домашних условиях.

Результатами применения средств кроссфита на учебных занятиях по физической культуре является повышение мотивации, интереса и результатов сдачи контрольных нормативов у студентов, что может говорить о хорошей физической подготовленности. Для повышения показателей при сдаче контрольных нормативов студентов можно использовать элементы соревнований — набирать баллы и достигать разных уровней.

В целом, занятия кроссфитом могут выступать одним из ключевых средств, которые направлены на повышение уровня физической подготовленности студентов. Это обусловлено, тем, что кроссфит позволяет повысить мотивацию у студентов к занятиям и эффективен в повышении уровня развития основных физических качеств. Также необходимо отметить, что студенты могут заниматься кроссфитом в домашних условиях, используя рекомендованные преподавателем упражнения, строго соблюдая правильную технику выполнения.

Таким образом, отметим, что кроссфит оказывает благоприятное воздействие на студентов, а именно повышает их физическую активность, а также улучшает результаты при сдаче контрольных нормативов.

Список литературы

- 1. Бакурадзе, Н. С. Использование средств фитнес-аэробики для подготовки к выполнению норм ГТО / Н. С. Бакурадзе, С. В. Пахомова. Текст: непосредственный // Актуальные задачи педагогики: материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, июль 2021 г.). Краснодар: Новация, 2021. С. 44-49. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/397/16619/ (дата обращения: 28.11.2021).
- 2. Витун, Е. В. Основы методики проведения групповых занятий по направлениям фитнеса [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во науки и высш.

- образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". Оренбург: ОГУ. 2020. ISBN 978-5-7410-2457-7. 116 с.
- 3. Зиамбетов, В. В. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург: ОГУ, 2014. 54 с.
- 4. Зиамбетов, В. Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В. Ю. Зиамбетов, Ю. С. Астраханкина. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2016. № 7 (111). С. 1061-1063. URL: https://moluch.ru/archive/111/27862/ (дата обращения: 28.11.2021).
- 5. Купцова В.Г. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Г. Купцова., И.Г. Горбань., В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе Оренбургский гос. ун-т. Оренбург: ОГУ, 2020.
- 6. Чебаев А. А. Основы спортивной тренировки / А. А. Чебаев, И. В. Судницин, А.А. Конычев // Эпоха науки науки № 7. -2016. C. 21-24.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ COVID-19 (НА ПРИМЕРЕ ГИРЕВОГО СПОРТА)

Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор, Баранов А.В., Курунов А.А.

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

Одним из вызовов, стоящих перед обществом на переломе двадцатых годов текущего века, явилась пандемия коронавируса COVID-19. Человечество столкнулось с необходимостью сокращения межличностных контактов.

Экономика, образование, культура, все более широко применяют цифровые технологии и средства коммуникации для решения возникающих проблем.

Использование локдаунов, как средства борьбы с распространением заболевания, полное закрытие предприятий сервиса, в том числе спортивных и физкультурно-оздоровительных, привело к сокращению возможностей самореализации человека в части двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Таким образом, у значительной части людей, и особенно в молодежной среде, возникло противоречие между запросом на активный, деятельный образ жизни, связанный с использованием широкого набора средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности с одной стороны и жёсткими ограничениями возможностей межличностных контактов, посещения мест значительного скопления людей, включающих стадионы, спортивные залы, фитнес-центры, с другой стороны.

Одним из способов разрешения этого противоречия могут служить виды спорта, не требующие для занятий наличия партнеров или соперников, дорогостоящего спортивного инвентаря и оборудования, специфических условий для занятий. Желательно, чтобы избранный вид спорта обладал широким спектром воздействия на организм занимающихся. По нашему мнению, одним из видов, соответствующих заявленным требованиям, является гиревой спорт [1].

Упражнения с гирями развивают такие физические качества, как сила, общая и силовая выносливость, ловкость (координация движений), гибкость. Гиревой спорт воспитывает такие морально-волевые качества, как решительность, настойчивость, целеустремленность. Занятия с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Обобщение накопленного практического опыта тренерской и преподавательской работы авторов, позволяют решать задачи физического

воспитания студентов в условиях эпидемии COVID-19 с использованием средств гиревого спорта.

К этим задачам относятся:

- воспитание и совершенствование комплекса физических качеств, включающих силу, общую и специальную силовую выносливость, гибкость, ловкость;
- закрепление и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений гиревого спорта;
 - укрепление и развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревым спортом;
 - воспитание морально-волевых качеств;
 - изучение методик самостоятельного развития физических качеств;
- формирование умений по организации и проведению занятия гиревым спортом, инструкторская и судейская практика;
 - самоконтроль и диагностика самочувствия во время занятий;
 - подготовка к участию в соревнованиях.

Ключевым моментом является воспитание ценностного отношения к физической культуре.

- В процессе работы мы условно разделили образовательные задачи занятий гиревым спортом на три группы:
- 1) направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно, закрепление студентами общих навыков наиболее важных движений в гиревом спорте, формирование умений планирования и использования различных двигательных действий, воспитание готовности быстро и эффективно усваивать новые двигательные умения;
- 2) призванные вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использовать средства гиревого спорта для укрепления здоровья, закаливания организма, построения правильного режима труда и отдыха, повышение работоспособности. То есть приобщить их к здоровому образу жизни;
- направленные профессионально прикладных на развитие способностей, которых основные компоненты характеризуются функциональным структурным сходством c соответствующими компонентами профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладные способности, в отличие от специальных профессиональных способностей, являются условием успешного выполнения широкого круга сходных видов деятельности. Профессионально-прикладные

способности эффективно развиваются средствами гиревого спорта. К ним могут быть отнесены дифференцирование пространственных временных силовых характеристик движений руками и ногами, сила и специальная динамическая силовая выносливость, общая выносливость, скорость двигательной реакции, распределение и переключение внимания.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации высшего образования. Значимость формирования мотивационно-потребностных ценностей обусловлена необходимостью сохранения и приумножения здоровья студентов, совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Здоровье и физическая работоспособность, являются основой для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить мотивационно-потребностные ориентации на занятия физической культурой и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни человека и его конкурентность на рынке труда [2].

Опыт проведения занятий гиревым спортом в домашних условиях с использованием арсенала цифровых технологий, удаленного общения, позволил не только сохранить мотивацию к тренировкам, но и продолжить развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствования техники выполнения упражнений гиревого спорта.

Возможность дистанционного педагогического контроля и управления тренировочным процессом, позволили студентам-гиревикам добиться роста спортивных результатов и готовности к участию в соревнованиях.

Список литературы

- 1 Баранов, В.В. Использование средств гиревого спорта для развития силовых качеств у студентов / В.В. Баранов. Оренбург : ОГУ, 2005. 34 с.
- 2 Baranov V., Allagulov A., Kuznetsov V., Khlusyanov O., Yudina A., Valeev A., Valeyeva G. Infrastructure of Cultural Leisure in Consumer Society in Student View: Prospects and Problems of Promotion // Propósitos y Representaciones. − 2021. − T. 9, № SI. − C. 1170-1172.

ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

Боброва Г.В., канд.пед.наук, доцент, Витун В.Г., канд.пед.наук, доцент, Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент

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

Начало пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 заставило пересмотреть форму и методы обучения в высших учебных заведениях по дисциплине «Общефизическая культура». Данный фактор особенно коснулся вузов, в которых физическая культура является дополнительным предметом обучения и напрямую не связана с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.

В течение некоторого времени обучающиеся в Оренбургском государственном университете проходят программу по физической культуре в дистанционном формате, а именно: занимаются в домашних условиях. Для выполнения программы обучения данной дисциплины преподавателями подобраны комплексы упражнений, соответствующие данной программе, а также уровню физической подготовленности занимающихся [1].

В связи с тем, что возможности для занятий физическими упражнениями у всех обучающихся абсолютно разные, то и результаты в поддержании уровня физической будут различаться. Обучающиеся, формы тоже ответственно относятся к своему здоровью, стараются в данных условиях самостоятельно заниматься спортом, посещать фитнес-клубы или спортивные секции. Обучающиеся же с низким уровнем физической культуры, как правило, преподавателя с целью получения зачета, выполняют задания большинстве своем не может соответствовать рекомендуемым Всемирной 150-300 умеренной организацией здравоохранения минутам активности для поддержания здоровья и физического благополучия [5].

Гипотезой нашего исследования стало предположение, что обучающиеся на первом курсе университета, имеют уровень физической работоспособности выше, чем обучающиеся второго курса. В основе гипотезы лежит мнение, что первокурсники занимались физической культурой в школе, где предмет преподавался в традиционной форме — в форме практических занятий (урока) строго по расписанию три раза в неделю и в соответствии с ФГОС. Тогда как, обучающиеся второго курса физической культурой начиная с марта 2020 года занимаются большей частью дистанционно, что подразумевает самостоятельное выполнение заданий.

Цель нашего исследования является определение уровня физической работоспособности обучающихся при помощи проведения Гарвардского стептеста.

Методами исследования являлись сбор информации по показателям самоконтроля, тестирование, методы математической статистики. Для анализа представленных данных был выбран метод t-критерий Стьюдента, так как он дает объективные показатели при нормальных распределениях исходных данных [3]. В исследовании участвовали обучающиеся первого и второго курсов (n=60). В ходе исследования им было предложено самостоятельно провести Гарвардский степ-тест, а результаты загрузить в курс системы Moodle в качестве домашнего задания.

Переход на дистанционное обучение и реализация программы по физической культуре в удаленном доступе заставляет преподавателей кафедры физического воспитания тщательно подбирать программу физической подготовки для самостоятельного выполнения в домашних условиях. Система курсов Moodle позволяет контролировать и оценивать выполнение заданий обучающимися. Разнообразие видов самоконтроля направлены как на мониторинг обучающимися уровня физической подготовки и состояния своего здоровья, так и на отслеживание со стороны преподавателей процесса выполнения ими программы обучения.

К видам самоконтроля в период дистанционного обучения можно отнести Гарвардский степ-тест [2, 4]. Гарвардский степ-тест предложен учеными Гарвардского университета и направлен на оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Этот тест прост в применении, для его проведения не требуется дорогостоящего оборудования и медицинского персонала, тестирование можно провести самостоятельно.

Тест представляет собой выполнения упражнения «подъем на ступеньку и спуск с нее» и измерения частоты сердечных сокращений (рис. 1).

Всего за минуту выполняется 30 подъемов на ступеньку высотой 50 сантиметров. Шаги выполняются поочередно — сначала правой, затем левой ногой и так по очереди. В домашних условиях ступень может быть заменена любым устойчивым возвышением. Шаги выполняются равномерно под счет 1—4. На выполнение упражнения отводится 5 минут. Частоту сердечных сокращений измеряют несколько раз — после выполнения упражнения и короткого отдыха на второй, третьей и четвертой минуте. Пульс измеряется сидя в течение 30 секунд.

В результате проведения нагрузочного теста определяются три показателя, которые и характеризуют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а в совокупности общую работоспособность человека.

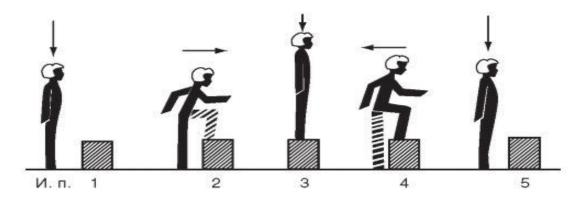


Рис. 1. — Образец выполнения упражнения «восхождение на ступень» Гарвардского степ-теста.

Оценка физической работоспособности определяется по индексу, который отражает скорость восстановления сердца до исходного уровня (рис. 2).

$$M\Gamma CT = \frac{t * 100}{2(f_1 + f_2 + f_3)}$$

Рис. 2. – Индекс определения физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту.

Существует таблица, по которой собственно и определяется уровень физической работоспособности (табл. 1.).

Таблица 1. – Оценка индекса Гарвардского степ-теста.

Результат	Лица, не	Лица,	Лица,	
	занимающиеся	занимающиеся	занимающиеся	
	спортом	спортом циклическими		
		видами спорта	видами спорта	
Плохой	Ниже 56	Ниже 71	Ниже 61	
Ниже среднего	56 – 65	71 - 80	61 – 70	
Средний	66 – 70	81 – 90	71 – 80	
Выше среднего	71 – 80	91 – 100	81 – 90	
Хороший	81 – 90	101 - 110	91 — 100	
Отличный	Выше 90	Выше 110	Выше 100	

При проведении исследования с группой обучающихся Оренбургского государственного университета нами были использованы показатели для людей не занимающиеся спортом.

В процессе обработки полученных данных нами были взяты средние показатели групп обучающихся. Наименьшие и наибольшие показатели были отклонены, также в расчет не брались результаты тестирования, которые сомнения. При проведении тестирования от обучающихся требовалось не только подсчитать и прикрепить оценку собственной работоспособности, но и снять видео выполнения тестирования, которое также прикреплялось к заданию курса Moodle. Это требовалось для того, чтобы убедиться в соответствии выбранной ступени, правильности выполнения темпа движений. В итоге упражнения И заданного ДЛЯ определения статистической физической значимости между результатами уровня подготовленности двух групп обучающихся были взяты данные по 20 обучающимся в каждой группе.

Далее был произведен расчет методом математического анализа, который и показал эмпирическое значение данного исследования (табл. 2).

Таблица 2. – Расчет t-критерия Стьюдента

Nº	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	84	71.3	1.36	1.5	1.8496	2.25
2	97.4	56	14.76	-13.8	217.8576	190.44
3	84.3	40.8	1.66	-29	2.7556	841
4	89	67.6	6.36	-2.2	40.4496	4.84
5	82.4	91	-0.2399	21.2	0.0576	449.44
6	74	80	-8.64	10.2	74.6496	104.04
7	83	80.6	0.36	10.8	0.1296	116.64
8	60	94	-22.64	24.2	512.5696	585.64
9	67.6	86	-15.04	16.2	226.2016	262.44
10	82	61	-0.64	-8.8	0.4096	77.44

11	96.1	81	13.46	11.2	181.1716	125.44
12	67.6	86	-15.04	16.2	226.2016	262.44
13	75	50	-7.64	-19.8	58.3696	392.04
14	96.1	77	13.46	7.2	181.1716	51.84
15	100	62	17.36	-7.8	301.3696	60.84
16	67.6	73	-15.04	3.2	226.2016	10.24
17	73	67.6	-9.64	-2.2	92.9296	4.84
18	89.3	91	6.66	21.2	44.3556	449.44
19	100	49.6	17.36	-20.2	301.3696	408.04
20	84.3	65	1.66	-4.8	2.7556	23.04
21		62.7		-7.1		50.41
22		42.5		-27.3		745.29
Суммы:	1652.7	1535.7	-0.1	0.1	2692.826	5218.07
Среднее:	82.64	69.8				

Результат вычислений - $t_{Эмп} = 3$. Полученное эмпирическое значение t (3) находится в зоне значимости.

Подводя итоги нашего исследования можно отметить, что обучающиеся второго курса Оренбургского государственного университета и проходящие программу по дисциплине «Общефизическая культура» в дистанционном формате на протяжении полутора лет имеют уровень физической работоспособности ниже, чем обучающиеся первого курса, приступившие к обучению с сентября 2021 года. Следовательно, дистанционная форма обучения дисциплины «Общефизическая культура» не может в полной мере дать уровень физической нагрузки соответствующей требованиям двигательной активности для поддержания уровня здоровья, согласно данным Всемирной организации здравоохранения.

Список литературы

1. Боброва, Г. В. Результативность занятий физической культурой студентов вуза в дистанционном формате [Электронный ресурс] / Г. В. Боброва,

- О. В. Подкопаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2021. T.6, № 1. C.7-12.
- 2. Витун, Е.В. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Е.В. Витун В.Г. Витун , Т.А. Глазина // Инновации и инвестиции,2014. № 9. С. 91-94.
- 3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-метод. пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. М.: Изд-во «Человек», 2015. 288 с.
- 4. Павлий, А.И. Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма: учебное пособие / А.И. Павлий, С.А. Романченко, А.Ю. Галкина; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Петербургский гос. ун-тет путей сообщения Императора Александра I»: Санкт-Петербург,2018. 34 с.
- 5. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009. 62 p.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

Боброва Г.В. канд.пед. наук, Подкопаева О.В. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

В современном обществе никто не оспаривает утверждение, что плавать должен уметь каждый. Плавание как элективная дисциплина входит в программу обучения по физической культуре и является одной из важнейших дисциплин курса физического воспитания высших учебных заведений. Методы формы преподавания этой дисциплины постоянно совершенствуются, изучаются новые технологии, совершенствуется техника основных стилей плавания, основанная на практическом опыте предыдущих поколений и на достижениях сегодняшнего дня. Плавание – наиболее эффективный вид физически активных упражнений в борьбе с гиподинамией и лишним весом. Специфика тренировочных занятий заключается в том, что человек тратит энергию не только на двигательные действия, но и на поддержание тепла своего тела. Чтобы сохранять оптимальную температуру тела необходимо больше двигаться, а чтобы больше двигаться надо уметь плавать. Ученые подсчитали, что каждый из стилей плавания имеет определенную трату энергии, при расчете за 10 минут брасс сжигает до 60 калорий, кроль 100 калорий, баттерфляй до 150 калорий [1, 3]. Плавание - это вид спорта, для которым практически отсутствуют противопоказания, рекомендуется людям всех возрастов, уровней физической и технической В этом виде спорта исключены травмы опорноподготовленности. двигательного аппарата, растяжения, вывихи, переломы. Человек, который научился плавать и уверенно чувствует себя в воде, получает исключительное физическое и моральное удовольствие от занятий в бассейне.

Но как показывает практика, среди студентов, которые приходят на занятия в бассейн до 20 % не умеют плавать совсем или слабо держатся на воде. При этом, согласно педагогическим наблюдениям, 50 % молодых людей из числа не умеющих плавать страдают аквафобией.

Аквафобия — страх купания, боязнь воды и отрицательное отношение к водным процедурам [5]. Страхи, связанные с водой доставляют людям большие неудобства, связанные с некоторыми ограничениями в свободе выбора досуга, характера двигательной активности. Аквафобия в большинстве своем развивается у детей, глубокие воспоминания, связанные с негативным опытом как прямого воздействия воды, например агрессивного обучения плаванию или свидетельства несчастного случая на воде, так и опосредованного влияния воды, например, конфликта взрослых рядом с водоемом и даже просмотр в детстве фильма-катастрофы, связанного с водой. В любом случае аквафобией страдают люди, которые не умеют плавать.

Основное проявление страха, не умеющих плавать — нежелание научиться плавать, повышенная тревожность перед бассейном, отказ заходить в воду. Студенты, страдающие аквафобией готовы выполнить любое другое задание, предоставляют справку от врача с рекомендациями не посещать бассейн, или пропускают занятия, с тем, чтобы позже отработать пропуски в спортивных залах.

Согласно рекомендациями специалистов и, подводя итог многолетнего опыта работы в бассейне, любого человека, даже страдающего аквафобией в глубокой степени можно научить плавать и тем самым помочь избавить его от этого психического расстройства.

Прежде успешного обучения плаванию всего, для испытывающих страх перед водой, в условиях глубокого бассейна требуется контакт с преподавателем на уровне взаимного доверия. Следует помнить девиз психотерапевтов: «Вода – лучшая терапия от страха перед водой». Перед в глубоком бассейне требуется психологический обучающемуся необходимо научиться терпеть, преодолевать себя и понимать необходимость в обучении навыку плавания. Студентов психологически настроить к процессу обучения плаванию, чтобы дать им готовность обучению надлежит почувствовать К провести раскрывающую трудности и пользу занятий в бассейне. Во-первых, следует знать правила поведения и технику безопасности в бассейне. Во-вторых, быть уверенным, что при обучении плаванию используется определенная методика, которая в любом случае даст положительный результат. Необходимо знать, что переход к овладению новому навыку возможно только при успешном освоении предыдущего. В-третьих, понимать, что необходимо отвлечься от тревожных мыслей. В случае, когда перед погружением в воду обучающегося все же рекомендовать прибегнуть охватывает страх, нужно приятным воспоминаниям о ситуации, связанной с водой – прогулка по берегу водоема или досуг с друзьями на берегу реки, принятие теплого душа и т.д.

Главное помочь обучающемуся осознать всю значимость овладения навыком плавания для жизнедеятельности человека. Психологический настрой перед началом обучения в бассейне будет способствовать преодолению беспокойства и страха, что повлияет на успешное освоение водной среды.

Обязательным условием обучения в условиях глубокого бассейна людей, испытывающих страх перед водой — это внедрение в программу обучения подготовительных и имитационных упражнений на суше, а также приемов психологического настроя. Перед тем как начать выполнять упражнения следует провести разминку на бортике бассейна, а так же комплекс имитации подводящих к обучению плаванию упражнений. Кроме того, следует выполнить упражнения на дыхание:

- медленный глубокий вдох и медленный выдох;
- -быстрый глубокий вдох и медленный выдох;

- вдох выдох в среднем темпе;
- -медленный глубокий вдох быстрый выдох;
- глубокий вдох задержка дыхания (секунд 5 10) выдох;
- вдох выдох задержка дыхания на выдохе (секунд 5-10).

Упражнения выполняются в положении стоя руки на пояс, достаточно 3-5 повторений каждого упражнения. Между упражнениями следует делать паузу -1-3 минуты. Это требуется, чтобы избежать гипервентиляции легких и, следствие — головокружения.

Занятие на суше снимает напряжение, отвлекает от страха перед предстоящим обучением [2, 4].

Первое, что испытывают люди с аквафобией — боязнь войти в воду. В этом случае педагог одевает на обучающегося специальный вспомогательный инвентарь для обучения плаванию — пояс или жилет. Предпочтение при обучению плаванию лучше отдавать поясам, так как они не сковывают движения и не мешают отрабатывать траекторию гребка.

В отличие от обучающихся плаванию студентов без страха перед водой, люди, страдающие аквафобией, занимаются индивидуально, под пристальным руководством педагога.



Рисунок 1. Пример подготовительных упражнений перед обучением плаванием

Из-за скованности человека в воде, повышенной тревожности и сверх напряжения, многие упражнения не могут быть выполнены на должном уровне. Поэтому подбираются упражнения индивидуально, переход от выполненного задания к следующему происходит в зависимости от успешности выполнения предыдущего. Если обучающийся справляется с определенным заданием или упражнением и при этом у него исчезает скованность движений, он психологически расслабляется, после многократного повторения можно приступать к следующему заданию – выше по уровню сложности. Следует помнить, что на занятии педагог должен поддерживать ситуацию успеха, к месту сказанная похвала способна воодушевить новичка в бассейне, вне зависимости от возраста и характера занимающегося. Хорошо выполненное, даже не значительное задание должно соответственно оцениваться педагогом. Кроме того, существует ситуации, когда обучающийся стесняется выполнять задания, в таком случае, педагогу следует, убедившись в безопасности пловца, отойти на расстояние, чтобы у студента была возможность повторить или попробовать задание самостоятельно. На первых занятиях не стоит заставлять

обучающегося пытаться плавать. Первые занятия для человека, страдающего аквафобией должны иметь подготовительный характер с высокой психологической окраской. В воде обучающийся занимается у бортика – выполняет упражнения на дыхание, на опускание головы в воду. Также, у бортика, выполняется ходьба вдоль стенки бассейна, приседания, приседания с поворотом корпуса, имитация работы ног кролем на груди и на спине, при этом руками держаться за лестницу или бортик бассейна (рис. 1).

Первые занятия не должны быть долгими, надо помнить, что для человека, страдающего аквафобией, упражнения в воде даются очень сложно, поэтому достаточно выполнить имитационные упражнения не более 20 минут, не следует форсировать обучение техники способов плавания. Постепенно степень напряжения и страх перед водой у обучающегося будет снижаться, тогда и следует приступать собственно к обучению плаванию.

Внедрение в практику обучения плаванию элементов психологического воздействия и подготовительных упражнений на суше и в воде с учетом степени двигательных плавательных умений, будет способствовать успешному обучению плаванию студентов, имеющих трудности в освоении навыком плавания.

Следует отметить, что для студентов большое значение имеют занятия как одним средств физического только ИЗ психофизиологического совершенствования, НО И как возможности преодоления нервно-эмоциональной и психической напряженности, способствует повышению уровня профессиональной готовности осуществлению будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

- 1. Глазина, Т. А. Оздоровительное плавание в системе реабилитации студенческой молодежи ОГУ [Электронный ресурс] / Глазина Т. А., Боброва Г. В. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 23-25 янв. 2019 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". Электрон. дан. Оренбург: ОГУ, 2019. С. 4555-4559. 5 с.
- 2. Ивченко Е.В. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся (учебное пособие) / Е.В. Ивчеико, Р.В Кууз, Е.А. Ивченко, А.Ю. Липовка ; НГУим. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. 122с.
- 3. <u>Миронова А.А.</u>, <u>Ильина С.А.</u> Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах // <u>Наука-2020</u>. 2021. № 1 (46). С. 72-77.
- 4. Теория и методика видов плавания (элективный курс) [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / [М. В.

Степанова и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - 3-е изд., стер. - Оренбург : ОГУ. - 2019. - 164 с

5. Тумашкина Г.С. Что такое аквафобия / Г.С. Тумашкина // Наука и инновации — современные концепции: сб. статей по итогам работы Международного научного форума, 26 дек. 2018г., Уфа. / Москва: Инфинити, 2018.-C.336

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент, Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент

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

В настоящее время в мире существуют две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества.

К сожалению, можно констатировать такой факт, что вопрос о сохранении здоровья учащихся и студентов на сегодняшний день стоит очень остро. Анализ показателей ежегодных медицинских осмотров отмечает тенденцию к увеличению числа обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения и хронические заболевания.

Материалы научно-практических конференций, включающие доклады о состоянии здоровья подрастающего поколения, подтверждают, что на момент окончания учебных заведений число полностью здоровых детей и подростков не превышает 5%[1,8].

Многие ученые (В.В. Давыдов, В.В. Сериков, Н.К. Смирнов, Д.Б. Эльконин и др.) склоняются к мнению, что образовательные учреждения должна интересовать не только успеваемость, и какой процент качества обучающийся дает всему учебному заведению, но и мысли и чувства обучающегося, его отношение к себе и своим товарищам. Школы, колледжи, ВУЗы должны использовать обучающие средства и методы, не оказывающие негативного воздействия на здоровье учащихся и студентов. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма.

Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», а также Федеральных государственных образовательных стандартов.

В связи с вышесказанным целью нашей работы является рассмотреть понятие и сущность здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ), необходимых для использования в учебно-воспитательном процессе.

Учеными (К.В. Петров, В.В. Сериков, Н.К. Смирнов и др.) выделяется несколько значений здоровьесберегающих образовательных технологий.

По мнению В.В. Серикова, здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством [5].

В трактовке Н.К. Смирнова здоровьесберегающими могут быть признаны такие технологии, которые выстраивают отношения между образованием и воспитанием, а также переводят воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса [6].

Данные технологии должны содержать принципы, которые будут формировать у обучающихся культуру здоровья, а также развивать личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению. Кроме того, необходимо сформировать у студентов понимание здоровья как ценности, способствовать повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

- К.В. Петров предлагает рассматривать здоровьесберегающую технологию как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья, всех субъектов образования [4].
- В.Д. Сонькин считает, что педагогическая технология может быть признана здоровьесберегающей, в том случае, если будут соблюдаться следующие условия:
- условия обучения в образовательном учреждении, предусматривающие отсутствие стресса, соответствующие уровню подготовленности обучающихся, содержащие адекватные методики обучения и воспитания;
- учебный процесс организован в соответствии с учетом половых, индивидуальных особенностей обучающихся, а также гигиенических требований);
- учебная и физическая нагрузка соответствует возрастным возможностям обучающихся;
- рационально организован двигательный режим совпадающий с рекомендациями BO3 [9].

Понятие здоровьесберегающие образовательные технологии объединяет все направления работы образовательного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья обучающихся.

Таким образом, данные образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность учить и воспитывать обучающихся, чтобы они смогли в дальнейшем быть достойным примером для своих детей, а также вырастить их здоровыми и счастливыми.

Комментируя это определение, следует напомнить, что задача учреждений образования не просто довести обучающихся до выпуска, (чтобы не случилось ничего плохого) но и полноценно подготовить их к самостоятельной жизни, и успешной реализации в будущей профессии. В решении этой задачи укрепление и сохранение здоровья играет немаловажную роль.

ЗОТ можно считать основой здоровьесберегающей педагогики, которая признана перспективным направлением образовательных систем XXI века. Приемы, формы и методы организации такого обучения должны осуществляться без ущерба для здоровья обучающихся. Кроме того, здоровьесберегающие образовательные технологии характеризуют другие

педагогические технологии в плане их воздействия на здоровье как обучающихся, так и педагогов.

- В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:
- 1. Создание образовательной среды, которая будет обеспечивать исключение всех факторов учебно-воспитательного процесса, вызывающих стресс. Атмосфера доброжелательности, вера в силы обучающегося, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха являются необходимыми не только для познавательного развития учащейся молодежи, но и для ее нормального психофизиологического состояния.
- 2. Творческий характер образовательного процесса. Учебный процесс без творческой составляющей не приносит особого интереса, а, следовательно, в той или иной степени, является принуждением к обучению. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на учебных занятиях, а также во внеурочной работе и самостоятельной деятельности новых активных методов и форм обучения.
- 3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучающийся любого образовательного учреждения должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы головного мозга без ущерба для здоровья.
- 4. Построение учебного процесса должно осуществляться в соответствии с закономерностями становления психических функций. Данный принцип предполагает:
- переход от совместных действий педагога и обучающегося к самостоятельным;
- переход от действия в материальном плане к речевому и умственному планам выполнения действия;
- переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.
- 5.Осознание обучающимися успешности в любых видах деятельности. Для реализации данного принципа педагогу необходимо быть объективным, стараться адекватно оценивать и хвалить обучающихся за старания.
- 6. Рациональная организация двигательной активности. Данный принцип предусматривает взаимное воздействие методик обучения и оздоровления. Такое сочетание способствует более быстрой адаптации обучающихся к неблагоприятным условиям внешней среды, а также к условиям образовательных учреждений. В результате чего происходит снижение общей заболеваемости, реже обостряются хронические заболевания, и, соответственно уменьшаются пропуски по болезни.
- 7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Для осуществления этого принципа требуется осуществлять смену видов деятельности, регулярно чередовать периоды напряженной активной работы и расслабления, проводить смену произвольной и эмоциональной активации. Эти действия помогут избежать развития утомления и переутомления обучающихся.

8.Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения лежит в основе данного принципа и является необходимым условием здоровьесберегающих технологий.

В учебно-воспитательном процессе встречаются четыре основные группы здоровьесберегающих технологий.

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

Функциональное состояние обучающихся в процессе умственной деятельности во многом зависит от правильной организации занятия или урока и от уровня его рациональности. Адекватно организованное занятие позволяет поддерживать высокую работоспособность достаточно длительное время, а также предупреждает наступление утомления.

Гигиенические условия занятия, влияющие на здоровье обучающихся и педагога, играют учебном процессе немаловажную роль.

К критериям здоровьесбережения на занятии относятся:

- обстановка и гигиенические условия в помещении, в котором проводится занятие (температура и влажность воздуха, освещение, звуковые раздражители);
- виды учебной деятельности, их количество и время, через которое осуществляется их чередование;
- количество методов преподавания (словесно-сенсорный метод, наглядные методы, самостоятельная работа);
- наличие внутренней (оценка, похвала, соревновательный элемент) и внешней (стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу) мотивации;
 - создание благоприятного психологического климата на занятии.
- 2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся.

Анализ научно-методической литературы и собственный опыт работы на кафедре физического воспитания вуза позволяют выделить несколько основных правил построения занятия с учетом здоровьесберегающей деятельности.

Правило 1. Правильная организация занятия.

Правильная организация занятия предусматривает учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Педагог в процессе своей работы должен научить обучающегося правильно делать запрос на требующуюся информацию. Сформированный интерес и мотивация к познанию, будут способствовать формированию осознанного интереса у обучающихся, а также готовности к получению новых знаний.

Если у обучающегося имеются вопросы, то это является хорошим показателем, который дает возможность оценить степень вовлеченности обучающегося в обсуждаемую проблему и, следовательно, уровня его работоспособности.

В связи с этим можно отметить, что количество и качество задаваемых обучающимися вопросов являются определяющим фактором в формировании

их психофизического состояния, психологического здоровья и успешности в учебной деятельности.

Организация занятия должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: педагог сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
 - 2-й этап: обучающиеся формулируют и задают вопросы;
 - 3-й этап: педагог и обучающиеся отвечают на вопросы.

Организованное таким образом занятие порождает взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Каждый обучающийся имеет индивидуальные свойства восприятия, которые определяются функциональной асимметрией мозга и позволяют распределять психические функции между полушариями.

В соответствии с этим утверждением выделяются:

- левополушарные люди, у которых доминирует левое полушарие головного мозга. Для таких индивидуумов характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, кроме того они склонны к абстрагированию и обобщению;
- у правополушарных людей доминирует правое полушарие. Для них характерно развитие конкретно-образного мышления и воображения.

Кроме того, у человека существуют предпочтительные каналы восприятия информации. Среди таких каналов различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание данных характеристик обучающихся позволит педагогу излагать учебный материал с учетом данных факторов, доступно для восприятия, тем самым, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся.

Экспериментально доказано, что соблюдение оптимальных биоритмов обучающихся способствует повышению их работоспособности.

Различными исследованиями доказано, что в течение учебного дня, а также в течение учебной недели работоспособность имеет пики и спады. Кроме того работоспособность зависит и от возрастных особенностей.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.

Данное правило предусматривает выделение трех этапов с точки зрения здоровьесбережения, каждый из которых имеет определенную продолжительность, объем нагрузки и виды деятельности

Можно представить эффективность усвоения знаний обучающимися в течение занятия следующим образом: на 5-25 минуте усваивается до 80% учебного материала, на 25-35 минуте процент усваиваемого материала падает до 60-40%, и после 35 минуты материал усваивается всего лишь на 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что занятия, организованные на основе принципов здоровьесбережения, не должны заканчиваться с сильными и выраженными формами утомления обучающихся.

3. Использование педагогами на занятиях и во внеурочной деятельности разнообразных психолого-педагогических технологий.

Психолого-педагогические технологии представляют собой определенную систему содержания, средств и методов обучения и воспитания, направленных на решение психологических задач [5]. Такие технологии должны быть тесно связаны с работой педагога и его воздействием на обучающихся, а также должны соответствовать основным методологическим принципам.

В соответствии с психолого-педагогическими технологиями педагог должен соблюдать несколько условий:

- комфортное начало и окончание занятия, которое будет способствовать положительному эмоциональному настроению обучающегося:
- использование только положительных установок на успех деятельности, приемов психологического настроя на занятие;
- учет индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, создание ситуаций успеха;
- снятие эмоционального напряжения. Реализации данного условия будет способствовать использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач.

Психолого-педагогические технологии позволят решить одновременно несколько различных задач, а именно:

- обеспечить психологическую разгрузку обучающихся;
- предоставить сведения развивающего и воспитательного плана;
- показать практическую значимость изучаемой темы;
- -активизировать самостоятельную познавательную деятельность.

Новые образовательные стандарты помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность, которая предполагает занятость обучающихся по интересам во второй половине дня.

Внеурочная деятельность должна быть организована по нескольким направлениям, одно из которых обязательно должно быть спортивно-оздоровительным.

4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Среди образовательных технологий здоровьесберегающей направленности важное место отводится технологиям личностно-ориентированного обучения. В рамках этих технологий следует учитывать особенности каждого обучающегося и целенаправленно воздействовать на раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр образовательной системы личность обучающегося, а также обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность обучающегося превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии развивающего обучения, технология

уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов и другие.

Педагогику сотрудничества создает необходимые условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов.

Цель образовательных учреждений реализующих педагогику сотрудничества активизировать внутренние силы и возможности обучающегося, использовать их для более полного развития личности.

Технологии развивающего обучения (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин) предполагают, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития обучающихся [3].

При характеристике технологии развивающего обучения можно заметить их определенное совпадение с принципами здоровьесберегающей педагогики.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым и служит одним из вариантов развития технологии уровневой дифференциации.

Основу данной технологии составляет потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье обучающихся, которая видится в таких, как система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью. В результате использования такой технологии обучающиеся ориентированы на обучение с учетом уровня их индивидуальных возможностей и способностей. Педагог при этом получает возможность дифференцированно помогать слабому обучающемуся и уделять внимание более сильному, а также повысить эффективность в работе с отстающими.

В основе *технологии психологического сопровождения* (М.Ю. Громов, Н.К. Смирнов) лежит активное участие психологов в образовательном процессе. Психологическое сопровождение должно присутствовать на всех этапах учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.

Подводя итоги вышесказанному, можно отметить, что для того чтобы изменить отношение общества и каждого его члена к проблеме здоровья необходимо создать четкую и продуманную систему мероприятий.

В системной последовательности приобщение учреждений образования в общем, и каждого педагога, в частности, к здоровьесберегающим технологиям выглядит следующим образом:

- 1) осознание проблемы негативного воздействия образовательных учреждений на здоровье обучающихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- 2) признание педагогами солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья обучающихся;
- 3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (формирование новых компетенций);
- 4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими обучающимися.

Подводя итоги нашей работы можно отметить, что проблема сохранения здоровья, в особенности детей и молодежи является социальной, и, следовательно, решать ее нужно на всех уровнях развития общества. В настоящее время педагог может принести для здоровья обучающихся пользы не меньше чем врач. Для этого необходимо внедрение во все образовательные учреждения здоровьесберегающие образовательные технологии с условием их применения не только в учебной, но и во внеучебной, а также самостоятельной деятельности обучающихся.

Список литературы

- 1. Витун, Е. В. Оценка здоровьесберегающих образовательных технологий в области физической культуры в период дистанционного обучения / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 25-27 янв. 2021 г. Оренбург: ОГУ,2021. С. 4416-4420.
- 2. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е. В. Витун. Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2015.-102 с.
- 3. Выготский, Л.С. Мышление и речь. / Л.С. Выготский. Изд-во «Народное образование», 2016.-368 с.
- 4. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя сельской школы / Сельская школа как личностно-ориентированная образовательная система: Материалы научно-практической конференции (май 2004г.). Вып.1-Ростов н/Д: РГПУ, 2004.
- 5. Сериков, В.В. Развитие личности в образовательном процессе / Сериков В.В. Изд-во «Логос», 2012. 448 с.
- 6. Смирнов, Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. Изд-во «Аркти», 2006. 320 с.
- 7. Фирсов, В.В. Дифференциация обучения в средней школе / В.М. Монахов, В.А. Орлов, В.В. Фирсов . // Советская педагогика, 1990. –. № 8. С. 42-47
- 8. Яковлева, И.В. Здоровьесберегающие технологии в режиме учебы, труда и отдыха студентов (ценностные и деятельностные аспекты / И.В. Яковлева, Н.Н. Власюк // Вестник Томского государственного университета, 2020.- N o 451.- C. 179-184.
- 9. Ястребова, Э. Р. Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения / Э. Р. Ястребова. // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: «Два комсомольца», 2015. С. 231-234.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

На современном этапе развития общества государственная политика активно привлекает молодое поколение к занятиям физической культурой и спортом. Программы высшего образования интенсивно направлены не только на освоение теоретического материала, позволяющее поддерживать здоровье нации, но и социализировать личность, интегрировать ее в социум.

Социализация — это процесс, посредством которого индивидом усваиваются основные элементы культуры: символы, смыслы, ценности, нормы. Личность и общество взаимосвязаны друг с другом в процессе социализации: общество передает личности опыт и нормы, а она свою очередь усваивает их в зависимости от качеств [3, с. 93].

В ходе социализации зарождается процесс формирования социальных качеств, умений и навыков, в результате чего человек становится дееспособным участником социального взаимодействия. Социализация не останавливается на каком-то определенном этапе, она длится на протяжении всей жизни и происходит в условиях как стихийного, так и целенаправленного взаимодействия человека со средой.

Физическая культура выступает не только в качестве сферы проявления творчества и социальной активности масс, но и одним из существенных факторов, способствующих формированию активного начала личности [1, с.122].

Целью нашего исследования является изучение отношения студенческой молодежи Оренбургского государственного университета к занятиям физической культурой и спортом.

- В соответствии с целью работы нами были поставлены следующие задачи:
- выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом с помощью анкетного опроса;
- обосновать успешности социализации студенческой молодежи высшего образования в системе личностных ценностей.
- В настоящие время практические занятия физической культурой и спортом в вузе являются одной из важных частей поддержания своего тела и здоровья на нужном уровне, а так же самосовершенствования личности.

В последнее время все меньше рационального свободного времени остается в пользовании студенческой молодёжи. Они привыкли говорить: «я ничего не успеваю», «я очень занят», «у меня не хватает времени» [4, с.48]. Не уже ли в настоящее время современная молодежь испытывает кризис свободного времени, если да, то почему?

В Оренбургском государственном университете (ОГУ) организованы различные спортивные секции, которые пользуются популярностью у студенческой молодежи. Преподаватели приветствуют активность обучающихся и отвечают на все интересующие их вопросы, пропагандируют аспекты здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом. Мы решили узнать мнение студенческой молодежи ОГУ о роли физической культуры и спорта в их жизни.

Среди обучающихся третьего курса (78 человек) электроэнергетического и архитектурно-строительного факультетов мы и провели анкетный опрос на жизненно трепещущие темы, такие как:

- «каково ваше отношение к физической культуре и спорту?»,
- «как часто вы занимаетесь физической культурой и спортом?»,
- «как находить свободное время для занятий физической культурой и спортом»,
 - «занимаетесь ли вы в спортивных секциях ОГУ?»,
- «планируете ли вы заниматься физическими упражнениями после окончания университета»,
 - «какие виды спорта востребованы в ОГУ».



Рисунок 1 – Отношение респондентов к физической культуре и спорту

На диаграмме (рисунок 1), ясно видно, что большая часть, а именно 56% респондентов - положительно относятся к физической культуре и спорту, 32% - нейтрально, и 12% - отрицательно.

Проанализировав результаты, можно заметить положительную тенденцию, на которую, не последнюю роль, играет развитие распространение спортивного движения в ОГУ.

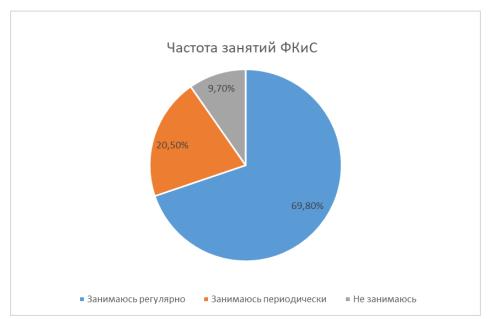


Рисунок 2 — Частота занятий физической культурой и спортом

Из результатов опроса (рисунок 2) видно, что помимо учёбы - 69.80% респондентов занимаются физической культурой и спортом регулярно, 20.50% - периодически и лишь 9.70% - вообще не занимаются.

По данным диаграммы можно предположить, что в настоящее время студенческая молодежь уделяет время не только учёбе, но и физическому развитию, как важному аспекту в жизни человека.



Рисунок 3 – Планирование свободного времени

По диаграмме (рисунок 3) заметно, что 35% - респондентов чётко планируют время, отведённое на физическую культуру и спорт, у 25% - хватает отведенного учебного и свободного времени на практические занятия, 21% - имеют достаточное количество свободного времени и лишь 19% - слишком загружены другими учебными дисциплинами.

Данная статистика только подтверждает разумный подход молодежи к здоровому образу жизни, как одному из важнейших аспектов жизни.



Рисунок 4 – Занятия в спортивных секциях ОГУ

Из числа опрошенных респондентов (рисунок 4) - 24% посещают спортивные секции в ОГУ. Оставшиеся - 76 % опрошенных не занимаются в спортивных секциях.

Исходя из результатов диаграммы, можно заметить, что тенденция занятий спортом распространена и на территории вуза. Кроме того, студенческая молодежь с большим желанием посещают праздничные спортивные мероприятия, дни здоровья, конкурсы.

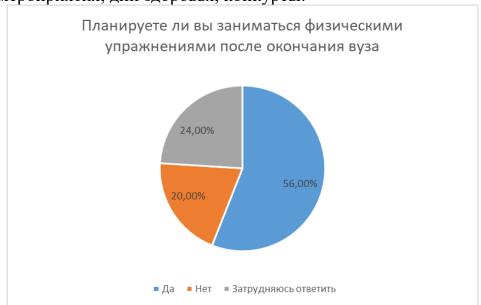


Рисунок 5 – Планирование занятий после окончания университета

В диаграмме (рисунок 5) показано, что 56% респондентов ответили положительно, 20% - ответили отрицательно, а 24% респондентов сомневаются. Вероятно, отрицательные ответы связаны с тем, что респонденты предполагают

нехватку свободного времени, в связи с плотным графиком будущей профессиональной деятельности.

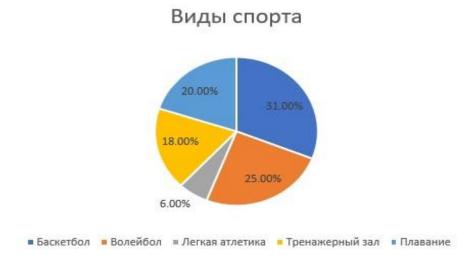


Рисунок 6 – Вид спорта, наиболее востребованный у респондентов

Каждый обучающийся талантлив в какой-то сфере, так же и вид спорта выбирается по душе. Из числа опрошенных респондентов 31% - предпочитает баскетбол, 25% - занимаются в секции волейбола, 20% - выбрали плавание, у 18% - тренажерный зал и лишь 6% - выбрали легкую атлетику.

Проанализировав результаты анкетного опроса, мы выявили, что большинство респондентов воспринимают важность физической культуры и спорта для здоровья молодого организма, стараются попасть под это новое модное веяние — занятие спортом и ведение здорового образа жизни.

Продуктивность социализации через занятия физической культурой спортом в большинстве зависит от того, насколько ценности физической культуры и спорта совпадают с ценностями общества и личности [2, с.24]. Это позволяет молодой личности находить что-то общее с разными людьми, которые в дальнейшем облегчают их общение и располагают друг к другу.

Ученые заявляют, что «физическая культура и спорт аккумулируют в себе основные ценности общества» [5, с.206]. Подводя итоги роли и значимости физической культуры и спорта для социализации студентов, хотим отметить бесспорную истину: физическая культура и спорт оказывают влияние на мышление, сознание, поступки и поведение людей. В этой связи физическую культуру и спорт можно рассматривать как национальную идею, объединяющую общество во имя его процветания и развития.

Список литературы

- 1. Александров, П.С. О важнейших предметах воспитания / П.С. Александров. М., С. 116–126.
- 2. Боброва Г.В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны РФ [Текст] / Г.В. Боброва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2013. Вып. 11. С. 23-27.

- 3. Глазина, Т.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вуз / Витун В.Г., Витун Е.В.// Инновации и инвистиции. 2014. -№ 9. С. 91-94. (4c/1,3c) ISSN 2307-180X2.
- 4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. М.: Академия, 2004. 48 с.
- 5. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. № 283. С. 205–210.

СКАНДИНАВСКАЯ (СЕВЕРНАЯ) ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гребенникова В.А., Горбань И.Г., Удовиченко Е.В. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Образовательная область дисциплины «Физическая культура» в вузе ориентирована на устойчивое формирование у студентов мотивов и потребностей к двигательной активности, бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [2].

Плохая экология, постоянный стресс, хроническая усталость из-за обилия информации, ситуация с эпидемией в России, малоподвижный образ жизни сказывается на состоянии организма в отрицательную сторону. Проблемы социального и физического здоровья становятся все более актуальными в условиях самоизоляции и дистанционного обучения в ВУЗе. В настоящее время, во время угрозы вирусных инфекционных заболеваний, в том числе и коронавирусной инфекции важно признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором значимое место занимает физическое воспитание.

Продолжительное время студенты Оренбургского государственного университета обучаются по дисциплине «Физическая культура» в дистанционном режиме, в ходе которого были выявлены недостатки:

- трудность в оценке нормативных упражнений;
- недостаточная физическая активность;
- отсутствие физического и социального взаимодействия;
- использование сложных технологий [8].

Для улучшения качества работы в данный период работы проводился анализ научно-методических источников и средств по организации физического воспитания в вузе, способствующих повышению двигательной активности и укрепляющих, восстанавливающих формах здорового образа жизни.

В ходе исследования, рассматриваем и предлагаем студентам для организации самостоятельных регулярных занятий использовать скандинавскую ходьбу как средство двигательной активности.

В настоящее время в системе физического воспитания этот вид ходьбы практически не используется, так как не популярен в студенческой среде. Это связано с тем, что не определены научно-методические основы вида ходьбы в практике занятий физическими упражнениями, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления и коррекции здоровья.

Цель - формирование потребностей студенческой молодежи Оренбургского государственного университета к физической активности с использованием скандинавской (северной) ходьбы, как компонента здорового образа жизни.

Задачи:

- расширить спектр средств физического воспитания;
- разработать методические рекомендации по скандинавской ходьбе;
- провести исследование (анкетирование) по привлечению студентов к самостоятельным занятиям скандинавской ходьбой.

Мы предполагаем, что скандинавская (северная) ходьба будет способствовать активному образу жизни, повысит уровень физической подготовленности, улучшит работу систем всего организма.

В международной практике существует несколько названий ходьбы с палками: нордическая (от анг. Nordic Waiking), скандинавская, финская, северная ходьба. Ходьба с палками получила широкое распространение в различных направлениях физической культуры, как универсальный вид фитнеса [1].

Скандинавская ходьба имеет несколько направлений по степени интенсивности, скорости передвижения и дополнительными специальными движениями, тем самым разделяется:

- общая оздоровительная ходьба;
- специально оздоровительная ходьба;
- фитнес;
- спортивная ходьба (Таблица 1) [6].

Таблица 1 – Характерные особенности разновидностей ходьбы

Разновидности ходьбы	Характерные особенности			
Общая	Темп передвижения медленный, средний			
оздоровительная	(прогулочный).			
ходьба	Положительное влияние на нервно-соматическую,			
	сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-			
	двигательный аппарат; укрепляет работу мышц ног,			
	рук, туловища; улучшается подвижность в суставах.			
Специально	Темп передвижения медленный, средний.			
оздоровительная	Мышечная работа направлена на проработку			
ходьба	проблемных зон, связанных с перенесенным			
	заболеванием, посттравматических или			
	послеоперационных мероприятий, по сути, является			
	реабилитационной.			
Фитнес	Темп передвижения средний, высокий.			
	Мышечная работа направлена на все группы мышц, в			
	основе лежит коррекция фигуры.			
Спортивная ходьба	Темп передвижения высокий. Мышечная работа			
	направлена на все группы мышц, в основе лежит			
	поддержание оптимальной физической формы.			

Для формирования заинтересованности студентов в занятиях скандинавской (северной) ходьбой необходимо пропагандировать здоровый образ жизни и популяризировать данный вид двигательной активности, особенно в последнее время, когда увеличилось число заболеваний и снижение двигательной активности из-за дистанционных форм обучения в вузе.

Главным элементом занятий физической культурой и спортом является мотивация, которая определяет образ жизни студентов, как основной фактор, сберегающий Следуя компетенциям, здоровье [5]. студенты использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что обеспечит физическое здоровье и конкурентоспособность в трудовой деятельности. Однако в период дистанционного обучения двигательная активность студентов заметно снизилась, что показали данные исследования за 2020 – 2021 года, в 428 респондента, обучающихся Оренбургском котором принимали университете [4]. Физическое государственном воспитание представляет рекомендательный характер в подборе средств двигательной деятельности. Основной акцент для организации самостоятельных занятий был направлен на использование скандинавской ходьбы, как доступное средство физической активности, что наиболее актуально в данный период.

(северная) ходьба, Скандинавская как полезное приятное времяпровождение, набирает все большую популярность в мире. В 2021 году в стартовал проект «Северная ходьба – новый образ жизни», разработанный российской спортсменкой Ириной Слуцкой, который направлен на активный и здоровый образ жизни, приобщает к регулярным занятиям физической культурой [9]. В некоторых Европейских странах она введена для для физической культурой занимающихся, тех противопоказан бег или большая физическая нагрузка по медицинским показаниям, так же ее используют для самостоятельных занятий как фитнес для повышения уровня физической подготовленности. Занятия проводятся на свежем воздухе, в естественно условиях, где не требуется специально организованной материально-технической базы.

разработаны B процессе исследования были презентации, продемонстрированы видео уроки по обучению технике скандинавской ходьбы, осуществлялась видеозапись и анализ практических занятий, корректировалась нагрузка. В исследовании приняли участие 8 группы студентов (154 человека) 1 и 2 курсов (юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 года). В процессе наблюдений было выявлено, что из-за ограниченного времени студенты предпочитают больше внимания уделять учебе, а не физической культуре, хотя в целом отношение к занятиям физическими упражнениями положительное. Опрос включал в себя ряд вопросов о скандинавской (северной) ходьбе. Анализ данных показал, что 70 студентов имеют общее представление об этом виде двигательной активности, однако, считают его не популярным среди молодежи. Тем не менее, студенты проявили интерес к использованию скандинавской ходьбы, как средству физической активности, что показывает анализ ответов: положительное - 70% опрошенных, второстепенное - 20%, не важное - 10 %. Для девушек наиболее значимым фактором явилась возможность сформировать красивую осанку и фигуру, поддерживать здоровый образ жизни, общение. Для юношей - укреплять и поддерживать свое здоровье достижение определенного успеха.

Скандинавская (северная) ходьба — это простой, безопасный, доступный, а главное эффективный вид физической активности на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, обеспечивает:

- положительное психофизическое состояние человека;
- повышение уровня физической подготовленности;
- оздоровление и закаливание организма;
- коррекцию избыточной массы тела;
- повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой систем;
 - профилактику заболеваний суставов и позвоночника [3, 7].
- В процессе использования скандинавской ходьбы как средство двигательной активности ни один студент не обратился к врачу, по их субъективной оценке улучшилось общее самочувствие и физическая активность. В результате введения скандинавской (северной) ходьбы в занятия физической культуры студентов ОГУ, были получены следующие результаты:
- расширился спектр средств физического воспитания и повысился интерес к новым видам двигательной активности;
- повысилась эффективность формирования общекультурных компетенций студентов в самостоятельном использовании средств физической культуры для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности;
- сформировалась мотивация к занятиям данным видом двигательной активности, увеличилось количество студентов, самостоятельно занимающихся скандинавской (северной) ходьбой в свободное от учебы время.

Собран материал для издания методических рекомендаций по теме «Скандинавская (северная) ходьба в практике физического воспитания студентов».

- 1 Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко издательство 2018. 213 с.
- 2 Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 2004. № 38. С. 11.
- 3 Волков, А.В. Северная ходьба: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» /А.В. Волков, О.Б. Крысюк; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: 2014. 105 с.
- 4 Гребенникова, В. А. Физическая активность в режиме дистанционного обучения студентов (на примере ОГУ) [Электронный ресурс] / В. А. Гребенникова, И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко // Университетский

- комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 25-27 янв. 2021 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". Электрон. дан. Оренбург: ОГУ,2021. С. 4435-4443. 9 с.
- 5 Зароднюк, Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т. 7. N 1. C. 221-222.
- 6 Катанаева, М. Скандинавская ходьба оздоровительный фитнес/ М. Катанаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. No5, C. 21-24.
- 7 Крысюк, О.Б. Актуальные аспекты развития северной ходьбы в Санкт-Петербурге и России / О.Б. Крысюк // Здоровье Повышение мотивации к занятиям северной ходьбой для сохранения здоровья студентов / Кряклина А.А., Тараканова М.Е., Титорова О.Н Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация.
- 8 Удовиченко, Е. В. Дистанционные технологии обучения физической культуре в вузе (на примере ОГУ) [Электронный ресурс] / Е. В. Удовиченко, И. Г. Горбань // Вестник Оренбургского государственного университета,2021. № 1 (229). С. 105-111. 7 с.
- 9 Новые технологии в спорте: образование, инновации, примеры [Электронный ресурс] Режим доступа https://viafuture.ru/katalog-idej/novyetehnologii-v-sporte.

ОТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Заикин М.В.

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Оренбургское Президентское кадетское училище» Министерства Обороны Российской Федерации

Со временем в спортивной среде возрастает значимость психологических аспектов наряду с физическими характеристиками спортсменов. Уникальность спортивной среды обусловлена изучением природы различных социальных факторов. Такие вопросы, как лидерство, коллективная эффективность, сплоченность команды и постановка групповых целей имеют большую теоретическую и практическую ценность в спортивных командах. Эти элементы зависят от социального процесса, который может быть наиболее важным компонентом внутри командного общения и сотрудничества [1].

Команда считается психосоциальной реальностью спортивной деятельности, зависящей от производительности и удовлетворенности игроков. Производительность команды зависит от качества отношений между игроками и тренером.

тренером Между И спортсменами должно быть продуктивное взаимопонимание. Без взаимного уважения отношения будут скомпрометированы, что приводит к неудовлетворенным потребностям. Без привязанности, не может быть вовлеченности, и результатом этого будет являться дисгармония, отсутствие удовольствия и общее недоверие.

Спортивные психологи внедряют новые теории и методы об улучшении коммуникативных навыков. Одно из исследований было проведено в рамках канадской программы «Владей подиумом». Цель этого исследования состояла в выявлении факторов, способствующих успешному выступлению, как с точки зрения тренера, так и спортсмена.

В результате этого исследования сформулировали пять ключевых тем успеха:

- 1. Взаимные доверительные и уважительные отношения между тренером и спортсменом.
 - 2. Высокий уровень самосознания спортсмена.
 - 3. Качество тренировочной среды.
 - 4. Управление соревновательной средой.
 - 5. Механизмы поддержки.[4].

Отношения между тренером и спортсменом в проведенном исследовании рассматривались как один из наиболее важных факторов в завоевании олимпийской медали и достижении личного результата.

Тренер — это основной помощник в жизни спортсмена, который должен обеспечить безопасность и эмоциональную поддержку.

Спортсмены, которые способны сформировать тесную привязанность к своим тренерам, с большей вероятностью будут чувствовать себя в

безопасности, исследуя свою роль в спорте и будучи в состоянии уверенности выкладываться на 100% усилий.

Элементы отношений и коммуникации успешной деятельности в командных видах спорта:

1). Общение.

Спортивные команды — это социальная группа, которая представляет собой основную область для изучения социальных проблем, возникающих внутри этих групп. Обсуждение обязанностей в команде и тактических мероприятий, ведущих к общей цели, связаны как с социальной сплоченностью, так и с выполнением задач. Уверенность тренеров в игроках и доверительное общение внутри команды влияет на уверенность в себе каждого игрока и на эффективность соревновательной деятельности. Индивидуальная и командная производительность коррелируют со стилем общения внутри команды. Практической важностью общения имеют взаимодействия между игроками команды: принятие, понимание и оценка ситуации, способность слушать друг друга, склонность к доверию [3].

Команды, которые способствуют позитивному общению и уважению между игроками, имеют общую мотивацию. В спорте высокая мотивация широко признана в качестве важной предпосылки для реализации спортсменами своего потенциала. Однако, учитывая ее абстрактную природу, это сила, которую часто трудно использовать в полной мере.

2). Сплоченность команды.

Сплоченность команды оценивается на основе поставленных задач и социальных факторов. Сплоченность задач возникает в случае, когда люди идентифицируют себя с некоторыми конкретными групповыми целями и способны продвигаться к успеху в достижении. Социальная сплоченность возникает там, где эксцитативность группы и социальное взаимодействие являются важнейшими аспектами вовлеченности в команду [2].

Один из ключевых вопросов психологии спорта заключается в определении первопричины: сплоченность команды приводит к улучшению производительности или степень успеха способствует улучшению сплоченности команды?

Существует вероятность того, что повышенный уровень сплоченности улучшает игру, но также вероятно, что улучшение производительности помогает развивать дальнейшую сплоченность команды. Когда команда побеждает, спортсмены чувствуют себя на вершине мира и более непринужденно общаются с партнерами по команде, несмотря на присущие им недостатки [5].

Тренеры должны осознавать важность развития как социальной, так и целевой сплоченности, чтобы обеспечить поддержку со стороны всех членов команды.

3). Вовлеченность.

Вовлеченность спортсмена является важной концепцией для понимания всеми спортивными тренерами. «Вовлеченность» — это заимствованный термин из делового мира, это измерение степени, в которой сердце и разум сотрудника

привержены своей роли, лидеру и компании. Целеустремленные спортсмены, преданные своему виду спорта, тренеру и команде, максимально выкладываются на тренировках и соревнованиях и добиваются лучших результатов.

Тренеры достигают более высокого уровня вовлеченности, создавая среду и культуру, в которой спортсмены вознаграждаются, признаются и ценятся за то, что они мотивированы, привержены и полны энтузиазма. Вовлеченные спортсмены — это спортсмены, ищущие способы улучшения результата по собственной инициативе и берущие на себя личную ответственность за результат выступления.

4). Гибкое лидерство.

Успешность вовлеченности связано с атмосферой, которую создает лидер команды. Эта атмосфера создается благодаря лидерским способностям быть гибкими в стиле руководства. Гибкость включает отношение к людям как к личностям (оценка их различий) и использование стиля руководства, который требуется с учетом вовлеченных лиц, различных обстоятельств и ситуаций.

Игроки, испытывающие некорректный стиль руководства (неуважение, непонимание) очень быстро разочаровываются и в итоге становятся отстраненными. В дальнейшем они либо уходят, либо, что еще хуже, остаются и саботируют усилия команды.

5). Сотрудничество.

Командные виды спорта по своей сути являются кооперативными и идут параллельно с командной работой как жизненно важным инструментом для достижения успеха этой группы игроков. Группа, которая верит в командную работу и успех как единое целое, сможет признать свои общие цели как командные и оставить враждебность за пределами площадки. Без сотрудничества команда не может функционировать эффективно.

6). Развитие жизненно необходимых навыков.

Преимущества командных отношений должны касаться формирования жизненных навыков, которые помогают расти как спортсмену, так и как человеку.

Поощрение командной работы приводит к общению между игроками и работе в команде для решения проблем и достижения общей цели — вещей, которые помогают игрокам в будущем, как в спорте, так и за его пределами.

7). Неформальная открытая атмосфера.

Тренер является частью команды, а не авторитарным лидером. Продвижение командной среды включает в себя предоставление возможности игрокам высказывать свое мнение. Простота в общении и поощрение игроков высказывать свои мысли повышает успех команды.

8). Равенство.

Каждый член команды играет равную роль. Все игроки должны рассматриваться как одинаково ценные для успешного результата. Это заставит каждого игрока чувствовать себя значимым, что в свою очередь обеспечит чувство ответственности за свои действия в составе команды.

В командных видах спортивной деятельности закономерности общения и отношений между спортсменом и тренером являются определяющими факторами сплоченности команд и, следовательно, и фактором спортивного успеха.

- 1. Усачев, И. А. Актуальность формирования компетенций командного взаимодействия обучающихся, задействованных в киберспортивных соревнованиях // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. 2020. С. 295-297.
 - 2. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980 208 с.
- 3. Хасанов, Р. Особенности межличностных отношений в командных видах спорта //центр научных публикаций (buxdu. uz). 2021. Т. 22. №. 22.
- 4. https://www.athleteassessments.com/coach-athlete-relationships-olympic-study/
- 5. https://owlcation.com/social-sciences/The-Psychology-Of-Developing-Group-Cohesion-In-Sport

ЗНАЧЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Зиамбетов 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»

На современном этапе спорт достаточно специфичен и сложен и его невозможно рассматривать без связи с особенностями социальной жизни. Спортивная деятельность начинается от психики спортсмена и заканчивается политикой государства и мировыми тенденциями в целом. Поэтому психологические аспекты и связанные с ними социальные явления, так или иначе, оказывают воздействие на спорт. Четкое понимание этих особенностей и умение их использовать во многом обеспечивает достижение поставленных целей в спорте высших достижений.

Эмоциональное состояние спортсмена и команды в целом (включая руководство и обслуживающий персонала), положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие конфликтов в команде объединяются в такое понятие, как морально-психологический климат. Во многом он формируется из настроения каждого спортсмена (микрогрупп команды) в отдельности. Веселый, спокойный или неприятный тон командной жизни во многом определяет отношения между спортсменами команды, что совместную деятельность коллектива И успех влияет на Неблагоприятный климат приводит к недопониманию, возникновению конфликтов, разъединению людей, трудностям в достижении спортивных задач, а потом и разрушению команды в целом.

Проблема создания атмосферы высокой морали и нравственности актуальна и для спортивных коллективов в университете. Создать хороший морально-психологический климат в спортивном коллективе, выстроить работу в команде так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на площадке, но и гармонировали друг с другом как личности. Построить данную незримую конструкцию в спортивном коллективе это большое искусство и большой педагогический труд тренера.

Цель работы — раскрыть некоторые особенности моральнопсихологического климата в командах по спортивным играм. В соответствии с целью определены следующие задачи: определить основы и признаки морально-психологического климата спортивной команды и факторы его определяющие; определить направления работы тренера по созданию благоприятного морально-психологического климата в спортивной команде. Объектом исследования выступают команды по спортивным играм. Предмет исследования — морально-психологического климат в спортивных командах.

Сегодня психологические факторы приобретают особую важность при работе тренера в игровых видах спорта, которые больше чем индивидуальные виды спорта подвержены всевозможным конфликтным проявлениям личности

и микрогрупп, возникающим в результате постоянного взаимодействия спортсменов в психологически напряженных условиях современного спорта. В таких видах спота как волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, хоккей, водное поло, где успех в соревнованиях во многом зависит не только от мастерства отдельных спортсменов, но и от командной работы всего спортивного коллектива.

Для диагностики морально-психологической ситуации в команде используются следующие методы: психологическое наблюдение, тесты, анкеты, социометрия.

Многоэтапное последовательное изменение социально-И явлений. определяющих психологических совместную деятельность спортсменов, различные типы их взаимодействия называется психодинамикой группы. Одним из важных факторов психодинамики спортивной группы является лидерство и лидерство, которые существенно влияют на динамику взаимоотношений. Разнообразие и качественное состояние групповых явлений (сплоченность, климат, совместимость, групповые ценности, нормы) во многом обусловлены стилем лидерства и лидерства, формированием процессов лидерства, ориентацией команды на уровень достижений. Не менее важным фактором является личность самого тренера. Социально-психологический климат спортивной команды является результатом складывающейся системы взаимоотношений в группе со специфическим психолого-педагогическим воздействием тренера. Компетентный и грамотный тренер не только заметит социально-психологические изменения в команде, сможет понять и объяснить определенное явление или ситуацию в коллективе, но и отреагирует так, чтобы позиция или действие способствовали созданию и поддержание благоприятного социально-психологического климата.

Предварительная подготовка (образование) и приобретение опыта – важное условие формирования компетентности тренера по созданию позитивного социально-психологического климата в команде. Теоретическая и практическая отработка закономерностей процесса создания позитивного социально-психологического климата приведет к формированию этой компетенции у будущего тренера [1].

Каждый тренер в своей работе сталкивается с разными типами психологического климата, а в случае наличия негативных и разрушающих факторов, пытается его изменить. Но основная трудность заключается в том, что это явление совместной деятельности не зависит напрямую от заранее определенного алгоритма, потому что нет готовых рецептов. Множественное переплетение разнообразных факторов и условий, особенностей и причин, признаков предъявляет высокие требования уровню профессионализма тренера для эффективного решения задачи по формирования социально-психологического климата спортсменов. В исходной точке развития тренер должен знать различные типы социально-психологического климата и то, какой тип следует брать за основу, как образец в начале. А также важно изначально знать, разнообразные стандартные опорные точки, которые возможно использовать в той или иной ситуации при развитии событий, диагностике и корректировке. Для решения социально-психологического проблемы формирования положительного климата в спортивной команде необходимо учитывать все его составляющие и их изменения во времени, и включение изучения моделей функционирования и влияния систем взаимоотношений внутри команды и приобретение навыков ДЛЯ формирования У игроков причин межличностных отношений, опосредованных [7].

Широкое направление работы регулированию морально-ПО психологического климата, которые можно произвольно модифицировать в необходимые спортивной тренировки, создавая условия возникновения оптимальных межличностных отношений спортивной В команде, представлены на рисунке 1.

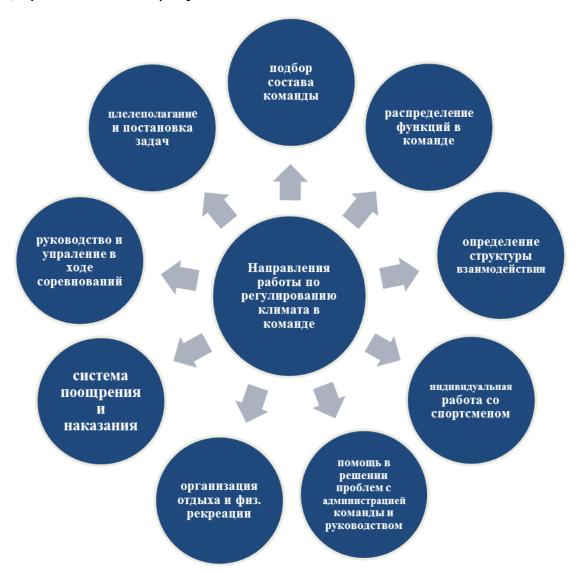


Рисунок 1 – Направления работы по регулированию климата в команде

Целенаправленное изменение перечисленных направлений тренировочной и соревновательной деятельности команды воздействует на слагаемые социально-психологического климата [3]:

- систему межличностных отношений и ее мотивы;

- сплоченность команды;
- организованность команды, надежность совместной спортивной деятельности, согласованность взаимодействий;
 - взаимовлияние игроков команды;
 - частота и характер протекания конфликтных ситуаций;
- сработанность и эффективность совместной деятельности, которая слагается из результативности и удовлетворенности членов коллектива.

В основном данные факторы являются показателями степени сформированности положительного социально-психологического климата в спортивной команде. В психолого-педагогической работе тренера также важна социальная зрелость группы.

Высшей формой зрелости малой группы (команды) является коллектив, который проявляется в том, что группа подчиняет свою деятельность высоким социальным (спортивным) идеалам при решении значимых для общества (страны, спортивной организации, федерации) задач и безальтернативно признается им. Это достаточно эффективно, когда развивается сложная дифференцированная система различных деловых и личных отношений, построенных на высоком моральном фундаменте, и об этом необходимо всегда помнить тренеру. Одним из показателей компетентности тренера является его настоящее психологическое сообщество способность создавать единомышленников из разрозненных микрогрупп и малоизвестных личностей. Внешним проявлением такой психологической общности будет социальнопсихологический климат коллектива [7].

«Морально-психологический климат в спортивной команде — это характерная для этой команды относительно устойчивая эмоциональная и динамичная установка, она является неотъемлемой характеристикой коллектива, отражает объективные и субъективные условия жизнедеятельности коллектива» [2].

Конечно же, с приобретением опыта тренер однозначно может определить тип социально-психологического климата и умеет на него воздействовать в зависимости от этапа развития и возникающих ситуаций. Признаками благоприятного морально-психологического климата являются:

- 1) доверие и высокая требовательность членов команды друг к другу;
- 2) формирование статусно-ролевой структуры и лидерских позиций, принимаемых всей группой (формальной и неформальной);
 - 3) доброжелательная и деловая критика;
- 4) свобода выражения собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего спортивной деятельности и бытовых вопросов;
- 5) построение межличностных отношений преимущественно на основе внутренней мотивации;
- 6) отсутствие ненадлежащего давления со стороны тренера на игроков и признание их права принимать значимые для команды решения;
- 7) достаточные знания членов команды о своих задачах и состоянии вещей при их выполнении;
 - 8) ориентация на лучшие результаты в соревновательной деятельности;

- 9) удовлетворение от принадлежности к команде;
- 10) адаптация новичков команды и игроков различных возрастов;
- 11) спортивная и нравственная дисциплина всего коллектива и каждого члена;
- 12) высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние разочарования со стороны любого из членов команды, со стороны тренера и спортсменов;
- 13) готовность тренера взять на себя ответственность за ситуацию в команде и за каждого из ее членов, даже при неудачах и поражениях [6].

В сплоченной спортивной команде успешно реализуются данные характеристики, и совместная деятельность протекает в особом психологическом контексте. Сплоченная команда может легче преодолевать трудности, мобилизовать усилия, избегать вредных разногласий и конфликтов на тренировках и на соревнованиях, предоставлять пространство для реализации и развития способностей каждого спортсмена в команде. Групповая сплоченность — это свойство группы, отражающее степень ее психологического единства и целостности в совместной деятельности [4].

Также надо учитывать высокий уровень психологической совместимости для эффективного решения спортивных задач, а это иногда бывает гораздо сложнее реализовать (индивидуальные особенности, спортивные амбиции, Совместимость эмоциональность деятельности). групповое являющееся результатом сочетания определенных пропорций индивидуальнопсихологических характеристик участников в совместной деятельности [5]. При совместной работе в команде устойчивость деятельности и ее качество определяются не столько индивидуальным вкладом, сколько степенью их взаимодействия, коммуникации, толерантности и развитием способности идти компромиссы. Это также объясняет невозможность группы прогнозирования деятельности В целом, если она основана исключительно на ранее определенных характеристиках каждого из членов группы. Для этого опытный тренер учитывает характеристики и эффекты межличностного взаимодействия на основе различных типов совместимости в конкретной ситуации. Особую важность приобретает авторитет тренера, а также стиль руководства командой. Независимо от того будет ли он авторитарный или демократический, важно знать их плюсы и минусы, умения пользоваться ими.

Спортивная деятельность характеризуется ситуациями, в которых выделяется тот или иной тип совместимости, определяющий эффективность деятельности команды [4]. Практика знает множество примеров, когда разница в установках, мотивациях и жизненных ценностях двух и более спортсменов отрицательно сказывалась на продуктивности их совместной деятельности, хотя психофизиологические характеристики этих спортсменов были идентичными. Особенно это важно для команд, в которых есть пары (ассистент и забивающий в футболе), тройки (передняя линяя атакующих в волейболе), пятерки (в хоккее) и т.д.

Таким образом, несмотря на развитие спорта на современном этапе, личностные и социальные факторы продолжают оказывать значительное влияние на развитие коллектива единомышленников, к которому без сомнения можем отнести спортивную команду. Без знания многогранных особенностей закономерностей, ПО которым коллектив И развивается невозможно эффективно им руководить, достигая поставленных целей. Знания и опыт тренера играет немаловажную роль в создании благоприятного морально-психологического климата спортивной команды, от которого во многом зависит ее успех. В нашей работе четко определены основы и признаки морально-психологического климата спортивной команды и факторы его определяющие, а также определены направления работы тренера по созданию благоприятного морально-психологического климата в спортивной команде.

- 1. Беспалов Д. В. Роль лидерства в повышении результативности детскоюношеских баскетбольных команд / Д. В. Беспалов, А. А. Телегин, М. В. Рухманова // Здоровье для всех: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию фак. организации здорового образа жизни. Пинск, 2017. С. 223-226.
- 2. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков Питер, 2017.-288 с.
- 3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов М.: Издательский центр «Академия», 2018. 288с.
- 4. Заппаров И. И. Формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде / И. И. Заппаров, Э. Л. Можаев // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи : материалы III Регион. науч. конф. молодых учёных, 28 февраля 2017 г. М. : РГУФКиС, 2017. С. 122-123.
- 5. Лосева И. В. К характеристике психологического климата команды баскетболисток 12-14 лет / И. В. Лосева, В. С. Макеева, Д. А. Анциферова, А. Э. Мамедова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. T. 4, № 4. C. 102-107.
- 6. Майдокина Л. Г Исследование психологического климата в футбольной спортивной команде / Л. Г. Майдокина, И. В. Шиндина, В. В. Майдокин // Перспективы науки и образования. 2018. № 4 (34). С. 233-238.
- 7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2019. 576 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕС – ПРОГРАММ

Купцова В. Г., канд.пед.наук, доцент, Михеева Т. М., канд.пед.наук, доцент Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Основная цель физического воспитания студентов - формирование культуры личности средствами различных видов физической способствующих овладению системой практических умений и навыков средствами физической культуры, что позволяет укреплять здоровье, развивать и совершенствовать психофизические способности личности обучающегося. физкультурно-спортивной Различные формы деятельности формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, также формируют привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В практике физического воспитания отмечено, что физкультурнодеятельность большое профессионально-прикладное спортивная имеет значение, сочетающееся с общественно полезной деятельностью, и является ее составной частью. Совокупность определенных факторов, среда, в которой проводятся занятия, преподаватели, их профессиональная подготовка и эрудиция, уровень требований студентам, ΜΟΓΥΤ способствовать К формированию разностороннего человека. Разные формы физкультурноспортивной деятельности стимулируют инициативу занимающихся физическому самосовершенствованию.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в программный материал по физической культуре требует включать в учебную программу новые формы, средства и методические приемы, что должно способствовать повышению интереса студентов к физической занятиям И положительного их отношения К культуре. Незначительная часть студентов мотивирована на систематические занятия физическими упражнениями, на наш взгляд следует обратить особое внимание на формирования личностного понимания положительного отношения к двигательной активности средствами физической культуры и спорта. Для этого необходимо, чтобы студент:

- понимал роль физической культуры в своей жизни;
- понимал ценности физической культуры и ее потенциал;
- имел личностно значимый мотив и систематически включался в занятия, удовлетворяя собственные потребности в двигательной активности.

Физическая культура есть система физического воспитания, включающая в свой арсенал специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии и другим отраслям, развития спорта и достижения в нем. В понятие физическая культура входит также понятие личная и общественная гигиена,

гигиена труда и быта, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание. Физическое воспитание рассматривается как педагогический организованный процесс передачи способов и знаний, необходимых для физического совершенствования [2].

Программы по использованию фитнес-технологий в учебном процессе направлены на повышение интереса студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса, повышению двигательной активности и уровня их физической подготовленности. На наш взгляд, использование в учебном процессе фитнестехнологий позволит сформировать комплекс двигательных и личностных потребностей и способностей, лежащих в основе развития личности, как студента, так и педагога. В настоящее время можно отменить рост популярности фитнеса. Фитнес воспринимается как система здорового образа жизни, правильного питания, режима отдыха, средство восстановления и профилактика заболеваний. В последнее десятилетие открыто большое фитнес-клубов. Разные социальные и возрастные количество выступают в роли потребителей фитнес-услуг. Указанный интерес к данным формам физкультурных занятий обуславливается добровольностью участия, эмоциональностью проведения, эффективностью и доступностью для широкого круга занимающихся, независимо от гендерной принадлежности, возраста и состояния здоровья. Занятия фитнесом предоставляют большие возможности для индивидуальности, самобытности каждого человека соответствии со своими потребностями и интересами.

Фитнес – программы выполняют функции оздоровления, расширения двигательной базы, культуры тела и телесного здоровья, правильной организации своего досуга, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, то есть важную социально-психологическую, культурологическую функцию [1].

Фитнес-технологии могут использоваться во всех видах физической культуры, обеспечивая решения задач образования, спорта, реабилитации. В современных условиях развития фитнес индустрии выделяют более двухсот видов программ и различных направлений, от дыхательных программ до силовых и экстремальных. Многие виды популярны у различных групп населения, например: бодифлекс, джампинг на батутах, аэройога - выбирают молодые девушки, пилатес, калланетика популярны у молодых женщин, тайбо, сайклинг привлекает молодых людей, армреслинг, бодибилдинг— привлекают мужское население. Данные изменения требуют высокой подготовленности от преподавателей. Учитывая данные требования, преподаватель не может охватить многие виды программ, но, элементы в наиболее доступных видах может включить в свой арсенал для разнообразия учебных занятий.

Учебный материал ограничен по времени, часто есть трудности с инвентарем, условиями проведения занятий (большое количество студентов в зале), но всегда есть альтернатива и дополнительная возможность посещать секции вне расписания. Как правило, все учебные заведения предоставляют возможность преподавателям кафедры физического воспитания

организовывать и проводить занятия в спортивных секциях. Содержание внеучебной деятельности студентов обеспечивает проявление индивидуальности и самореализации. Возможность реализации своих умений и навыков, как правило, выражается в соревновательной деятельности, в спортивно-массовых мероприятиях с учетом подготовленности.

На наш взгляд наиболее доступной в учебной программе по физической культуре является фитнес-аэробика, элементы калланетики и пилатеса, дыхательные упражнения из йоги, силовая тренировка (с собственным весом). Учитывая материально-техническую базу данные виды программ можно реализовывать достаточно успешно. Большой интерес у девушек вызывают танцевальные композиции фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика постоянно упражнения, способствует усложняются ЧТО повышению развивается, мастерства занимающихся. Основными средствами любого занятия являются различные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на различные мышечные группы и физические качества Фитнес-аэробика относится к самым массовым и эмоциональным видам оздоровительных тренировок. Аэробные упражнения положительно влияют на различные функциональные системы организма и нервно-мышечный аппарат. Аэробика высокоинтенсивный вид работы В аэробно-анаэробном существенно увеличивает физическую двигательную активность, данный вид способствует уменьшению веса, позволяет улучшить мышечный тонус, координацию, культуру движений, и воспитывать физические качества. Аэробика проводится под музыкальное сопровождение, музыка является сильным средством, положительно влияющим на психоэмоциональное состояние занимающихся, позволяет легче переносить нарастающее утомление.

Важным фактором в проведении занятий является подбор музыкального сопровождения. Музыка непосредственно влияет на увеличение нагрузки, амплитуду движения, обеспечивает синхронизацию, делает занятие интересными. Музыка должна быть правильно подобрана, соответствовать виду занятия. Темп музыки должен соответствовать уровню подготовленности занимающихся и части занятия, для начинающих -128-138 ударов в минуту, для тренированных -138-142 ударов в минуту, с высокой тренированностью -145-160 ударов в минуту. Быстрый темп может отрицательно влиять на технику выполнения движений, тем самым теряется интерес к занятию, увеличивается утомление.

В учебно-тренировочных занятиях движения выполняются в разных направлениях, с различной амплитудой и длиной рычага, силой и скоростью, сочетающих в себе дыхательные, силовые, координационные упражнения, танцевальные, хореографические упражнения и др. Основу аэробных упражнений составляют традиционные «базовые» аэробные разновидность, элементы ритмической и художественной гимнастики и другие. группах данные занятия проводить МОЖНО интенсивностью, но меньше обращать внимание на стилизацию танцевальных шагов, для увеличения нагрузки можно использовать утяжелители, как для рук, так и для ног. В основной части занятия можно применять различные методы для воспитания физических качеств (запланированных на данный момент). Упражнения выполняются поточным способом, что увеличивает нагрузку, многократное повторение положительно влияет на двигательную активность, двигательную память и качество исполнения движений.

Как правило, студенты, хорошо освоившие разные виды спортивной направленности вовлечены в спортивно-массовую работу, отличаются хорошей физической формой, активной жизненной позицией.

- 1 Филиппова С.О. Понятие "Фитнес-технология" и его отличие от понятий "методика", "программа", "система"//Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер, науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. С. 11-23.
- 2 Ципин, Л.Л. Научно-методические основы занятий студентов оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. Для студентов вузов/ Л.Л. Ципин. СПб.: Копи-Р Групп, 2012. 104 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Спортивное ориентирование представляет собой вид спорта, в котором особую значимость приобретают, как двигательные возможности спортсмена, так и уровень его интеллектуального развития и логического мышления.

Участники соревнований по спортивному ориентированию последовательно проходят контрольные пункты, расположенные на местности, используя при этом компас и спортивную карту, на которой нанесены данные о месте нахождения контрольных пунктов.

Во многом результат в спортивном ориентировании зависит от скорости преодоления дистанции и точности сенсорных и мыслительных операций по вопросу определения своего местонахождения на местности относительно контрольных пунктов. Однако проблема подготовки спортсмена-ориентировщика намного сложнее, т.к. она связана с необходимостью сопряжения физической, технической и интеллектуальной подготовки [1,2,5].

В настоящее время, в условиях пандемии, вызванной новым заболеванием коронавируса COVID-19, все большее значение приобретает необходимость организации и проведения тренировочного процесса спортсменов в дистанционном формате, что создает свои дополнительные коррективы при планировании и реализации спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Для успешного решения данной проблемы необходимы комплексные меры, направленные на повышение эффективности и совершенствования основных аспектов тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков.

Поиски наиболее правильного и рационального подхода, поставили перед специалистами достаточно трудную задачу, заключающуюся в реализации накопленного годами опыта тренерской работы в нестандартной ситуации в условиях пандемии коронавируса COVID-19. Необходимо конкретизировать основные аспекты построения дистанционного тренировочного процесса, с обязательным учетом индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов.

Следует помнить, что основным показателем эффективности проведенной работы и тренировочного процесса является, прежде всего, спортивный результат, демонстрируемый спортсменом на соревнованиях.

Как известно, при своевременном корректировании тренировочного процесса, становиться возможным, более точное управление тренировочным процессом, на различных этапах подготовки к соревнованиям и тем самым повышение его эффективности и направленности на конечный спортивный результат.

Одним из основных аспектов организации дистанционного формата тренировочного процесса в целом и в спортивном ориентировании в частности является, проведение различных видов контроля, за эффективностью применяемых средств и методов реализации поставленных тренером задач.

обязательный учет ЧТО уровня подготовленности считаем, спортсмена-ориентировщика в текущий момент будет способствовать более точному дифференцированному распределению тренировочных нагрузок. поддержание достигнутого уровня общефизической Таких как: развитие отстающих двигательных специальной подготовки, исправление недостатков в технике выполнения двигательных действий [1,2,5].

Например, своевременное снижение интенсивности тренировочных нагрузок при полученной от спортсмена информации о перетренированности и его плохом самочувствии, позволит вовремя скорректировать тренировочный процесс, провести комплекс восстановительных мероприятий и подобрать оптимальный режим тренировок.

Обратная связь со спортсменов в форме видео отчетов или онлайн трансляции тренировки также повышает возможность тренера оказывать непосредственное влияние на процесс совершенствования технической подготовленности спортсмена и становления его технического мастерства.

Мы предлагаем следующие виды текущего контроля с целью выявления слабых сторон в подготовке спортсмена и внесения корректирующих поправок в тренировочный процесс:

- контроль с помощью разнообразных тестовых упражнений;
- контроль за временными и скоростными показателями тренировочных упражнений;
 - контроль за функциональным состоянием спортсмена;
- сравнительный анализ исходных нормативов и показателей демонстрируемых спортсменов на протяжении всего процесса подготовки к соревнованиям.

Следующим аспектом дистанционного тренировочного процесса является подбор тренером специальной методической литературы по данному виду спорта с целью повышения уровня теоретических знаний спортсмена-ориентировщика в виде беседы. С учетом специфики спортивного ориентирования данный аспект принимает большое значение также при повышении уровня тактической подготовленности спортсменов: выбор и изучение района проведения соревнования, разработка плана прохождения дистанции [2,5,7].

Следует обратить особое внимание на формирование у спортсменов теоретических знаний по подбору снаряжения, составлении карт и плана перемещения по местности, как для выполнения тренировочных заданий, так и для участия в соревнованиях.

Одним из самых проблематичных аспектов организации дистанционного формата тренировочного процесса является поддержание мотивационных способностей спортсмена на достаточно высоком уровне. Мотивационные способности имеют индивидуальные исходные параметры в зависимости от

квалификации спортсмена, а также от уровня его психологической устойчивости к различным жизненным препятствиям.

Высокий уровень мотивации позволяет спортсменам довольно успешно организовывать самостоятельные тренировочные занятия, что говорит о его принципиальной ориентированности на достижение высокого спортивного результата [3,4,6,7].

Но как показывает опыт, далеко не у всех спортсменов степень заинтересованности в достижениях находится на достаточно высоком уровне. Также у большинства спортсменов отсутствует опыт организации и проведения самостоятельных занятий по спортивному туризму. Следовательно, тренеру необходимо как можно больше уделять внимания на формирование побудительных мотивов у спортсмена. В качестве побудителя может выступать сравнительная информация о другом спортсмене-сопернике или других значимых факторов индивидуально для каждого спортсмена.

Данный анализ организации дистанционного формата тренировочного процесса в спортивном ориентировании позволил сделать следующие выводы.

Для успешной реализации рассмотренных аспектов дистанционного формата тренировочного процесса мы считаем целесообразным использование в спортивной подготовке блочной модели, которая имеет более расширенные возможности в дистанционном управлении тренировочным процессов со стороны тренера и создании оптимальных условий для достижения высокого спортивного результата в основных стартах сезона.

Принципиально важным является проведение текущего контроля, за правильностью выбранных средств и методов во всех без исключения разделах спортивной тренировки.

Создание модели динамики временных и скоростных показателей тренировочной деятельности, предъявляет к спортсмену жесткие требования, но в тоже время позволяет более точно и эффективно управлять процессом подготовки.

Необходимо провести значительную индивидуальную работу по выявлению уровня мотивации спортсменов к самостоятельной тренировочной деятельности для более эффективного построения тренировочного процесса. Сформировать уверенность в целесообразности участия в тренировочном процессе, не смотря, на его непривычный формат.

Своевременно поддерживать спортсмена в его дальнейшем совершенствовании физических качеств и достижении высоких результатов.

Систематизируя полученные данные результатов соревновательной деятельности студентов вуза по спортивному ориентированию, можно сделать заключение, что применение дистанционного формата в организации и построении тренировочного процесса, позволяет достигнуть высоких спортивных результатов и тем более, не способствует снижению показанных ранее результатов.

Полученные результаты имеют практическое значение для повышения эффективности тренировочного процесса в спортивном ориентировании в

условиях пандемии и предназначены, прежде всего, для специалистов, осуществляющих подготовку сборных команд вуза по спортивному туризму.

- 1. Грищенко, О.М. Спортивное ориентирование для элективных курсов по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / О.М. Грищенко. Оренбург : МГЮА, Оренбург. Фил.. 2021. 68 с.
- 2. Ларионов, А.М. Практическая подготовка студентов по спортивному туризму в вузе: автореф. дис. канд. пед. наук / А.М. Ларионов. Москва, 2006. 25 с.
- 3. Ледовская, О.А. Формирование устойчивой мотивации студентов вуза к участию в мероприятиях ВФСК ГТО / О.А. Ледовская, М.В. Малютина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научнометодической конференции; Оренбург. гос. ун-т. Электрон. дан. Оренбург : ОГУ, 2018. С.4034-4039
- 4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. М . : Академия, 2001. 240 с.
- 5. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Рыльский. Белгород, 2012. 20 с.
- 6. Савчук, В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Савчук. Комсомольск-на-Амуре, 2002. 206 с.
- 7. Тихонова, Т. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис. ... канд. пед. наук / Т. К. Тихонова. Москва, 2000.-154 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Михеева Т. М., канд.пед.наук, доцент, Купцова В. Г., канд.пед.наук, доцент, Холодова Г. Б., канд.пед.наук, доцент

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

Аннотация: в данной статье рассматривается значение и влияние физической нагрузки, в частности занятия бегом, на организм человека. Различные медицинские наблюдения показали, что в результате регулярных занятий бегом ускоряется обновление клеток организма. Человек сам своим образом жизни, определяет уровень и качество своего здоровья, какой бы совершенной ни была медицина.

Ключевые слова: физическая нагрузка, здоровье, бег, организм человека.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровье сохранить невозможно без физической нагрузки. Известный греческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх — «кладовой жизни». К сожалению у большинства людей нет стремления к тому, чтобы эта «кладовая» не опустошалась.

С учетом развития технического прогресса, на различных его этапах, человек все дальше отходит от физического труда. Так раньше ручной труд, в процессе производства, составлял 95%, остальные 5% приходились на использование паровых машин и вьючных животных. Сегодня, в век научно технического процесса, человечество практически не использует ручной труд, или применяет его в малых долях, тем самым« развязав руки» так называемым болезням века.

Парадоксально, но многие люди пытаются оградить себя от физических нагрузок, с убеждением, что чем меньше они подвергаются физическим нагруз кам, тем здоровее они будут.

Частое нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической нагрузки, вызывают различные функциональные расстройства организма. В результате чего снижается работоспособность и наступает преждевременная старость[5, с. 18].

Доказано, что регулярная физическая нагрузка уменьшает количество холестерина в крови, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно активизируется система препятствующая свёртыванию крови, образованию тромбов в сосудах. За счет выделения надпочечниками в кровь «гормона хорошего настроения», умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. К примеру, можно отметить, что в швейцарском городе Блатендорфе, расположенном в горах, жители могут перемещаться используя только бег или ходьбу, не зарегистрировано ни одного случая сердечнососудистых заболеваний

Длительная равномерная беговая нагрузка укрепляет иммунную систему организма. Активизируется обновление и увеличение состава белых кровяных телец, что стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Различные медицинские наблюдения показали, что в результате регулярных занятий бегом ускоряется обновление клеток пищеварительных желез, замедляется процесс замещения мышечной ткани жировой, нормализуется количество холестерина в крови, что повышает защитные функции организма в развитии не только атеросклероза, но и рака.

Занятия физическими упражнениями являются важным средством предупреждения нарушений углеводного обмена. Примером тому является работа врачей, из шведского города Мальме, которые всего за полгода спортивных тренировок, без применения каких-либо других средств, удалось вывести из «зоны риска» 100 человек, имевшие предрасположенность к заболеванию сахарным диабетом.

Во время проведения интенсивной физической нагрузки мобилизуются физиологические резервные возможности организма и они достаточно велики. В сравнении с состоянием покоя организма, возрастает минутный объем дыхания в 20-30 раз, пульс — с 50-60 до 240 ударов в 1 мин, артериальное давление — с 120/80 до 200/40 мм рт. ст.. Под воздействием физических упражнений, в организме улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы), на 1 мм. поперечного сечения мышцы может открыться до 2500 капилляров по сравнению 30-80 в состоянии покоя. Очень большое увеличение количества капилляров происходит в коре головного мозга, особенно в его лобной доли, а так же увеличивается длина и плотность капиллярной сети.

Все это говорит о том, что в результате хорошего кислородного снабжения нервных клеток головного мозга, происходит повышение не только физической, но и умственной работоспособности. Занятия физическими упражнениями в значительной мере помогают мыслить. Как известно Великий Аристотель проводил свои уроки, прогуливаясь вместе с учениками и его утверждения относительно того, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой, реальны и по сей день. В свою очередь, недостаток мышечных движений ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, что влечет за собой появление различных отклонений [3, с. 35].

Выдающийся врач и педагог России П.Ф. Лесгафт утверждал, что при наличии развитой умственной деятельности и физически слабым телом («тела и духа»), такое несоответствие в последствии, рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. Являясь основателем дела физического воспитания в России Лесгафт писал: «Такое нарушение гармони не остается безнаказанным — оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей, настойчивого проведения и применения их на практике» [2, с. 20].

Физическая нагрузка, не панацея от недугов и страданий, оно ничем не заменимо, но нельзя избавиться от недугов не изменив весь строй своей

личности. Следует заметить, что бег, как равномерная физическая нагрузка, укрепляет иммунную систему организма, за счет активизации, обновления, и увеличения состава белых кровяных телец.

Еще более двух с половиной тысячи лет назад в Элладе на большой скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Бег это одно из эффективных средств в получении физической нагрузки для сохранения здоровья.

При правильно подобранной физической нагрузке и её дозировке, бег необходим для организма. В течении многих миллионов лет, органы человека: сердце, печень, почки и другие важные органы нашего тела, формировались в условиях постоянной двигательной активности. Поэтому при наличии каких то ограничении движений и двигательной активности, функции этих органов нарушаются, как утверждал Горацио: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь» [3, с.42].

Для того что бы поддержать свое здоровье на активном уровне, необходимо ежедневно посвящать бегу хотя бы 15-20 минут, пробегая при этом в общей сложности 3-4 км.

Преклонный возраст не помеха для бега. Известный в свое время, легкоатлет Джо Дикине, в возрасте за 90 лет, каждое воскресенье пробегал около 7 км., поэтому журналисты окрестили его «дедушкой бега». Более удивительное спортивное долголетие американца Лэрри Льюиса, у которого в возрасте 102 года утренняя пробежка составляла 10 км., причем дистанцию 100 ярдов (91 м) он преодолевал за 17,3 с., что на 0,5 с. быстрее, чем в 101 год.

Достоин уважения и восхищения подвиг лучшего бегуна древнегреческого войска Филиппиде, пробежавшего (490г. до н.э.) расстояние от Марафона до Афин (42 км 195 м), чтобы сообщить о победе греков над персами, и тут же умер. В память совершённому, данная дистанция была включена в программу Олимпийских игр под названием «Марафонский бег». По данным других источников, Филиппид совершил марш — бросок (свыше 200 км.) через горный перевал в Спарту, за поддержкой союзников, который длился двое суток, затем принял участие в знаменитой битве на Марафонской равнине. В наше время подвиг на выносливость этого человека вызывает не только удивление, но и уважение [4.].

Бег на выносливость, это незаменимое средство разрядки, которое является барьером к возникновению отрицательных эмоций, вызывающие хроническое нервное перенапряжение, повышающие риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов адреналина и норадреналина.

Бег полезен для здоровья, но заниматься им нужно с учетом рекомендаций разработанных специалистами, четко соблюдая и контролируя физическую нагрузку. Например, официант из Сан-Франциско Лэрри Льюис, в возрасте 106 лет, совершал десятикилометровую пробежку три раза в неделю, благодаря чему его сердце и кровеносные сосуды находились в прекрасном состоянии.

В противном случае, при не соблюдении простейших правил рекомендованных специалистами, исход может быть весьма печальным, как у 52-х летнего пропагандиста массового увлечения бегом в США Джеймса Фикс а, который скоропостижно скончался во время преодоления очередной дистанции. Причиной этому явились наследственная предрасположенность к инфаркту миокарда, увлечение курением, наличие избыточного веса на фоне слишком интенсивных занятий бегом, 3-4 раза в неделю.

При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. У тренированных людей, систематично занимающих ся бегом, работа сердца в покое чуть ли не в 2 раза экономичней, 35-40 ударов в минуту, чем у нетренированных людей.

В результате получения физической нагрузки занимаясь оздоровительным бегом, укрепляется суставно-мышечный аппарат, так же происходит снижение массы тела, что немало важно, при сердечно сосудистых заболеваниях, а так же в крови снижается содержание холестерина и кровь обогащается кислородом, нормализуется артериальное давление, лучше функционирует центральная нервная система, организм становится более сильным, повышается его сопротивляемость к различным негативным воздействиям.

Движение это сущность жизни и основа здоровья. На сегодняшний день, лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей (болезни XX-XXI века), вызванные нервным перенапряжением и изобилием поступающей информации, является оздоровительный бег. Занятия которым снимают нервное напряжение, улучшают сон и самочувствие, в результате чего работоспособность значительно увеличивается. Особенно полезен вечерний бег, снимающий отрицательные эмоции накопленные за день, «сжигающий» избыток адреналина, который образуется в результате полученных стрессов. Большое удовольствие, огромное чувство радости, испытывает человек постоянно занимающийся бегом. Бег это лучший, более действенный природный транквилизатор, чем лекарственные препараты.

Следует отметить, что настоящая физическая культура, это разумное отношение к организму, вместилищу нашего разума, все 24 часа в сутки и только постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным.

- 1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк. М: Феникс, 2004. 412 с.
- 2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности./ Б.Х. Ланда М.; Советский спорт, 2004. -192 с.
- 3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. М: ФИС, 1991. 425 с.

- 4. Михеева Т.М. Формирование интереса студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями./ Т.М. Михеева, В.Г. Купцова «Университетский комплекс как региональный центр образования науки и культуры» [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научнометодической конференции. Оренбург: ОГУ, 2018. С. 4046 4051
- 5. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. Красноярск.: Сиб. федер. ун-т, 2017. 612 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Морозов О.В., канд. пед. наук, доцент, Морозов В.О, канд. пед. наук, доцент Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Сохранение здоровья И двигательных качеств студентов дистанционном обучении в период пандемии является актуальной задачей, решение которой непосредственно влияет на формирование профессиональных и физкультурных компетенций. Изменившиеся условия обучения и воспитания требуют от них умения самостоятельно планировать, организовывать и контролировать процесс общей физической подготовки в соответствии с рабочей программой элективной дисциплины (модуля). Для успешной адаптации студентов к новым условиям организации физкультурных занятий при жестких санитарно-гигиенических требованиях необходимо методическое которое сопровождение, позволило бы поддержать физическую подготовленность, работоспособность, повысить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, успешнее выполнить нормативные требования.

Цель работы: создать и апробировать в течение учебного года комплексную программу дистанционного обучения студентов 1-2 курсов всех направлений подготовки, основанную на принципах, методах, средствах физического воспитания и методических указаниях по ее реализации.

Интерпретация общепедагогических принципов физического воспитания в процессе оздоровительно-тренировочных занятий сводилась к следующему:

- значимости профилактического Осознание вакцинации как мероприятия и общей физической подготовки как компонента здорового стиля жизни. В общественном сознании должен утвердиться тезис: «лучший способ жизненной стратегии – предвидеть и подготовиться, чем ждать, когда ситуация застигнет врасплох и только потом противостоять ей». Результативная сторона процесса - превращение знаний в мотивы поведения- одна из главных составляющих работы преподавательского состава. Приемы различны: волевыми усилиями борьба с ленью, проговаривание суждений о влиянии физической культуры на снижение инфекционных заболеваний, личная активность в составлении комплексов упражнений, оценка и поощрение собственных успехов;
- Направленность на всесторонюю связь теоретической, физической и волевой подготовки с разнообразием используемых средств;
- Использование доступности при постепенном нарастании объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Мера доступности самочувствие и нормативные требования;
- Для создания кумулятивного эффекта практические занятия должны проходить систематически 2-3 раза в неделю по 60-90 минут.[1]

Особенности применения средств, методов и упражнений в домашних условиях для поддержания или развития физических качеств представлены в таблице.[2]

Физические качества	Средства	Методы	Упражнения
Силовые	Упражнения с	Методы повторных	Сгибание рук в упоре
качества	использованием	непредельных усилий	лежа. Подтягивание,
	веса	(2-3 подхода по 8-10	приседание на одной
	собственного	повторений с	ноге. комплексные
	тела, с	невысокой	упражнения с гирей,
	отягощениями,	скоростью).	гантелями, с
	эспандером,	<u>Метод</u>	сопротивлением и
	теннисным	<u>изометрических</u>	удержанием тела,
	МЯЧОМ	<u>упражнений</u>	комбинированные
		(максимальное	упражнения
		напряжение мышц в	«звездочка», «бёрпи»
		течении 5-10 сек.)	и др., прыжки в дину
		Метод динамических	с места, сжимание
		<u>усилий</u> (выполнение	теннисного мяча,
		упражнений с	эспандера,
		максимальной	удержание веса на
		скоростью и малым	прямых руках
		весом)	
Скоростные	Упражнения на	Повторное	Специальные
качества	быстроту	выполнение	легкоатлетические
	реакции и на	упражнения с	упражнения
	скорость	максимальной	(темповые подскоки
	выполнения	скоростью или ее	на месте с
	отдельных	варьирование	отягощениями, бег с
	движений		высоким
			подниманием бедра,
			быстрое опускание и
			поднимание
			туловища лежа на
			спине, прыжки со
			скакалкой в
			максимально
			быстром темпе)
Развитие	Все упражнения	Методы переменного	Бег «трусцой»,
выносливости	умеренной	упражнениия	прыжки вверх
	интенсивности	(«рваный бег»).	прогнувшись из
	при пульсе 120-	интервальный бег	положения приседа,
	130 уд/мин в	(небольшой	имитация
	течении 10-12	интенсивностью с	«скандинавской

	T		
	МИН	определенным	ходьбы» с гантелями,
		временем отдыха)	упор присев, упор
			лежа, упор присев,
			«планка» и ee
			разновидности.
Развитие	Гимнастика,	Упражнения в	Жонглирование
ловкости	акробатика,	необычных	пластиковыми
	упражнения для	сочетаниях,	бутылочками,
	развития ручной	жонглирование,	наполненные песком,
	ловкости	вращения, изменения	вариативные прыжки
		ритма движений	через скакалку,
			акробатические
			упражнения из
			школьной
			программы.
Развитие	Маховые и	Повторное,	Махи ноги вперед, в
гибкости	пружинящие	многократное	стороны, назад,
	движения,	выполнение	пружинящие
	наклоны	упражнений с	наклоны вперед из
	глубокие,	большой амплитудой	положения сидя,
	пассивные и		полушпагаты,
	статические		«мостик», наклон
	упражнения		вниз из положения
			ноги врозь.
			«стретчинговые»
			упражнения

Краткое организационно-методическое сопровождение процесса общей физической подготовки студентов в виде ключевых указаний обеспечивает грамотное использование предложенных средств, методов и упражнений:

- 1. Перед оздоровительно-тренировочным занятием следует выполнить разминку из 8-10 упражнений для основных групп мышц;
- 2. При снижении веса отягощения и увеличении числа повторений уменьшается прирост силы, но увеличивается прирост силовой выносливости;
- 3. Силовая подготовка с короткими интервалами отдыха используется для увеличения мышечной массы, но не развивает максимальную силу;
- 4. Гибкость зависит от следующих факторов: специальные тренировки, наследственность, качество разминки, температура окружающей среды.
- 5. Для развития подвижности суставов следует выполнять силовые упражнения в сочетании с упражнениями на растягивание мышц и связок;
- 6. Для восстановления работоспособности необходимо использовать средства личной гигиены, соблюдать режим дня, сбалансированное питание, гидропроцедуры, самомассаж;

- 7. Минимальная интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение возможностей организма, должна соответствовать работе, производимой при частоте пульса 70% от максимального (220-возраст);
- 8. При недомоганиях и особенно при заболеваниях верхних дыхательных путей физические нагрузки необходимо резко ограничить или даже полностью прекратить занятия;
- 9. В оздоровительно-тренировочном занятии важно соблюдать правило трёх «П»: постоянно, постепенно, правильно.

Предложенное методическое обеспечение позволяет студентам самостоятельно и творчески подготовить индивидуальную оздоровительнотренировочную программу по форме:

Дата	И	номер	Содержание	Объем нагрузки	Интенсивность
занятия			занятия	(время,	нагрузки (малая,
			(графическая или	количество	средняя,
			текстовая запись	повторений,	большая)
			упражнений)	подходов)	

Для обратной связи и самоконтроля показателей уровня двигательной и функциональной подготовленности занимающиеся использовали следующие упражнения и пробы: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа и поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны туловища вперед, вниз при прямых ногах, одномоментная проба с 20-ю приседаниями за 30 сек., проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генча (задержка дыхания на выдохе).

Анализ реализации программно-методических основ физкультурных занятий по общей физической подготовке (теоретический, практический, контрольный разделы) в дистанционном формате позволил заключить: студенты в целом приобрели знания о применении общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнениях, овладели навыками составления индивидуальных программ, методикой коррекции телосложения, оценки физической формы и функционального состояния организма. Вместе с положительными результатами в общей физической подготовке обнаружилось незначительное снижение показателей, силы, ловкости и гибкости и более существенное падение показателей быстроты и выносливости у около половины студенческой молодежи, что вызывает озабоченность и опасения. Невозможность применения циклических упражнений в должном объеме и в ограниченных условиях приводит к снижению производительности сердечнососудистой и дыхательной систем, наиболее уязвимых при пандемии «СОVID-19».

Для повышения мотивации к созданию индивидуальных оздоровительных программ в период дистанционного обучения эффективны конкурсы:

- «Делай как я, делай с нами, делай лучше нас» (повторение всеми желающими эталонного короткого комплекса под музыкальное сопровождение);
- «Моя гимнастика для тела и духа» (подготовка участниками видеоролика комплекса общеразвивающих упражнений под музыку с фрагментами здорового стиля жизни (катание на велосипеде, коньках, лыжная прогулка, занятия в тренажерном зале, на дворовой площадке);
- «Будь готов к труду и обороне» (подготовка доступных норм и требований ВФСК «ГТО» (6 ступень) и тестирование их с использованием видеоролика.

В процессе исследования установлено, что достижение эффективного результата при дистанционном обучении и воспитании возможно при соблюдении отдельных принципов организации процесса:

- <u>Оптимальности</u> сочетание потребности студентов в формах физкультурной активности с возможностями их реализации (наличие спортивного инвентаря, полнота методического обеспечения);
- <u>Стимулирования</u> развитие побудительных мотивов, награждение победителей и призеров конкурсов призами и грамотами профкома, выставление зачета (аттестации) в данном семестре по элективной дисциплине (модулю) «ОФП»;
- <u>Использование системной информации</u> доступ к электронным учебникам, в «Личный кабинет студента», информация на сайте учебного заведения регламента конкурсов и его результатах. [3. с 96,97]

Анализ успешности решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач при дистанционном обучении дает неоднозначную оценку, однако в сложившихся условиях у студентов происходит переоценка роли самостоятельных занятий, формируются мотивы и привычка к повседневным занятиям, сохраняется уровень физкультурных компенсаций.

В процессе исследования установлены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность рассматриваемого процесса:

- 1. развитие познавательного интереса у студентов к физкультурным занятиям на основе лично значимых целей и ценностей, умение управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, на основе получения удовольствия от физической активности;
- 2. структурирование методического материала во взаимосвязи (средства, методы, упражнения) и с учётом гендерного подхода;
- 3. формирование самоуправления в физическом саморазвитии в целях личного физического совершенствования и укрепления здоровья.

Таким образом, организационно-методическое обеспечение и скоординированные, взаимосвязанные между собой процессы обучения и воспитания в период дистанционного обучения по элективной дисциплине (модулю) «Общая физическая подготовка» позволяет не снижать качества решения поставленных задач, превращать физкультурные знания в мотивы поведения, предупреждать возникновение у студентов астенических состояний.

Подобная стратегия деятельности преподавательского состава может служить основой для методического и валеологического сопровождения обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Физическая культура» и обучения студентов-заочников в электронном формате.

- 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. Матвеев Л.П. М.: «Физкультура и спорт», 1991.- с. 7-109.
- 2. Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений (под ред. В.И. Ильинича). М.: Гардарики, 1999. с. 205-218.
- 3. Морозов, О.В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения: монография [Электронный ресурс] /О.В. Морозов. Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ. Орск, 2020.- с. 96-97.

РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Павлов С. П., доцент, Фунтиков Н. Н., доцент Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Современные условия процесса образования переживают определенные трудности, связанные с пандемией, сложности их определяются требованиями к соблюдению безопасности жизнедеятельности при непрерывном обучении. Дисциплина физическая культура и спорт не позволяет в полной мере решать вопрос двигательной активности студентов. Следует учесть и тот факт, что достаточно большое количество часов данной дисциплины были проведены дистанционно.

Учитывая результаты первичного тестирования студентов первого курса, можно констатировать, что за последнее десятилетие количество имеющих первокурсников, низкую физическую подготовленность, увеличилось в несколько раз. Опрос юношей первого курса обучения показывает, что 15% респондентов вовлечены в тренировочные занятия физическими упражнениями различной направленности во внеучебное время, и около 10% занимаются самостоятельно в режиме дня. Более 70% респондентов отмечают, что количество учебных занятий по ФК недостаточно для удовлетворения двигательной активности. Для возможного увеличения двигательной активности и физической нагрузки вне учебного времени, преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические пособия, и методические рекомендации, способствующие правильному подходу к самостоятельным занятиям физическими упражнениями различной направленности. Также решаются вопросы формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования, обеспечения теоретическими знаниями в области физического воспитания, гигиены.

Развитие гиревого спорта в Оренбургском государственном университете совпало с его возрождением в Оренбуржье. Университет был местом проведения первенства России среди юниоров по гиревому спорту в 2000 и 2009 гг., чемпионата России среди студентов в 2005 г., чемпионата России в 2012 г. В 2022 году запланировано проведение Всероссийский соревнований по гиревому спорту среди студентов.

Студенты университета являются неоднократными победителями и призерами чемпионата Мира, Европы и России. Право выступать за сборную Россию на мировой арене удостоены мастера спорта России Курунов Анатолий и Заварзин Павел, кандидаты в мастера спорта Сатлыкова Эльвира и Желтухина Диана. Курунов Анатолий является серебряным призером чемпионата и первенства мира и Европы, призер чемпионата России. Заварзин Павел завоевал золотую медаль в составе эстафетной команды России в соревнованиях первенства Европы среди юниоров (май 2021г. г.Казань). Сатлыкова Эльвира стала победительницей первенства мира среди юниорок,

которые прошли в октябре 2021г.в столице Венгрии Будапеште, золотая медаль на первенстве России. Желтухина Диана - двухкратная победительница чемпионата мира. Спортсмены тренируются на базе университета под руководством опытных преподавателей (тренеров) кафедры физического воспитания.

Команда ОГУ — неоднократный победитель и призер чемпионатов России среди студентов, областных фестивалей студенческого спорта, первенств и чемпионатов Оренбургской области.

Гиревой спорт наиболее доступен, так как не требует сложного оборудования, место занятия можно ограничить небольшой комнатой. Система упражнений с различными отягощениями, направлена на формирование гармоничного телосложения, пропорциональное развитие силы мышц. К занятиям допускаются юноши с 14 летнего возраста.

Данные рекомендации в большей степени относятся к студентам, которые хотят включиться в тренировочный процесс, находясь на дистанционном обучении.

Для самостоятельной работы в данном виде физической активности важно объективно оценить и знать свои физические возможности, уровень развития физических качеств необходимых для данной специализации, правильно оценить свою подготовленность к тренировочным физическим нагрузкам.

К основным физическим качествам в гиревом спорте можно отнести общую и специальную выносливость, силу, силовые способности. Сила мышц рук необходима в жимовых упражнениях, сила мышц спины проявляется в тягах штанги, сила мышц ног - это разнообразные приседания с различными отягошениями и со штангой.

Учитывая, что имеется недостаток в физической подготовленности, в условиях занятий и наличия спортивного инвентаря, составляется самый простой вариант распределения тренировочного времени и нагрузок в годичном цикле занятий. Важен перспективный план, следовательно, работа для новичков планируется на год и входит в раздел начального этапа подготовки. Рекомендовано 3-4 месяца воспитывать общую и специальную выносливость, развивать силовые способности, следует обратить внимание на слабые стороны в физической подготовке «подтягивая» их, также 30% времени отводится на освоение техники. При воспитании силы, особое внимание следует уделять развитию тех мышечных групп, которые будут участвовать в соревновательных упражнениях.

К основным средствам в условиях дистанционного обучения можно рекомендовать выполнять упражнения с собственным весом из различных исходных положений. Желательно иметь что-то из перечисленного инвентаря: гантели, гири, штангу (гриф и веса), нестандартную перекладину, различные амортизаторы. Каждое тренировочное занятие подчинено общим дидактическим правилам построения тренировки и состоит из 3х частей, разминка, основная часть и «заминка» - заключительная часть. Учебнотренировочное занятие необходимо начинать со специальной разминки.

Мышцы, фасции, суставы должны быть хорошо подготовлены к основной работе. В разминочные упражнения следует включать маховые движения руками, сгибания и разгибание рук с напряжением, тоже с гантелями, упражнения в сопротивлении в смешанных упорах. Повороты, наклоны, приседания, различные прыжки, тоже с гантелями. Отягощения применяются в ходе разминки постепенно, так как они увеличивают нагрузку на функциональные системы организма.

В основной части занятия решаются основные задачи, воспитание и совершенствование физических качеств, обучение технических приемов, и техники выполнения движений, воспитание волевых качеств, теоретические знания по специализации.

Необходимо отметить, что в практике большую роль играет взаимосвязь между физическими качествами и различными видами силовых способностей. Специфика вида спорта выдвигает требования к определенным силовым способностям. Общая и специальная физическая подготовка, направленная на развитие силовых способностей имеет определенные особенности в подборе средств, методических приемов, методов. В работе с отягощениями требуется силовая выносливость, при этом возникает локальное, региональное и глобальное утомление, что отрицательно сказывается на проявлении скоростной силы. Мышечная максимальная сила достигается за счет увеличения поперечника мышц и внутримышечной координации, что составляет основу для развития различных видов скоростной силы.

К методическим основам скоростно-силовой подготовки относится работа, связанная с повышением активной мышечной массы, укреплением соединительной и опорной тканей, улучшением телосложения. Рекомендуется постепенно увеличивать количество выполнения упражнения (далее, увеличить вес) за определенное время, отдых между подходами почти до полного восстановления.

Для развития силовых способностей в тренировочном процессе используют средства общей и специальной направленности. К средствам общей направленности относятся упражнения с весом внешних отягощений (штанги, гантели, различные амортизаторы, набивные мячи, вес партнера и др.), упражнения с весом собственного тела (в различных висах и упорах), относительно внешних условий.

Силовая подготовка должна обеспечить необходимый уровень максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, данные качества в повседневной жизни имеют прикладной характер. Повышение уровня силовой подготовленности 18 летних юношей задача непростая, следует учитывать естественные возрастные изменения организма, размеры тела увеличиваются быстрее, чем растет мышечная масса, и показатель абсолютной силы увеличивается незначительно. Учитывая данное положение, развивать силовые способности необходимо систематически, регулярно использовать различные формы физической подготовки.

Собственно силовые способности проявляются при удержании тяжелого груза или выжимании предельного веса (собственно статическая сила).

Большое значение имеет уровень развития статической силы, которую человек способен проявить при выполнении быстрых силовых движений, которые лежат в основе гиревого спорта. Скоростно-силовые способности проявляются при рывке, толчке штанги, гири.

К эффективным средствам развития силы и выносливости относятся упражнения с внешним сопротивлением:

- а) упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.);
- б) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых бинтов, амортизаторов, жгутов, эспандеров, блочных устройств и др.);
- в) упражнения с партнером (сгибание и разгибание рук, приседание, перетягивания, и др.), в таких упражнениях можно легко дозировать нагрузку. Сопротивлением при выполнении данных упражнений служит вес партнера либо сила его мыши.

В процессе самостоятельных занятий физической подготовки, студенту необходимо периодически оценивать собственный уровень силовой подготовленности. В качестве контрольных упражнений можно выполнять приседание со штангой на плечах, что позволит определить уровень абсолютной силы (мышц ног). Уровень развития относительной силы можно определить, выполняя упражнения с собственным весом (подтягивание на нестандартной перекладине, сгибание и разгибание рук из упора, ноги на возвышенности, высота до 1го метра).

На практике используются следующие методы развития мышечной силы учащихся:

- метод повторных усилий (или повторный метод), повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха; величина усилий составляла 50-80 % от максимального уровня. Преимущества данного метода: большой объем выполняемой работы вызывает рост силы;
- метод "до отказа", метод максимальных усилий способствуют увеличению мышечной массы;
- метод динамических усилий. Силовые упражнения эффективно используются для повышения скоростных способностей. Данный метод основан на выполнении упражнений с малыми отягощениями, но с наивысшей скоростью исполнения.
 - метод "до отказа" используют для увеличения массы мышц.

Занятия с использованием упражнений силовой направленности следует проводить не менее трех раз в неделю [1,2].

Планировать объем нагрузки силовых упражнений следует с учетом: собственной подготовленности; количеством подходов, количеством подъемов или повторений, временем выполнения упражнений. Интенсивность нагрузки понятие условное, характеризующее напряженность усилий, выражается как процентное отношение веса отягощения или количества повторений к максимальному результату, показанному в этом упражнении. Каждое самостоятельное занятие не должно продолжаться более 1 часа. В основной части занятия вначале выполняют первыми упражнения скоростно-

силового характера, так как необходимо учитывать утомление. В конце занятия целесообразно выполнять упражнения направленные на развитие силовой выносливости. Отдыхая между подходами, рекомендуется спокойная ходьба, «потряхивая» расслабляя задействованные в работе мышечные группы. Важно укреплять сердечно-сосудистую систему, выполняя в конце занятия восстанавливающий бег (пробежки в медленном темпе). В заминке рекомендовано выполнять упражнения на растягивание (воздействовать на рабочие мышцы) и расслабление, динамические наклоны (мышцы антагонисты), для расслабления тела и т.д.

Примерная схема для составления комплекса упражнений с гирями:

- 1. Направленность мышцы рук и плечевого пояса.
- Характер движений различные виды жима одной и двумя руками, махи гири на различную высоту, подтягивание гири, жим сидя, разведение гирь в стороны лежа.
- 2. Направленность мышц туловища, (брюшного пресса). Характер движений - разнообразные наклоны, повороты и круговые движения из различных и.п.
- 3. Направленность мышц ног.
- Характер движений различные приседания, выпады, прыжки.
- 4. Направленность всех мышечных групп. Характер движений преимущественно рывки, жонглирование.

Список литературы

- 1. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: //Физкультура и спорт, 1994.
- 2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.; 2001-479 с.

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (СКОЛИОЗА)

Семенова И.В. канд. пед. наук, Степанова М.В. канд. пед. наук, доцент, Нурматова Т.В. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

В настоящее время в нашей стране наметилась тенденция по снижению уровня здоровья молодых людей. В силу многих причин, по причине изменения климата, уменьшения двигательной активности, зависимости от компьютерных ресурсов. Учитывая все эти факторы лечебная и адаптивная физическая культура в нашей стране получила большую актуальность. В этой связи рассмотрим этот раздел физической культуры на примере нарушений опорнодвигательного аппарата, искривлении позвоночника(сколиоза) настоящее время имеет широкое применение и внедрение молодежи. Сколиоз определяется физического воспитания искривлением позвоночника во фронтальной плоскости. Деформацию образует реберный горб с выпуклостью вбок и кзади – кифосколиоз. Название сколиоз, получает по уровню изгиба шейный, грудной, поясничный и соответственно выпуклой стороны искривления.

Сколиоз отличается от нарушения осанки тем, что изменения затрагивают костную и связочную структуру, а при нарушении осанки только с одной стороны наблюдается повышенный мышечный тонус. Отличается сколиоз от искривления по характеру изменений в состоянии спины и определяется тестированием. Если тестируемый может свободно лечь на живот и позвоночник принимает нормальное положение, то речь идет о нарушении осанки, если нет, то при определенных условиях, неправильный двигательный стереотип недостаточное потребление кальция, слабый мышечный корсет и другие нарушения осанки, могут прогрессировать и со временем превратиться в болезнь с серьезным искривлением позвоночника. Многие позвонки при заболевании находятся в неправильном положении и могут сдавливать межпозвонковые отверстия, откуда выходят нервы, сосуды, осуществляется лимфоотток и циркуляция энергии. И поскольку каждый сегмент спинного мозга отвечает за какой-то орган, то при этих нарушениях формироваться определенное заболевание данного органа. В силу длительных неправильных действий, слабости спинных мышц, согнутом положении позвоночника, увеличивается изгиб в грудном отделе позвоночника. результате неправильной посадки, длительного неподвижного сидения появляется искривление позвоночника сторону-сколиоз. В позвоночника заболеваниям относят остеохондроз, радикулит, миозит, межреберная невралгия и др.

Классификацию сколиоза тестируют по форме и степени искривления. С одной дугой искривления С-образный. С двумя дугами искривления S-образный. С тремя дугами искривления Z-образный.

Более точное определение сколиоза обеспечивается с помощью рентгена. После рентгена угол наклона сколиоза просматривается точно и классифицируется по степени:

- 1. Первая степень сколиоза угол наклона от одного градуса до десяти.
- 2. Вторая степень сколиоза угол наклона от одиннадцати до двадцати пяти градусов.
- 3. Третья степень сколиоза угол наклона от двадцати шести до пятидесяти градусов.
- 4. Четвертая степень сколиоза угол наклона больше пятидесяти градусов.

Искривления позвоночника лучше всего выявляются в ранних стадиях. Для выявления используют тест (в наклоне). Пациент наклоняется вперед со свободно опущенными руками. Проверяющий смотрит сзади на позвоночник и отмечает асимметрию выступающее бедро, возвышающиеся с одной стороны ребра или лопатку. Искривления позвоночника измеряются, как мы говорили ранее, с помощью рентгеновского снимка всего позвоночника в целом. Существуют и врожденные реберные деформации, и деформации тел классификации И позвонков. помощью сколиоза рентгеновского обследования, можно отличить приобретенный сколиоз или врожденный. На рентгеновском снимке в боковой проекции можно также определить, есть ли врожденные деформации в этой плоскости или нарушения нормальных изгибов позвоночника – физиологических кифозов и лордозов. Вся методика анализа рентгеновского снимка и определения угла наклона и искривления позвоночника была разработана ортопедом, американским ученым Дж. Коббом.

Прогрессирование заболевания (сколиоз) увеличивает тенденцию к общему ухудшению здоровья. Сильные сколиозы являются деформации туловища, при этом происходит изменение грудной клетки, брюшной полости, все это ведет к ограничению функции внутренних органов вплоть до сокращения срока жизни. Исходя из этого, сколиозы должны наблюдаться компетентным В проблеме врачом прогрессировании своевременно и адекватно лечиться. При подозрении на другие причины сколиоза должна быть сделана магнитно-резонансная томография всего позвоночника. В этой связи разработана методология лечебной и адаптивной физической культуры, Основной задачей которой является, приостановить прогрессирование заболевания, особенно в начальной стадии развития и ее профилактики. В целях профилактики вернемся к отправной точке, к правильной осанке, все начинается с нее.

Под правильной осанкой понимают привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, которую он сохраняет без излишнего мышечного напряжения. Зависит осанка от степени развития мышечной системы. Определяют норму осанки четыре физиологических изгиба

позвоночника при положении стоя в сагиттальной плоскости: два обращены выпуклостью кпереди (шейный и поясничный лордозы) и два выпуклостью кзади (грудной и крестцово-копчиковый кифозы). Эти изгибы позвоночного столба выполняют одну из основных функций защитную функции спинного, головного мозга и внутренних органов, увеличивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Тестирование осанки проводится в следующей последовательности: спереди, сбоку, сзади и в наклоне вперед. Это позволяет оценить осанку во фронтальной (спереди и сзади), сагиттальной (сбоку) и горизонтальной (в наклоне вперед) плоскостях. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника выражены нормально, грудь слегка выпукла, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Правила занятий по физической культуре и их проведения нарушенной восстановлению реабилитации осанки сколиоза определяются конкретно от заболевания. Необходимо разработать схему физкультуры, курсов лечебной подобрать дозировку занимающихся с учетом подготовленности, подобрать формы применения физкультуры и классификацию физических упражнений. Частные метолики лечебной физкультуры для отдельных категорий больных также разрабатываются с обязательным учетом патогенеза и клинической картины заболевания, возраста, пола и состояния тренированности больного, задач, которые надлежит решить с помощью физических упражнений и выбора их для непосредственного воздействия с целью восстановления нарушенных функций. При этом специальные упражнения должны сочетаться с общеукрепляющими физическими упражнениями, обеспечивая общую и специальную тренировку.

С больными, которые находятся в постельном режиме лечебную гимнастику необходимо выполнять с использованием словестных объяснений и указаний и если необходимо, то показом упражнения. Во время занятий лечебной гимнастикой следует избегать посторонних раздражителей (например, посторонние разговоры и т.п.).

У больных при наличии болей нарушается нервная регуляция, это вызывает скованность движений, расстройство вегетативных реакций. Правильно подобранная нагрузка и удобный для больного ритм повторения физических упражнений способствует длительному сохранению работоспособности, а при максимальных напряжениях быстро нарастает утомление и кислородное голодание. Также необходимо контролировать систему дыхания так как оно имеет большое влияние на организм во время выполнения физических упражнений, оказывает напряжение усиленный выдох. Необходимо его избегать, следить за дыханием.

С первых занятий следует обучать активному расслаблению мышц. Эти упражнения для начинающих являются относительно трудными. Вначале может наблюдаться повышение тонусов мышц и скованность движений. Для этого в начале занятия нужно давать нагрузку немного больше, обеспечивая

мышечное напряжение, затем упражнения на расслабление. Музыкальное сопровождение усиливает эффективность физических упражнений. Если сколиоз был выявлен вовремя он поддается более быстрому лечению. Методика лечения включает в себя индивидуально подобранный комплекс физических упражнений для наращивания массы слабо развитых мышц и коррекции осанки, массаж, а также мануальную терапию. Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника.

Считается, что после 20 лет выпрямить позвоночник невозможно. Дальнейшее лечение носит общеукрепляющий и поддерживающий характер, в этой связи одним из средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Только она оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяет добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дает общеукрепляющий эффект. Применять лечебную физкультуру нужно с первых этапов и на всех последующих развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза.

Отметим также, что лечебная физическая культура и ее методика определяется степенью сколиоза: при сколиозе 1,3,4 степени она повышает уровень устойчивости позвоночника (стабилизацию патологического процесса), а при сколиозе 2 степени - она корректирует уровень деформации. корректируется при выполнении физических упражнений и достигается изменением положения плечевого, тазового пояса и туловища больного. Упражнения должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости. Так же применяются упражнения на растягивание позвоночника, но с большой осторожностью, например, у гимнастической стенки. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, поясничных мышц и др. Одними из первых из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля, корригирующие упражнения в ходьбе, элементы из различных видов спорта. Плавание разным стилем, используют после предварительного курса обучения. И так в заключении можно отметить, что в нарушении осанки и в начальных стадиях сколиоза основную восстановительную профилактическую роль играют правильно И разработанные и подобранные физические упражнения, и методики. А если на протяжении всей жизни соблюдать все нормы гигиены (правильно сидеть, соблюдать высоту стола, стула, выдерживать недельный двигательный запрос организма, т д) тогда адаптивная и лечебная физическая культура перейдут в разряд общей физической подготовки.

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – 192 с.

- 2. Евсеев, С. П., Шапкова, Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное Пособие. Москва «Советский спорт», 2000.
- 3. Кастюнин, А.С., Вайнер, Э.Н. Здоровый позвоночник и плавание. Липецк 2008.
- 4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. -164 с.
- 5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М., 2001.
- 7. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие для вузов. М., 1986.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенникова В.А. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

заболевание, вызываемое коронавирусом SARS-CoV-2, COVID-19. представляет серьезную опасность для здоровья людей во всем мире. Пандемия такого масштаба создала серьезные проблемы с точки зрения экономики, социальных взаимодействий и индивидуального образа жизни. Учеными изменение образа предполагается, что резкое жизни, вызванное неподвижностью (госпитализация и постельный режим), карантином снижением физической активности, может вызвать новую волну атаки на здоровье и благополучие инфицированных, а так же население в целом [2].

В этой связи жизненно важно, поддерживать физическую активность. В настоящее время не существует научных данных о влиянии физической активности на коронавирус, но есть доказательства, что физические упражнения могут защитить человека от многих других вирусных инфекций и смягчить негативные последствия стресса для поддержания иммунной функции.

Физическая активность широко рекомендуется органами здравоохранения, но усилия по пропаганде активного образа жизни минимальны. Регулярные физические упражнения могут свести к минимуму возникновение проблем, связанных с пандемией. В этом смысле преподаватель физического воспитания классифицируется как профессионал, который может обеспечить руководство и контроль над правильным выполнением физических упражнений, способствующих снижению риска заражения вирусом и улучшения качества жизни молодежи.

Несколько исследований подтверждают, что регулярные физические упражнения средней интенсивности эффективны для укрепления иммунной системы. Мы ожидаем, что регулярная физическая активность повысит иммунитет обучающихся, тем самым улучшит здоровье и снизит риск заражения вирусом.

Актуальность работы обусловлена тем, что в условиях пандемии физическое воспитание следует изучать в двух направлениях:

- 1) формирование укрепления здоровья и снижение вероятности заболеваний;
- 2) оздоровительный эффект физических упражнений при короновирусной инфекции.

Цель – повысить уровень двигательной компетенции студентов.

Изменение целевой направленности физического воспитания в период пандемии, предполагает осознанное высокомотивированное отношение студентов к занятиям физической культурой, способствующих повышению физической активности и сохранения здоровья.

Задачи:

- сравнить уровни физической активности и состояние здоровья обучающихся в разные этапы пандемии;
- изучить формы физической активности, способствующие снизить риск развития и тяжесть заболеваний.

Прямого воздействия COVID-19 на здоровье людей медициной еще не изучено, но можно проанализировать, как ограничения пандемии повлияли на здоровье студентов, в частности, самоизоляция и переход на дистанционное обучение дисциплины «Физическая культура». В ходе исследования, мы провели анкетирования на определение уровней физической активности и состояния здоровья обучающихся в два этапа:

- -1 этап проводился в 2020 году, в период начала обучения в дистанционном режиме;
- 2 этап в 2021 году, тестировалось отражение низкой физической нагрузки на состояние здоровья студентов.

В анкетах, размещенных на обучающей платформе Moodle на добровольной основе, участвовали 488 и 538 студентов соответственно в первом и во втором этапах, возрастной диапазон: 17- 22 года, 1-3-й курсы (Таблица 1).

Таблица 1 — Сравнительный анализ физической активности и состояния здоровья обучающихся в период пандемии

Этапы	Не занимались	Снижение уровня	Проблемы
анкетирования	физической культурой	физической	co
		активности	здоровьем
1 этап 2020 год	13%	81%	39%
2 этап в 2021 год	16%	48%	22%

При сравнении полученных данных, мы выявили, что во втором этапе тестирования на 3% стало больше обучающихся, которые не занимались физической культурой, на 33% меньше обучающихся у которых снизилась физическая активность и на 17% обучающихся меньше сослались на проблемы со здоровьем.

Проблемы психологического состояния испытывают практически половина опрошенных: 203 студента (40%) ответили, что эмоционально истощились и 145 (29%) чувствовали себя одиноко (вопрос добавили во 2 этапе тестирования).

Технический переход в цифровую среду обучения успешно преодолен преподавателями физического воспитания в апреле 2021 года. В настоящий момент важно проанализировать результаты онлайн-обучения в условиях коронавирусной инфекции. Разработанные курсы по физической культуре должны обеспечить контроль, безопасность, эффективность занятий и долгосрочность соблюдения физической активности. Актуальность роли педагога возрастает в продвижении стратегии здорового образа для

безопасного и эффективного предотвращения большинства хронических заболеваний посредством активного образа жизни.

Дистанционное — обучение обеспечивает ряд преимуществ, таких как гибкость в обучении, персонализацию, привлечение инструментов для ускорения обучения, доступ к академическим программам, предоставление образования и обучение в удобное время и месте. Онлайн - обучение может стать продуктивной платформой для развития самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся. Количество дискреционного времени позволяет им участвовать в ежедневной физической активности.

Физическая активность, физическая подготовка и физические упражнения часто используются в литературе как взаимозаменяемые понятия, что не всегда правильно. Физическая активность — это любое движение тела, которое происходит путем сокращения скелетных мышц и которое приводит к значительному увеличению потребления энергии организмом по сравнению с пребыванием в состоянии покоя. Физическая подготовка - это способность выполнять широко понимаемую физическую активность, относящуюся к физиологической и психологической характеристике. Физические упражнения относятся к заранее спланированной, организованной, систематической и целенаправленной физической активности.

Существует консенсус в отношении того, что регулярная физическая активность может улучшить физическую форму и здоровье и помочь в профилактике заболеваний [3, 6]. Взаимосвязь между физической активностью и состоянием здоровья выражается следующим образом: чем чаще физическая активность, тем выше физическая подготовка и лучше здоровье [10]. Поэтому физическая активность пропагандируется как часть здорового образа жизни. Понимание взаимосвязи между физической активностью, физической формой и здоровьем может быть визуализировано с использованием модели физической активности (Рисунок 1).

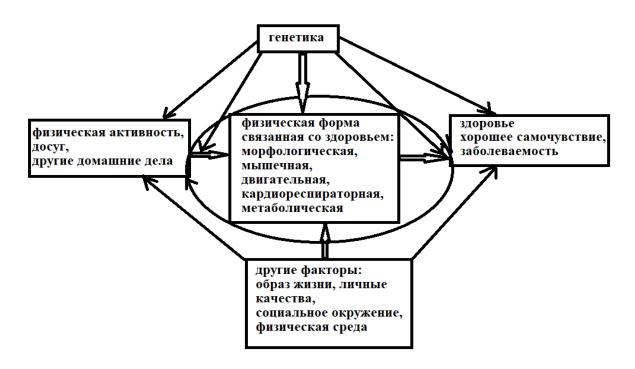


Рисунок 1 – Модель физической активности

Модель демонстрирует, что физическая активность может влиять на физическую форму и здоровье, и что отношения между ними также являются взаимными. Однако физическая форма часто определяется генетически и зависет от окружающей среды, а физическая активность независимо связана со здоровьем. Кроме того, другие факторы, такие как личные и социальные атрибуты, возраст, пол и социально-экономический статус, влияют на физическую активность, физическую форму и здоровье.

Здоровье коррелирует с качеством жизни. Физическая подготовка — ключевой аспект физического здоровья. Было высказано предположение, что физическая работоспособность является интегрированным измерением большинства функций организма, связанных с физической активностью [8]. Большинство физиологических функций оцениваются во время тестов на физическую подготовленность. Уровень физической активности и физической подготовки в студенческом возрасте влияет на состояние здоровья во взрослом возрасте [5].

Формы физической активности.

- 1. Физическая культура.
- 2. Физический труд.
- 3. Физическая рекреация. Гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (лыжные, велосипедные, пешие), туризм, занятия в группах здоровья и спортивных секциях (плавание, катание на коньках), спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, бадминтон), санаторно-курортный отдых и т.п.
 - 4. Спорт и упражнения.

Полная оценка физической активности независимо от ее формы должна включать три ее компонента: частоту, продолжительность и интенсивность.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150–300 минут в неделю умеренной физической активности [4]. Понимание того, что такое

умеренные физические упражнения и как их измерить, ценно для положительного эффекта от физической активности.

Наиболее распространенными компонентами физической подготовки, связанными со здоровьем, являются: кардиореспираторная способность, мышечная сила, выносливость и гибкость [7]. Поэтому при планировании еженедельной физической активности обязательное включение аэробных упражнений, упражнений на гибкость и силу.

Визуальное руководство по выбору ежедневных видов физической активности, было создано американским Медицинским фондом Парка Николле в защиту более здоровой жизни (Рисунок 2).

Принципы теории и практики физической культуры позволяющие гарантировать успех:

- эмоциональное состояние (сохранять оптимизм);
- индивидуализация подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом заболеваний;
 - постепенность постепенное увеличение нагрузок;
- систематичность оздоровительный эффект ощущается при регулярных занятиях [1].



Рисунок 2 – Пирамида физической активности

Методические рекомендации при выполнении физических упражнений:

- 1. Постепенно повышать интенсивность физических упражнений.
- 2. В выборе вида физической активности ориентироваться на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.), а в выборе времени на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В таком случае физическая активность будет в удовольствие, а значит и более полезной.
- 3. Периодически менять виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым устранится элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий.
 - 4. Прекратить занятия при наличии симптомов заболевания.

Использования салютогенной силы физической активности в период пандемии способствуют:

- усилению иммунной функции и уменьшения воспаления и тяжести инфекций;
- профилактике хронических заболеваний, которые увеличивают риск тяжелой формы COVID-19 (например, сердечно-сосудистые заболевания, диабет);
 - уменьшению симптомов тревоги и депрессии;
- помогает привести уровень кортизола в норму. Стресс и дистресс во время пандемии создают дисбаланс в уровнях кортизола, и это негативно влияет на иммунную функцию и воспалительные процессы [11].

Исследование, проведенное в 2020 году, показало значительное снижение вероятности развития тяжелой формы COVID-19 среди инфицированных пациентов, которые соблюдали рекомендации по физической активности в предыдущие годы. Кроме того, пациенты с COVID-19, которые занимались меньшей физической активностью, чем рекомендовано, имели меньший риск развития тяжелых исходов заболевания или смерти, чем пациенты с COVID-19, которые не занимались совсем [9].

В эпоху пандемии физическая культура в вузе играет большую роль в повышении уровня двигательной компетенции студентов и вовлечения их к регулярной двигательной деятельности. Ожидаемые психосоциальные результаты физического воспитания в условиях высшего образования имеют решающее значение для продолжения физической активности на протяжении всей жизни и сами по себе являются мощными долгосрочными детерминантами физической активности.

Список литературы

- 1. Юдин, Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 246-247. URL: https://moluch.ru/archive/311/70501/ (дата обращения: 07.01.2022).
- 2. Ammar, A., Trabelsi, K., Brach, M., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020d).). The impact of home confinement on mental health and lifestyle during the COVID-19 outbreak: conclusion from the ECLB-COVID19 multicenter study. Biol. Sports 38,9–21. doi: 10.5114/biolsport.2020.96857
- 3 Blair, Steven & Church, Tim. (2004). The Fitness, Obesity, and Health Equation: Is Physical Activity the Common Denominator?. JAMA: the journal of the American Medical Association. 292. 1232-4. 10.1001/jama.292.10.1232.
- 4. Bull, F.C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (2020). The 2020 World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior. Br. J. Sports Med. 54, 1451–1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955
- 5. Gordon-Larsen P, McMurray RG, Popkin BM. 1999 Adolescent Physical Activity and Inactivity Vary by Ethnicity: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. J. Pediatrics.

- 6. European Society of Cardiology, "2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice", European Heart Journal, vol. 37, No. 29, pp. 2315-2381, 2016.
- 7. Ortega, F.B., Artero, E. G., Ruiz, H. R., Vicente-Rodriguez, G., Bergman, Hagstremer M., Polito A. (2008). Health reliability-related physical fitness tests in European adolescents. HELEN's research. "International Journal of Obesity", 32(From 5), From 49.
- 8. Rutkauskaitė, Renata & Emeljanovas, Arūnas & Volbekiene, Vida & Sadzevičienė, Rita & Maciulevičienė, Edita & Batutis, Olegas & Gruodytė, Rita. (2018). Relationship between Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in 16-Year-Old Boys. Baltic Journal of Sport and Health Sciences. 1. 10.33607/bjshs.v1i80.341.
- 9. Sales R, Young DR, Tartof SY, Sales JF, Stoll J, Lia, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk of severe outcomes of COVID-19: a study involving 48,440 adult patients. Br J Sports Med. 2021 Apr 13:bjsports-2021-104080. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080. Epub is ahead of print. PMID: 33849909
- 10. Warburton DER, Nicol C, Bredin SS (2006a). Health benefits of physical activity: the evidence. Can Med Assoc J, 174, 801-9.
- 11. https://www.exerciseismedicine.org/a-call-to-action-physical-activity-and-covid-191/

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Шахторина Д. М. Муниципальное образовательное автономное учреждение «Гимназия №5», г. Оренбург

Здоровье в современном обществе - достаточно серьезный аспект в жизни человека. Работоспособность, выносливость, физическое и психологическое здоровье — все это те состояния, которые в актуальных условиях жизни являются неотъемлемыми частями адаптации личности в непредвиденных ситуациях и в изменяющихся условиях жизни. Осознание важности проблемы здоровья свидетельствует об адекватности и социальной зрелости студента.

Огромную роль в сохранении здоровья, а это более 50%, занимает психологическая составляющая личности по данным ВОЗ. Именно резервные возможности психики влияют на адаптационный потенциал человека. Условия для раскрытия психических возможностей, повышения психологической сопротивляемости, которые в свою очередь влияют на профессиональную и социальную успешность, а так же на соматическое здоровье должна создавать система образования. Образовательный процесс в вузе, являясь фундаментальной основой формирования личности, не в полной мере обеспечивает формирующиеся факторы, важные для личности и значимые для общества. [5] На поддержку активной жизненной позиции в мире жесткой конкуренции, в современных социальных условиях и риска должно быть направлено содержание профессионального образования.

Пересмотр ценностных ориентиров молодежи - вот, что должно быть важно в современном молодом обществе, создавать и следовать установкам на соблюдение здорового образа жизни, совершенствование личных положительных качеств и, конечно, на укрепление здоровья. Что является причиной неуверенности в себе у молодого поколения? Одна из главных и весомых причин — неуверенность в себе и своих силах, которые впоследствии порождают отстранённость и непонимание жизненных проблем. [4]

При реализации содержания образования необходимо формировать систему ценностных ориентаций, направленных на развитие творческого потенциала и сохранение здоровья, пропаганду здорового образа жизни и формирование самосознания студента. [2] Развитое самосознание предполагает осознание ценностей и уникальности своей личности.

Спорт здоровьесберегающие технологии, переживание своего профессионального личностного Именно И роста..... спорту здоровьесберегающим технологиям отводится главная роль в построение картины мира и своего Я. Самосознание влияет на все сферы личности и жизнедеятельности и определяет перспективы и траектории развития, психическую саморегуляцию и социальное поведение человека. Каждый человек является генератором креативных идей подпитываемым большими резервами психического здоровья, влияющими на профессиональный рост.

В процессе профессиональной подготовки необходимо создать такие условия, в которых максимально возможно развивать резервные способности человека, влияющие на здоровье и творчество. Высокий уровень здоровья предполагает высокий уровень адаптационного потенциала, который проявляется в трудовой или учебной деятельности и выражается в напряжении адаптационных механизмов. Сила напряжения измеряется физическими и психическими затратами.

У каждого человека есть минимальный уровень здоровья, не требующий особых усилий, для его поддержания. Но в учебной трудовой деятельности адаптационный потенциал весьма значим, и особенно в современном мире, когда происходит увеличение интенсивности затрат сил и энергии в любой предметной деятельности. Это связано с повышением производительности труда, увеличением перерабатываемой информации и других факторами. Физическое совершенство предполагает устойчивость организма к заболеваниям, изменению среды. Это достигается рядом факторов, влияющих на здоровье: физические упражнения, занятия физкультурой и спортом, рационально сбалансированное питание, режим дня, двигательная активность, личная гигиена, регулярные медицинские осмотры [1].

Психологические факторы имеют большое влияние на укрепление и сохранение здоровья. Увеличивая психологическую активность и силу духа, человек повышает резервные возможности личности. Основа резервных возможностей человека: разум (осознание проблем, в том числе и здоровья), внутренняя гармония с собой и миром, творческая созидательная деятельность.

Наличие позитивных планов на жизнь и целей, свобода выбора, наличие смысла жизни является важным компонентом психологического здоровья. К механизмам психической саморегуляции принято относить волевые процессы, силу характера, мотивацию, эмоции, чувства, рефлексию. Данные механизмы способствуют достижению поставленной цели в сохранении здоровья, развитию творческих способностей и соблюдение здорового образа жизни.

В результате, формируется целостная гармоническая личность с развитым чувством собственного достоинства, самосознанием, способная к физическому, умственному и нравственному самосовершенствованию.[3] Для достижения вышеперечисленных целей и задач в ВУЗе необходимо:

- развитие инфраструктуры и возможностей вуза для оздоровления студентов (занятий физкультурой, спортом);
- активация мотивации у студентов на сохранение и укрепление здоровья как важной ценности;
- создание условий для занятия спортом студентов с ограниченными возможностями;
- формирование установок на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию;
 - создание ситуации успеха для самореализации личности;

• проведение консультаций, занятий, тренингов по раскрытию резервов психики, повышение стрессоустойчивости личности и умению психической саморегуляции.

Таким образом, на современном этапе развития здоровьесберегающих технологий очень важно понимать, что фундаментом для улучшения физического и психологического здоровья молодых людей является их собственное состояние и понимания ценностей здорового образа жизни для себя самих. Образовательные учреждения, будь то школа или ВУЗ могут лишь дать возможность расширить и улучшить уже данные физические и психологические возможности обучающегося.

Применение на практике образовательных здоровьесберегающих технологий предполагает обоснование закономерностей синергетического, системно-динамического, содружественного регулирования организма и психики человека, в зависимости от характера и динамики воздействия на них неблагоприятных факторов внутренней и внешней среды.

Список литературы

- 1. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/В.И. Дубровский; предисл. В.Н. Машков. М.: RETORIKA-A: Флинта, 2009. 560с.: ил.
- 2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Москва, 2004. 380с.
- 3. Столяров В.И. Социально-педагогической аспект физической культуры В.И. Столяров.- М., 2017.
- 4. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа; под. общ. ред. В.А. Коледы. Минск: БГУ, 2015. 211 с.
- 5. Эдвардс, Г. Проблемы в сфере развития и физической культуры. Москва, 2002. 120с.