СЕКЦИЯ 4

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

СОДЕРЖАНИЕ

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ Глазина Т.А. канд. пед. наук, Анплева Т.А. 545

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В. 550

АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ Баранова О.В., канд. биол. наук, Говорова В.Д. 557

УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ФОНДОМ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Боброва Г.В. канд.пед. наук, Андронов О.В. 561

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА Боброва Г.В. канд.пед. наук, Подкопаева О.В. 565

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент, Витун В.Г., канд.пед.наук, доцент 569

МОДЕРНИЗАЦИЯ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ КАК УСЛОВИЕ УЛУЧШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Гилазиева С.Р., канд.пед.наук, доцент, Гребенникова В.А., Шумилина Н.С. канд.пед.наук 574

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЗАМЕНЫ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ (ТАБАКОКУРЕНИЯ) (на примере Оренбургского государственного университета) Гребенникова В.А., Горбань И.Г., Удовиченко Е.В. 580

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ Грищенко О.М., Ледовская О.А., канд. пед. наук, доцент, Нуждина-Фендель Е.В. 585

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО КУРСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Дусакаева С.Т., канд. техн. наук 589

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Зиамбетов В.Ю., канд. пед.наук, доцент, Медведев П.В., д-р техн. наук, профессор 592

КОНЦЕПЦИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ПРИ ОГУ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Фунтиков Н.Н. 599

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ Нурматова Т. В., Горшенина И. В., Ахмерова Р. Р. 603

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА Симоненков В.С., канд.биол. наук, доцент, Гилазиева С.Р., канд.пед. наук, доцент, Шумилина Н.С., канд.пед.наук 608

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Соболев В. В. 614

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенникова В.А. 618

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ - НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА Штаймец А.В. 623

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ

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

В мире, построенном на способности видеть, зрение является ключевым органом чувств для каждого человека. Согласно статистике на планете около 2,2 миллиарда человек живут с той или иной формой нарушения зрения, и из них как минимум 1 миллиард человек страдает нарушениями зрения, которые можно было бы предотвратить или устранить. Эти цифры показывают, как важна ранняя профилактика зрительных дисфункций в жизни человека.

Зрительный аппарат – очень тонкий и чувствительный механизм. Неудивительно, что постоянное напряжение зрительного анализатора, особенно при длительном общении с гаджетами, а также чтение книг, составление чертежей провоцируют развитие глазных болезней.

Дефицит движений в жизни современной студенческой молодежи неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. В настоящее время одной из распространенных зрительных дисфункций является близорукость (миопия), которая формируется преимущественно у обучающихся с недостаточным физическим развитием, а также астигматизм, дальнозоркость (гиперметропия), косоглазие (страбизм) [3].

Средства физической культуры, особенно специальные физические упражнения для укрепления мышц глаза, способствуют профилактике заболеваний органов зрения и приостановке их прогрессирования. Преподавателю важно не только научить выполнять корригирующие упражнения в системе физического воспитания, но и мотивировать обучающихся заботиться о своем зрении и здоровье на протяжении жизни [2].

Целью исследования является выявление влияния учебной нагрузки на зрение и использование средств профилактики зрительных дисфункций обучающихся.

В соответствии с целью работы нами были поставлены следующие задачи:

– выявить основные причины и возраст возникновения зрительных дисфункций среди обучающихся ОГУ;

– определить влияние учебной нагрузки на нарушение зрения обучающихся;

– разработать и применить специализированную схему для профилактики зрительных дисфункций обучающимися ОГУ.

Нами было проведено дистанционное анкетирование обучающихся 2-3 курсов архитектурно-строительного факультета Оренбургского

государственного университета (ОГУ). В опросе приняли участие 98 девушек и юношей. Обучающихся 2 курса было 60,5%, 3 курса – 39,5%.

Среди опрошенных респондентов – 28,9% не имеют проблем со зрением, среди остальных 72,1% на первом месте близорукость (81,8%), на втором месте астигматизм (11,9%), далее идет сочетание астигматизма и близорукости (3,8%) и дальнозоркость (2,5%).

Основными причинами ухудшения зрения, по мнению респондентов, явились: 25% – частое использование гаджетов, 21,0% – чтение лежа, в темноте, в транспорте, 20% – повышенные умственные нагрузки, стрессовые ситуации, 18% – наследственность, 11% – несоблюдение норм труда и отдыха, 5% – недостаток витаминов (рисунок 1).

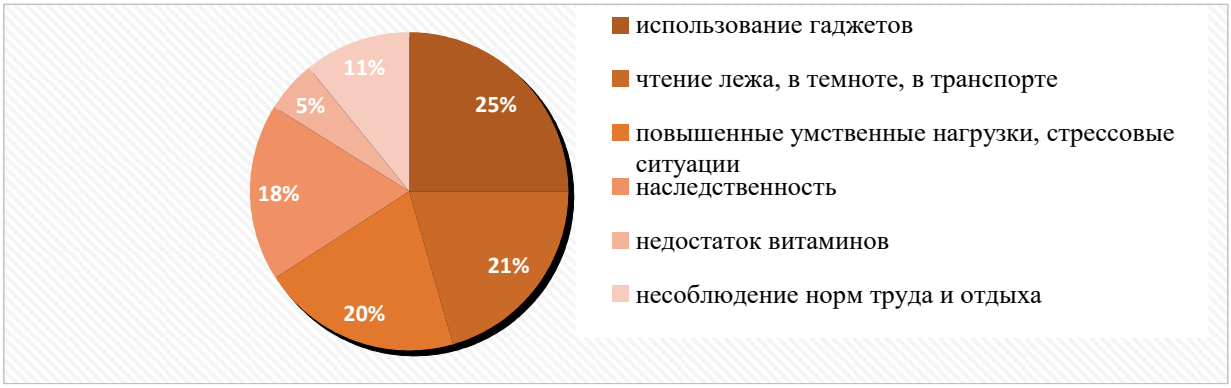


Рисунок 1 – Причины зрительных дисфункций по мнению респондентов

Преобладающей причиной ухудшения зрения обучающиеся считают частое использование современных гаджетов. В связи с чем, было уточнено количеств времени в сутки, проводимого обучающимися за компьютером.

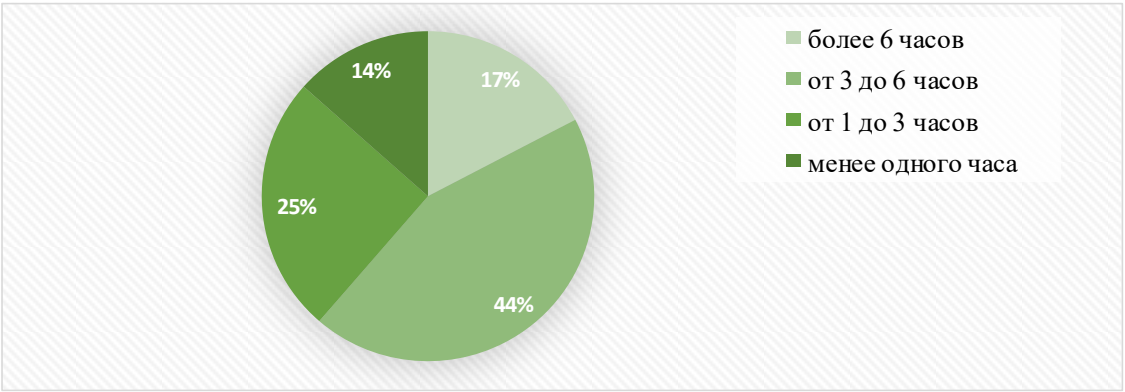


Рисунок 2 – Длительность использования гаджетов обучающимися

В результате опроса было выявлено, что 44,0% обучающихся проводят за компьютером от трех до шести часов, от одного до трех часов – 25%, более

шести часов – 17%, остальные 14% проводят за компьютером менее одного часа (рисунок 2).

У 84,0% респондентов близкие в анамнезе имеют проблемы со зрением. Это подтверждает наследственную предрасположенность к заболеваниям глаз.

Повышенные умственные нагрузки, переутомление и неправильное чтение так же оказывают большое влияние на зрительный анализатор, так среди опрошенных 44% проводят за книгами от 1 до 3 часов, 27% – более 3 часов, 29% – меньше 1 часа (рисунок 3).

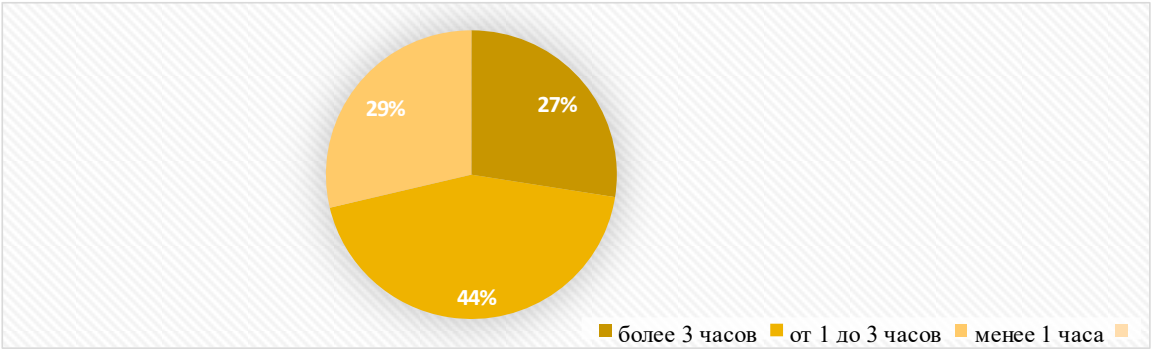


Рисунок 3 –Длительность умственных нагрузок

У 50 % респондентов проблемы со зрением начались на первом курсе. Это можно связать с тем, что на первом курсе обучения теоретических занятий в учебном расписании больше и объем изучаемого материала значительнее, чем на старших курсах.

У 7% обучающихся нарушения зрения отметили с рождения, 69% – со школьного возраста, у 24% опрошенных зрение ухудшилось во время учебы в университете.

С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющего заболевания органов зрения у обучающихся выступает корригирующая гимнастика для глаз [4]. Она является основным методом оздоровления студенческой молодежи и относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, физкультурными паузами.

Корригирующую гимнастику мы предложили выполнять в следующей последовательности:

а) упражнения, способствующие улучшению кровообращения глаз, а также циркуляции внутриглазной жидкости,

б) упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.

в) упражнения, снимающие утомление глаз, расслабление механизма зрения.

На основании вышеизложенного нами была предложена схема мероприятий по профилактике и коррекции зрительных дисфункций (рисунок 4).

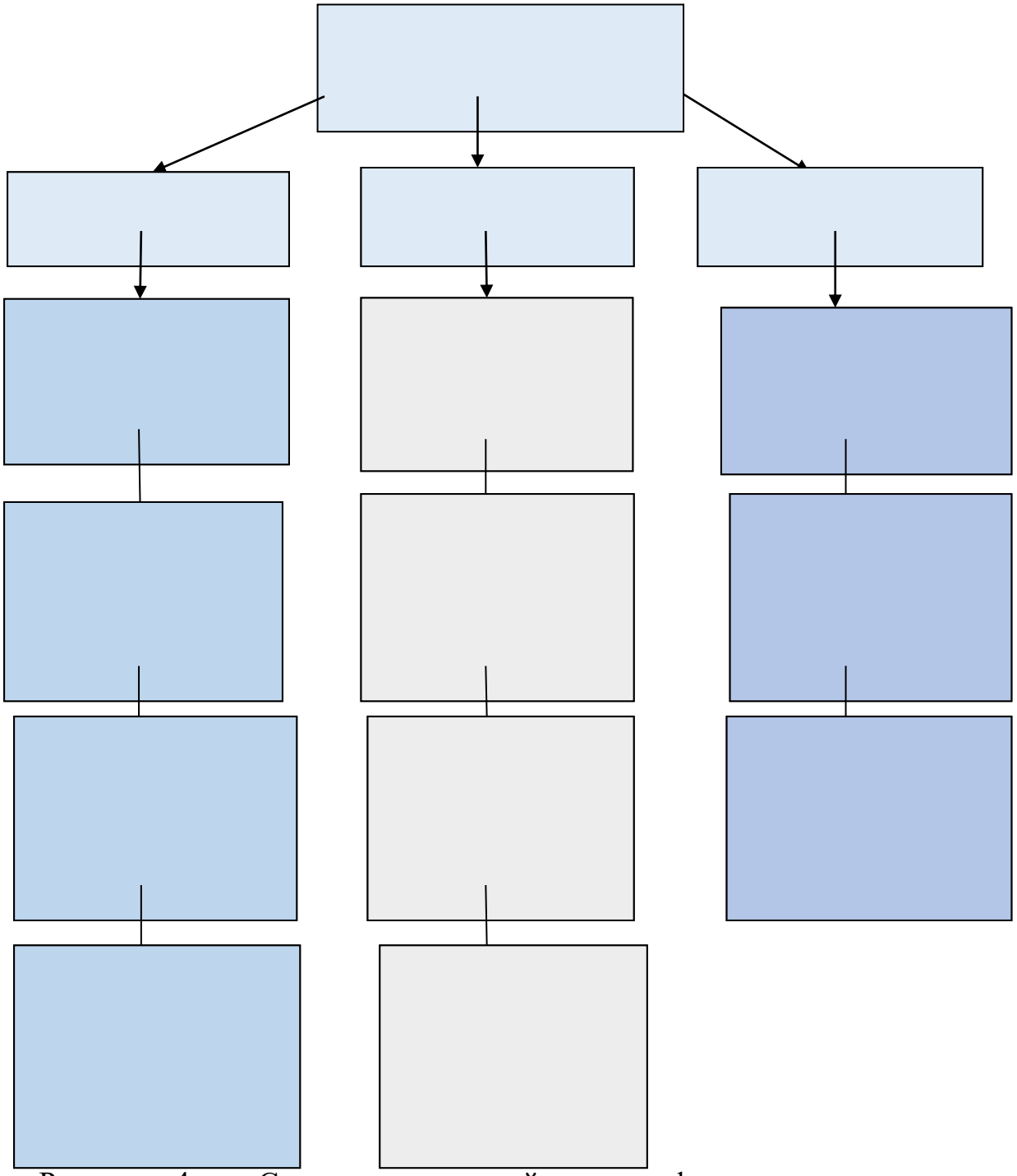


Рисунок 4 – Схема мероприятий по профилактике и коррекции зрительных дисфункций

Своевременная корригирующая и профилактическая работа со зрительным анализатором выступает на сегодняшний момент важным компонентом образовательной деятельности студенческой молодежи. Постоянный контроль над зрительной нагрузкой, систематизация и чередование отдыхов для глаз, а также гигиена органа зрения могут защитить обучающихся от преждевременного развития зрительных дисфункций.

Список литературы

1 Александров, П.С. О важнейших предметах воспитания / П.С. Александров. – М., С. 116–126.

2 Белых, А.Е. Использование средств физической культуры в профилактике и коррекции зрительных дисфункций у детей / А.Е. Белых // Scientia Potentia Est. – 2021. – № 2. С. 23-27.

3 Кадочникова, Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова // Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 108 с.

4 Киселева, Ж.И. Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации / Ж.И. Киселева, И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова, Е.В. Удовиченко // Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 48 с.

5 Толмачев, Д.А., Кузьмина Л.К., Никифорова Г.С. Влияние учебной нагрузки на зрение студентов медицинских вузов / Д.А. Толмачев, Л.К. Кузьмина, Г.С. Никифорова // Синергия наук. 2017. № 11. − С. 689−693.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе

Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В течение последних десяти лет в научной среде широко обсуждается дистанционное обучение в процессе получения высшего образования. Как никогда остро этот вопрос возник и разрешался в период пандемии COVID-19, которая внесла существенные коррективы в направление государственной политики, соответственно, и во все сферы жизнедеятельности общества. Для минимизации распространения инфекции, улучшения неблагоприятной обстановки, государством вводились определенные ограничения. В частности, вынужденные меры отразились и на форме обучения студентов, которая в дальнейшем может использоваться при необходимости перехода на дистанционное обучение. В последствие необходимость в переходе на дистанционное обучение возникала неоднократно в связи с возникшими рисками для жизни и здоровья студентов.

Цель нашего исследования – изучение системы дистанционного обучения по дисциплине «Общефизической культура» в ВУЗе.

В процессе исследования темы нами были обозначены следующие задачи:

– изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;

– провести опрос среди студентов по отношению к дистанционному обучению по дисциплине «Общефизическая культура»;

– проанализировать ответы студентов и предложить пути решения проблемных вопросов.

Дистанционное обучение используется в настоящее время не только в период пандемии, но и как основной формат образования для некоторых категорий студентов. Обучающийся имеет возможность, не выходя из дома, получать высшее образование, пользуясь всеми учебными материалами в электронном виде. Ввиду того, что дистанционный формат сопровождается длительным использованием компьютерных технологий, современных гаджетов, большим объемом работы, пассивным укладом жизнедеятельности, значимость физической культуры в этих условиях невозможно переоценить, ведь это негативно отражающиеся на здоровье студентов факторы. Поэтому, сохранение и улучшение здоровья при сложившихся условиях необходимо для каждого без исключения обучающегося.

Безусловно, формат дистанционного обучения изменяет привычный уклад жизнедеятельности студентов, как и специфику многих учебных дисциплин. В категорию данных дисциплин входит и ОФК (общефизическая культура). Цель ОФК – сформировать у студента умение управлять жизненно

необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также сохранение здоровья и повышение уровня физического развития студентов.

Период дистанционного обучения на ряду с преимуществами имеет и определенные недостатки. И. И. Сираев [3, с. 179-181] в качестве недостатка дистанционного обучения отмечает, что ОФК – это практическая дисциплина, а данным форматом в значительной степени ограничиваются ее двигательные и функциональные особенности. И в целом, физическая культура помогает наиболее должным образом видеть всю важность совершенствования физического воспитания, и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения. Более того, данная дисциплина обусловлена направленностью на формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, активного и осознанного подхода к физической деятельности.

Действительно, дисциплина ОФК в период дистанционного обучения, как и в привычном очном режиме, является неотъемлемой частью образования, изменив определенные методы и формы проведения занятий. С одной стороны, проведение теоретических онлайн-занятий, на которых преподаватель представляет обобщенную информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся; использует большой объем теоретических материалов в новых форматах, предоставляющих возможность демонстрации презентаций и цифровых онлайн-видео; использует электронное тестирование как диагностику полученных знаний и т.д. С другой стороны, проведение практического онлайн-занятия по ОФК под руководством преподавателя, на котором выполняются комплексы упражнений для решения поставленных задач. Необходимо обратить внимание на то, что для студентов, которые не имеют достаточной технологической оснащенности или стабильного подключения к Интернету, такой формат занятия не подходит. Однако даже у студентов, имеющих возможность подключения к онлайн-занятию, преподаватель не в силах объективно оценить технику выполнения упражнений, ввиду мелкого формата изображения, а также из-за отсутствия необходимого оборудования и ограниченной площади, не может обеспечить реализацию учебной программы в полном объёме.

В силу того, что у студентов в домашней обстановке часто нет отдельной комнаты и присутствуют отвлекающие факторы, теряется мотивация к учебе и самодисциплинированности. Здесь необходимо отметить то, что не все студенты умеют грамотно распределять свое время и расставлять приоритеты, даже относительно своего здоровья и физического развития. То есть ОФК следует рассматривать не только как учебную дисциплину, но и как отношение студентов к своему образу жизни, состоянию здоровья и непосредственному процессу реализации образовательной программы.

С целью установления отношения студентов к онлайн занятиям по общефизической культуре, изучения уровня двигательной активности в период дистанционного обучения был проведен опрос студентов Оренбургского государственного университета. Обучающимся было предложено ответить на вопросы по теме: «Отношение студентов к занятиям физической культурой во время дистанционного обучения».

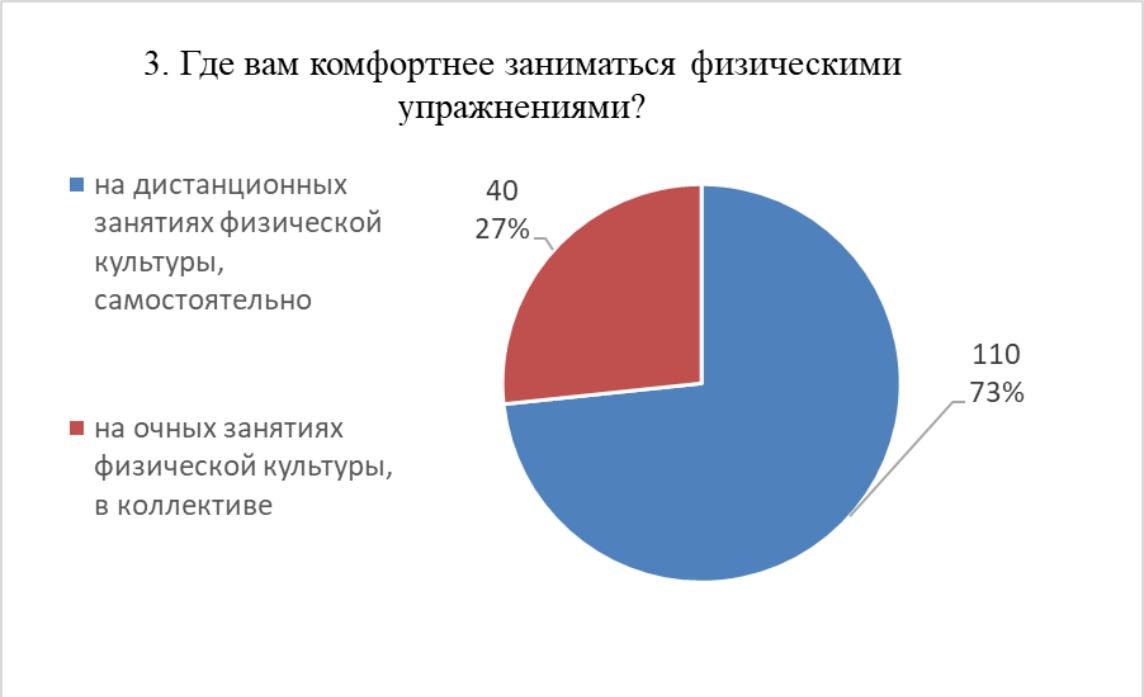
В опросе принимали участие 173 студента. Результаты проведения опроса показали, что более 50 % опрошенных одобряют дистанционный формат обучения по физической культуре (Рисунок 1). Только у 23 % студентов отсутствовала мотивация заниматься комплексами физических упражнений на дистанционном обучении (Рисунок 2). 77 % ответили, что им комфортнее выполнять физические упражнения самостоятельно в домашних условиях, нежели под руководством преподавателя в коллективе (Рисунок 3). Помимо дистанционной дисциплины 68 % студентов занимались физической культурой и спортом более двух раз в неделю самостоятельно в домашних условиях или в спортивной секции (Рисунок 4). Что касается непосредственного отношения студентов к своему образу жизни, то 96 % ответили, что выполняли физические упражнения во время дистанционного обучения, которые были заданы в рамках дисциплины ОФК (Рисунок 5).

Положительно – 52%; отрицательно – 10%; нейтрально – 38%.

Рис.1 Результаты отношения студентов к дистанционному формату обучения.

Да – 77%; нет – 23%.

Рис.2 Результаты опроса студентов о мотивации к занятиям



На дистанционных занятиях физической культуры, самостоятельно – 73%; на очных занятиях физической культуры, в коллективе – 27%.

Рис.3 Результаты опроса студентов о предпочтении самостоятельных или групповых форм занятий

Да – 68%; нет – 32%.

Рис.4 Результаты ответов на вопрос о дополнительных занятиях физической культурой.

Да – 77%; нет – 23%.

Рис.5 Результаты выполнения заданий по дисциплине «Общефизическая культура»

Результаты опроса говорят о дисциплинированном отношении студентов к заданиям преподавателя по ОФК. Понимая комфортность выполнения комплексов упражнений дома, считаем необходимым отметить низкий уровень

техники выполнения упражнений, а также ограниченный набор комплексов, обусловленный недостатком инвентаря и пространства в домашних условиях. После перехода на обучение офлайн произошло заметное снижение уровня физической подготовленности студентов. Преподаватели связывают это с невозможностью контроля за правильным и полным выполнением комплексов упражнений, отсутствием возможности корректировать технику движения, а также низким эмоциональным фоном занятия.

Здоровье студента – основа его жизнедеятельности, трудовой активности, творческих успехов, оказывающих влияние на будущую профессиональную деятельность в целом. В свою очередь, ОФК включает в себя те формы, средства, методы физической культуры, которые как раз и обеспечивают укрепление здоровья, сохранение и формирование оптимального фона для последующей жизнедеятельности, а также содействуют сопротивлениювредным внешним воздействиям, предупреждению заболеваний, что актуально как в период пандемии, так и при благополучной эпидемиологической обстановке. Более того, ОФК направлена на повышение устойчивости организма и восстановление сил, затраченных в процессе учебы, призвана обеспечить снижение утомляемости и повышение функциональных возможностей, нормализации психофизиологического состояния [2, с. 38].

Таким образом, в силу объективных причин, ОФК в период дистанционного обучения играет решающую роль в поддержании, сохранении и укреплении здоровья студентов. То есть, практические занятия по ОФК направлены на индивидуальное поддержание здоровья каждого студента, что необходимо не только в период малоподвижности, но и в период дистанционного обучения в целом.

По результатам исследования большая часть студентов ответственно относилась к онлайн занятиям и выполняла все задания преподавателя. Несмотря на недостатки дистанционного обучения большинство студентов устраивает проведение физкультурных занятий в онлайн формате. Мы считаем необходимым разъяснять студентам значение офлайн занятий ОФК по руководством преподавателя, а также формировать потребность к занятиям физической культурой, повышая их эмоциональность посредством подвижных и спортивных игр, эстафет и других форм занятий.

Список литературы

1. Сайманов, В. Ю. К вопросу о необходимости оздоровительной физической культуры в условиях дистанционного обучения / В. Ю. Сайманов, Е. С. Солодилова. – Текст : непосредственный // Наука 2020. – 2021. – № 9 (54). – С. 38-42.

2. Сираев, И. И. Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» / И. И. Сираев, А. Л. Кулаков. – Текст : непосредственный // Матрица научного познания . – 2021. –№ 5-1. – С. 178-182.

3. Штыхно, Д. А. Переход ВУЗов в дистанционный режим в период пандемии: проблемы и возможные риски / Д. А. Штыхно, Л. В. Константинова, Н. Н. Гагиев. – Текст : непосредственный // Открытое образование . – 2020. – № 5. – С. 72-81.

4. Щенкова, И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И.П.Щенкова, Д.Н.Прянишникова. – Текст непосредственный // International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 5-3 (44).– 2020.–. 190-193.

АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Баранова О.В., канд. биол. наук, Говорова В.Д.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В настоящее время обеспечение здоровья населения и раннее выявление, диагностика и профилактика аллергических заболеваний являются актуальными вопросами и требуют разработки научно-практических исследований и практических проектов. В частности, ведется большая работа по организации профилактических мероприятий у больных путем постоянного мониторинга аллергенного потенциала растений методом аэробиологического и мультиплексного аллергочипа, прогнозирования сезонно меняющихся аллергенов [3].

Весьма важным для понимания особенностей возникновения и течения бронхолегочных заболеваний является рассмотрение проблемы загрязнения воздуха. Загрязнение воздуха определяется как аккумуляция раздражающих веществ (аэрополлютантов) в атмосфере до уровня, способного оказывать повреждающее действие на человека, животных или растения [1].

Актуальность темы исследования обусловлена усилением влияния экологической среды на общественное здоровье. Ухудшение качества атмосферного воздуха больших городов, рост концентраций и повсеместное распространение аэроаллергенов, а также ежегодный прирост числа аллергиков среди населения делают актуальной проблему защиты жителей страны и региона от аробиологических угроз, а способы решения этой проблемы становятся приоритетными направлениями разработок здоровьесберегающих технологий в медицине.

Целью исследования явилось определение значимости аэробиологического мониторинга как технологии здоровьесбережения и элемента современного социального общества для Оренбургской области. В современных условиях необходимости импортозамещения и возрастания значимости здоровьесберегающих и наукоемких технологий, особую актуальность приобретает новый для России сектор экологической информации.

Развитие современного социального общества стало зависеть от наполнения информационных ресурсов естественнонаучными сведениями, в том числе, данными о состоянии окружающей среды. Эти данные востребованы населением, контролирующими организациями и производителями товаров и услуг. К сожалению, этот спрос на сегодняшний момент не может быть удовлетворён в полной мере. Предложения на рынке экологической информации ограничены узкой спецификой аэрохимии и метеорологии. Такая важная область как аэробиология остается недостаточно развитой [2].

Аэробиология-это сектор научных исследований, изучающий пыльцевое загрязнение атмосферного воздуха. Из-за явлений, связанных с глобальным изменением погодных условий, ученым стало значительно труднее прогнозировать сроки цветения растений - аллергенов. Существует необходимость в контроле пыльцевого загрязнения воздуха в режиме реального времени. Однако техническое обеспечение в этой области остается на низком уровне - на всю территорию России приходится только девять установок пыльцеуловителей.

Для Оренбургской области исследования в сфере аэробиологической безопасности, создание технических средств и систем для ее мониторинга, а также разработка здоровьесберегающих технологий, могут стать перспективными направлениями развития научного, производственного и экономического потенциала.

В Оренбургской области в последние годы стал наблюдаться рост экстремальных природных явлений. На всей территории Евразии под влиянием изменений климата расширяются ареалы произрастания и сроки пыльцеобразования у таких опасных растений, как амброзия. В Оренбург из Казахстана воздушными массами переносится пыльца этого растения, которая является одним из сильнейших аллергенов. Аллергическая реакция на пыльцу растений может появиться как через несколько минут после начала контакта с пыльцевыми зернами, попадающими на слизистые оболочки дыхательных путей и глаз, так и через несколько часов. В 90 % случаев симптомы возникают в течение 30 минут, но иногда приступ может начаться мгновенно. Обычно аллергия на пыльцу проявляется зудом, крапивницей, одышкой, головокружением, снижением артериального давления, тяжестью в груди, хриплым дыханием, насморком, чиханием и слезотечением.

При физической активности, работе на открытом воздухе усиливается вентиляция легких, аллергенам в этом случае попасть в дыхательные пути проще. В состоянии покоя пыльцевые аллергены обычно задерживаются в носу и могут вызвать только аллергический ринит, но во время гипервентиляции, когда человек переходит от носового дыхания к дыханию через рот, все иначе. Количество аллергенов, которые попадают в нижние дыхательные пути, увеличивается. Частый контакт с аэроаллергенами может стать причиной хронического воспалительного процесса в организме. Впоследствии, это может привести к развитию большого спектра заболеваний.

Очевидно, что население нуждается в сведениях об аэробиологической обстановке. В России традиционно проблема аллергии решается назначением антигистаминных средств, то есть преобладает фармакологической путь лечения и профилактики. Однако эти лекарства имеют множество побочных действий и их длительный прием может принести значительный вред организму.

Решение проблемы аэробиологической безопасности также лежит в сфере урбанистики. В Европе, например, большое внимание уделяется стандартам озеленения городов. Фитосанитарный контроль строго следит за популяциями

растений - аллергенов, не допуская их массового распространения и внедрения на территорию населенных пунктов. Даже в палисаднике запрещено высаживать цветы, несущие потенциальную угрозу аллергикам. В России в населенных пунктах часто встречаются большие пустыри, за растительностью которых никто не следит. Поэтому жители часто подвергаются воздействию пыльцы, токсичность которой в городской среде усиливается из-за тяжелых металлов и выхлопных газов в атмосферном воздухе.

Имеющийся в ОГУ комплекс студенческих конструкторских бюро имеет возможность стать базой для разработок и производства в сфере технологий здоровьесбережения. Студенты инженерных специальностей активно работают над решениями существующих в регионе проблем, требуется интенсификация межкафедрального и межфакультетского взаимодействий.

Обмениваясь идеями, студенты разных направлений подготовки смогут создавать межцисциплинарные команды и находить неожиданные решения поставленных перед наукой и обществом задач. Такой подход наиболее важен для сфер медицины, так как в ряде случаев к знаниям и навыкам врача требуется дополнение в виде приборов и устройств, разработкой и созданием которых занимаются инженеры и физики.

Важной тенденцией в развитии университетских комплексов в настоящее время становится практикоориентированность, которая включает как работу преподавателей по разработке ситуационных задач, так и тесный контакт студентов с будущими работодателями. Этот контакт должен включать не только производственные практики и экскурсии на предприятия региона, но и выполнение студентами текущих зданий, с которыми работают специалисты предприятий.

Для университетского комплекса как регионального центра науки, возможны следующие направления развития в сфере здоровьесберегающих технологий:

- выполнение работ по заказу министерства здравоохранения Оренбургской области, центров производственной медицины и медицины труда;

- взаимодействие с крупными биомедицинскими компаниями других регионов, так как стоящие перед страной задачи по импортозамещению могут быть решены совместными усилиями;

-проектирование и создание студенческими коллективами и конструкторскими бюро технологических решений и устройств, применяемых в практическом здравоохранении.

В настоящий момент работами в сфере медицины, здравоохранения и здоровьесбережения занимаются многие факультеты и кафедры ОГУ. Конструкторские решения, создаваемые на кафедре медико-биологической техники, непосредственно связаны с проблемой аэробиологической безопасности, которая была рассмотрена в статье. Студенты и преподаватели создали проект системы аэробиологического пыльцевого мониторинга, который был представлен на конкурсе Умник 2022 платформы

университетского технологического предпринимательства. В настоящее время студентами ведутся работы по проектированию многоразовых защитных масок-респираторов, использование которых актуально в холодное время года для защиты дыхательных путей от низких температур, а в летний период - от пыльцевых аллергенов. Этот проект является непосредственным продолжением работ по проблеме аэробиологической безопасности.

Стоит сказать, что выявленные факты и тенденции ставят перед учеными, инженерами, медиками новые и весьма сложные задачи, от решения которых зависит благополучие отдельных граждан, а в совокупности - всего общества. Новый для страны рынок "экологической информации" может стать стартовой площадкой для развития научно-исследовательских, коммерческих и общественных инициатив.

Список литературы

1. Василевский И.В. Место экологической пульмонологии в современной трактовке проблем патологии органов дыхания / И.В. Василевский // Педагогика здоровья. 2010.- № 5.- С. 20 - 23.

2. Ильина Н.И. Аллергопатология в разных регионах России по результатам клинико-эпидемиологических исследований : автореферат дис. ... доктора мед. наук : 14.00.36 / Ильина Наталья Ивановна ; Москва, 1996. – 33 с.

3. Bakhodirova U.B., Bakhramov I.Z. Aerobiological monitoring and its prospects / U. B Bakhodirova, I.Z. Bakhramov // Universum: химия и биология : электрон. научн. журн. - 2022.-12(102).
URL: https://7universum.com/ru/nature/archive/item/14660

УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ФОНДОМ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Важнейшей частью реализации Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) является оценка качества освоения обучающимися учебного материала. С этой целью сформированы фонды оценочных средств (ФОС) дисциплин. При аттестации студентов Оренбургского государственного университета по физической культуре предусмотрены две ее формы: текущий контроль и промежуточная аттестация, для которых разработаны соответствующие материалы ФОС. Фонд оценочных средств представляет собой обязательный компонент, включенный в рабочую программу, учебно-методического комплекса любой дисциплины вуза. Основными задачами текущего контроля являются проверка качества освоения темы или раздела, а также оценка уровня сформированности компетенций на разных этапах обучения [1]. В качестве критериев результативности пройденного материала выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательных умений и навыков не ниже определенного Фондом оценочных средств минимума. Следует отметить, что наличие и обоснованность ФОС влияет на отношение студентов к занятиям по физической культуре, и способствует целеполаганию в их физической подготовке [3]. Зачастую, студенты, сопоставляя свой уровень физической подготовленности с требованиями ФОС, в частности с оценками по общей физической подготовке, более ответственно относятся к своей физической форме, что влияет на их отношение к дисциплине. Поэтому большое значение имеет прием контрольных нормативов в рамках текущего контроля в начале семестра [2].

Традиционно ФОС по физической культуре содержит зачетные нормативы для определения физической подготовленности студентов, контроль двигательных умений и навыков по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, а также контрольные вопросы и тестовые задания – для оценки уровня освоения теоретического и методико-практического разделов.

При проведении контрольного тестирования все разделы рабочей программы должны быть обеспечены определенным набором контрольно-измерительных материалов: платформа высотой 5 см. для выполнения упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа, секундомер, линейка, гимнастическая скамейка, теннисные ракетки и мячи, стол для игры в настольный теннис, метр, гимнастические маты.

Целью нашего исследования стало – определение уровня подготовки студентов 1 курса по дисциплине «Общефизическая подготовка» на основе анализа результатов тестирования и сопоставления показателей с требованиями Фонда оценочных средств, утвержденного на 2022-23 учебный год.

Методами исследования стал сбор информации по теме из литературных источников, анализ результатов контрольных нормативов, методы математической статистики.

Обучающимся предлагались задания типовых контрольных тестирований, согласно Фонду оценочных средств для студентов 1 курса первого семестра обучения. Контрольное тестирование включало следующие блоки:

1) вопросы устного опроса по физкультурно-спортивной направленности – всего 5 вопросов, для ответа выделялось 8 минут;

2) контрольные нормативы, оценивающие общефизическую подготовку – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, наклон, стоя на скамейке, приседания;

3) контроль двигательных умений и навыков в настольном теннисе – набивание мяча ракеткой, выполнение подачи;

4) задание практико-ориентированного уровня – качественное выполнение комплекса упражнений, наличие четкого показа, объяснения и методических указаний, последовательность и рациональность упражнений в комплексе.

В тестировании приняли участие 32 девушки, обучающиеся на первом курсе. Испытание считалось пройденным, если студентки справлялись с заданиями и получали суммарно 51 балл и выше, что соответствует ФОС.

Прием контрольных нормативов проводился в декабре в течении четырех занятий на 16 и 17 учебных неделях первого семестра, непосредственно перед зачетами.

Анализ полученных результатов показал, что подавляющее большинство обучающихся преодолели обязательный минимум. Однако распределение положительных оценок у студенток по видам контрольного тестирования оказалось различным (табл. 1).

Таблица 1. Распределение оценок контрольного тестирования.

Результат	Оценки контрольного тестирования (чел.%)				Итого (сумма баллов)
	Устный опрос	Обще-физическая подготовка	Двигательные умения	Качество выполнения упражнений	
Зачет	26 / 81.2 %	25 / 78.13 %	28 / 87.5%	24 / 75%	28 / 87.5%
Не зачет	6 / 18.8 %	7 / 21.8 %	4 / 12.5 %	8 / 25 %	4/ 12.5 %

Так, теоретический блок контрольных нормативов на положительную оценку сдали 81.2 % студенток. В теоретический блок контрольного тестирования входят вопросы по темам: составляющее здорового образа жизни; правила безопасности при занятиях физической культурой; личной гигиене и

двигательной активности; а также вопросы по описанию и определению двигательных качеств.

Общефизическая подготовка оценивалась в четырех упражнениях – максимальное количество баллов, который студент мог получить за выполнение заданий в этом блоке – 32. Студентки, набравшие суммарно 15 баллов и ниже, получали оценку – неудовлетворительно. Контрольные нормативы в упражнениях по общефизической подготовке на положительную оценку сдали 25 студенток (78.13%), 7 девушек с заданиями не справились.

Умения в выполнении элементов двигательных действий игры в настольный теннис показали 28 человек (87.5%). 4 девушки не смогли выполнить упражнение «набивание мяча поочередно ракеткой до потери мяча» (минимум 60 раз).

Качественное выполнение комплекса упражнений и способность методически правильно провести разминку показали 24 девушки (75 %).

Подсчет результатов итоговой аттестации показал, что 28 студенток (87,5 %) справились с контрольными нормативами и набрали суммарно 51 балл и выше. Девушки, которые не смогли справиться с контрольными испытаниями и набрать 51 балл, получили не зачет. Им было рекомендовано сдать нормативы еще раз в дополнительный день перед зачетом. При повторной сдачи контрольных нормативов, отстающие справились с заданиями. Это объясняется более ответственным подходом с их стороны к выполнению требований ФОС.

Следует отметить, что сравнение результатов контрольных нормативов по общефизической подготовке текущего контроля на начало семестра (сентябрь) и итогового контроля (декабрь) показало положительную динамику в улучшении физической подготовленности студенток. Во всех упражнениях девушки улучшили свои результаты.

Вывод. Анализ результатов сдачи контрольных нормативов студентками первого курса ОГУ и сопоставление данных с требованиями Фонда оценочных средств, показало, что в большинстве студенты справляются с поставленной задачей. Ориентирование на требования ФОС заставляет студентов более осознанно подходить к занятиям по дисциплине «Общефизическая подготовка» и мотивирует на желание соответствовать по уровню физической подготовленности оценочным требованиям.

Список литературы

1. Буйкова О.М. Формирование фонда оценочных средств по физической культуре в медицинском вузе/ О.М Буйкова., В.Г. Тристан// Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т.16, №2. - С. 71
2. Витун, Е. В. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе [Электронный ресурс] / Е. В. Витун, В. Г. Витун // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион,2016. - № 3 (39). - С. 195-203. - 9 с.

3. Глазина Т. А. Пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева, Г. В. Боброва // Автономия личности. - 2021. - № 2 (25). - С. 116-123.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

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

Концепция развития студенческого спорта в России, предусматривает: «...создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта» [4]. Одним из аспектов работы студенческих спортивных клубов является вовлеченность студенческой молодежи в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Данная тематика привлекает внимание ряд ученых. Так Голубева О.А. в своей статье рассматривает работу студенческого спортивного клуба, как систему спортивного воспитания студенческой молодежи [2]. Многими авторами изучается проблема мотивации в спорте, в частности в привлечении студенческой молодежи к занятиям спортом и сохранении контингента в студенческих командах. Сбор и анализ литературных источников показал, что, согласно утверждению ученых, основополагающим в системе спортивной подготовки, вне зависимости от возраста и уровня спортивной подготовленности, является мотивация спортивной деятельности [3, 5, 6].

Проведенное ранее исследование по работе студенческого спортивного клуба выявило высокую степень значимости мотивации к занятиям спортом для студентов, имеющих спортивный разряд. От уровня заинтересованности в тренировочной и соревновательной деятельности в период обучения в университете зависит эффективность спортивной подготовки и результативность в рамках продолжения спортивной карьеры [1].

В Оренбургском государственном университете на сегодняшний день функционируют секции по видам спорта – настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, плавание, лыжный спорт, гандбол, гиревой спорт. В общей сложности в данных секциях занимается более 150 студентов университета – девушки и юноши. Тем не менее, существует проблема привлечения из числа вновь поступившей в университет молодежи к занятиям в данных секциях, и сохранения контингента занимающихся на весь период обучения в вузе. Гипотезой нашего исследования стало предположение, что изучение мотивации студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза, будет способствовать совершенствованию работы тренерского состава секций и соответственно, сохранению контингента спортсменов.

Целью исследовательской работы стало изучение компонентов мотивации девушек-студенток к занятиям в секции футбола Оренбургского государственного университета.

Исследование проводилось в период октябрь-ноябрь 2022 года. В основу исследования лег метод по изучению мотивации, побуждающей заниматься спортом у людей различных групп Шаболтас А.В. «Мотивы занятий спортом».

В исследованиях приняли участие девушки-студентки Оренбургского государственного университета, занимающиеся в секции футбола – всего 25 человек. Девушкам было предложено заполнить бланки опроса, содержащие 45 вопросов, и отражающие мотивы: физического самоутверждения, достижения успеха, социально-эмоциональные, спортивно-познавательные, рационально-волевые, достижения успеха в спорте и социально-моральные.

Кроме того, в рамках исследования проводился опрос спортсменок, анализ литературных источников. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием методов математической статистики.

Результаты исследования показали, что согласно данным психодиагностической методики «Мотивы занятий спортом», предложенной А.В. Шаболтас, ведущими мотивами у девушек-футболисток являются физическое самоутверждение и мотив достижения успеха. При этом девушкам предлагалось оценить по шкале 100 балов группы мотивов, побуждающие их посещать учебно-тренировочные занятия секции футбола. Соотношение мотивов представлены на рисунке 1.

Рис. 1 – Соотношение мотивов по методике А.В. Шаболтас, в баллах.

Мотивация «стремление к самосовершенствованию» удовлетворяется в полной мере в спортивной деятельности у студенток, занимающихся в секции футбола. Занятия спортом помогают им реализовывать желание красиво выглядеть, быть «подтянутыми», «спортивными».

Мотив достижения успеха также играет немаловажную роль в занятии спортом, особенно в командной среде. Команда определяет цель, и каждый игрок направлен на достижение успеха команды, кроме того, немало важным моментом является сознание самого себя как единого целого с командой, то есть чувство сопричастности к социальной группе.

Если ведущие мотивы в совокупности по оценкам респондентов составляют 70 балов, то на третьем месте среди мотивов отмечена группа социально-моральных мотивов – 14 баллов. К этой группе относятся утверждение, что девушки получают моральное удовлетворение от общения на тренировке, они испытывают эмоции от игр и чувствуют радость от поездок с друзьями на соревнования. 12 балов набрала группа социально-моральных мотивов: спортсменки отмечают, что чувствуют ответственность перед тренером, командой, университетом за выступления на турнирах. И только в 4 балла была оценена студентками группа рационально-волевых мотивов. Занимающиеся в секции не испытывают острой потребности в двигательной активности, и слабо представляют футбол в качестве прикладного вида спорта в системе подготовки к их профессиональной деятельности.

В ходе беседы были заданы вопросы, касающиеся удовлетворенности занятиями – на данные вопросы все девушки ответили положительно. По вопросу «испытываете ли нехватку мотивации в занятиях спортом?» 10% респондентов ответили: «да, но не остро». Многие девушки отметили, что хотели бы вступить в сообщество, в котором люди занимаются спортом, и поддерживают друг друга, мотивируют и напоминают об успехах.

Вывод. Проведенные исследования показали, что среди мотивов, побуждающих девушек-студенток Оренбургского государственного университета заниматься в секции футбола, преобладают группы сугубо спортивных мотивов – это физическое самоутверждение и мотив достижения успеха. Следовательно, включение в план учебно-тренировочной деятельности большего числа соревнований, привлечение сборной команды ОГУ по футболу в спортивно-массовые мероприятия, разработка видов поощрений для студенток, занимающихся спортом, будет способствовать вовлечению в секцию футбола студенток университета и сохранности контингента на весь период обучения в ОГУ.

Список литературы

1. Боброва Г.В. Эффективность деятельности студенческого спортивного клуба по сохранению спортивного резерва / Г.В. Боброва, О.В. Андронов, О.В. Подкопаева// Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3 (41). – С. 133

2. Голубева О.А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) / О.А. Голубева // Мир науки. – 2020. - №5. – С. 23

3. Деревлев С.К., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. К вопросу о повышении мотивации к занятиям спортом /С.К. Деревлев, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева // Современное педагогическое образование. – 2019. – №4. – С. 38

4. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/(дата обращения: 21.12.2022).

5. Тен А.В. Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте /А.В. Тен, А.А. Наурабаева, А.Р. Житкеев, М.Н. Шепетюк, Н.М. Шепетюк// Теория и методика физической культуры. – 2021. – №3.– С. 27-34. DOI: 10.48114/2306-5540_2021_3_27

6. Феофанов В. В. Особенности мотивации спортивной деятельности студентов технического вуза / В.В. Феофанов, М.В. Купреев, А.А. Пустуев, А.Д. Тимофеев// Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №2 (204). – С. 567

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

В настоящее время во всем мире спортивные игры являются популярными видами спорта среди всех категорий населения: массовые, зрелищные, коммуникативные. В процессе занятий спортивными играми происходит развитие физических, психологических, личностных качеств занимающихся.

Кроме того, спортивные игры являются достаточно эффективным средством физического воспитания, а также способствуют организации досуга человека и имеют большое социальное и экономическое значение.

В связи с этим нами принято решение рассмотреть методику отбора в секции спортивных игр, желающих заниматься в которых обычно очень много.

Однако на сегодняшний момент приходится констатировать такой факт, что зачастую квалифицированный отбор в спортивные секции либо не производится вообще, либо производится на основе интуиции тренера, опирающегося лишь на какие-либо антропометрические данные занимающегося.

Например, высокорослые подростки чаще всего приглашаются в секции баскетбола или волейбола, несмотря на то, что не подходят для этих видов спорта по психофизиологическим качествам или по типу темперамента. Ведь в связи с тем, что современные спортивные игры отличаются очень высокой скоростью игры и сложными техническими и тактическими действиями, от игроков, кроме физических качеств, также требуются хорошо развитые психофизиологические качества.

Дополнительно следует отметить, что в последние годы набирает популярность такая отрасль науки, как спортивная генетика. И если проводить отбор в спортивные секции с учетом данной науки, то это поможет достоверно определиться с выбором наиболее подходящей для занимающегося спортивной секции, составить план тренировок и произвести коррекцию нагрузки.

Актуальность предложенной нами темы состоит в возможности обоснования методики проведения отбора желающих заниматься в спортивных секциях для того, чтобы избежать ошибок в выборе наиболее подходящего вида спорта.

В связи с этим целью нашего исследования является поиск методов спортивного отбора, позволяющих выбрать наиболее подходящий для обучающихся вид спорта, а также способствующих повышению качества тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решение следующих задач:

– изучить специальную литературу по проблеме исследования;

– провести анкетирование занимающихся в секциях спортивных игр;

– провести тестирование занимающихся по психомоторным показателям нервной системы;

– выполнить анализ полученных данных;

– разработать практические средства, подходящие для отбора в спортивные секции баскетбола, волейбола и настольного тенниса.

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий, которые позволяют определить высокую степень предрасположенности (одаренности) обучающегося к тому или иному роду спортивной деятельности [3].

Опираясь на мнение ученых в области физической культуры и спорта (В.К. Бальсевич, В.В. Команов, Е.Ю. Розин, Л.К. Серова и др.), можно отметить, что эффективный отбор в спортивные секции может быть осуществлен на основе комплексных исследований. Данные исследования предполагают анализ личности обучающегося в целом, а также анализ его спортивных способностей, в частности, на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Мы проводили наше исследование на базе групп спортивного совершенствования (баскетбол, волейбол, настольный теннис) Оренбургского государственного университета (N=84). Несмотря на то, что данные группы уже сформированы, мы использовали для работы с ними диагностический инструментарий, позволяющий сделать определенные выводы и дать рекомендации для повышения эффективности спортивного отбора.

Первым инструментарием нашего исследования являлось анкетирование.

Обучающимся была предложена анкета, содержащая вопросы, касающиеся антропометрических данных респондентов, их мотивации для занятия спортом, продолжительности занятия в данной секции, спортивных успехов. Отдельный блок анкеты посвящался родителям обучающихся (занимались ли они спортом, если занимались, то каким и имеют ли разряды и спортивные достижения), для проверки гипотезы целесообразности опоры на спортивную генетику.

Анализ анкетирования показал, что 64% занимающихся имеют высокий рост (и у них высокие родители); 72% анкетируемых решили заниматься спортивными играми из-за популярности данных видов спорта, их динамичного характера и зрелищности, 12% пришли в спорт за компанию с друзьями, а 16% последовали рекомендациям родителей.

Что касается спортивного прошлого родителей занимающихся, то у 56% респондентов родители занимались различными видами спорта, 35% из них имеют спортивные разряды (8% КМС и МС). Сравнительный анализ антропометрических данных показал, что в основном юноши наследуют высокий рост по материнской линии.

По мнению ученых, на ростовые данные человека также влияют такие факторы, как: режим труда и отдыха, питание, психологическая обстановка в семье. Но очень часто тренеры при отборе желающих заниматься в секции спортивных игр обращают внимание на высокий рост родителей и не учитывают остальные факторы.

Как было отмечено ранее немаловажное значение для успешной спортивной деятельности имеют психофизиологические качества занимающихся. В связи с этим мы решили провести тест, способствующий исследованию силы нервной системы по психомоторным показателям.

Таким тестом является теппинг-тест, разработанный психологом Е.П. Ильиным, еще в 1970 году и с успехом используемый до сих пор.

Сущность теппинг-теста заключается в следующем: респондентам выдается лист бумаги формата А4, разделенный на 6 одинаковых прямоугольников. Задача участника проставить максимальное количество точек в каждом квадрате за 5 секунд. Каждые 5 секунд преподаватель подает команду для перемещения в следующий квадрат. Перемещаться необходимо по часовой стрелке, не прерывая работы. Задание выполняется отдельно правой и левой рукой. Затем производится подсчет точек в каждом квадрате и по результатам строится график, характеризующий силу нервной системы. При этом на оси абсцисс пишутся одинаковые номера прямоугольников, на оси ординат – количество точек в каждом из них.

Полученные в виде графика результаты условно делятся на пять типов:

– выпуклый, характерный для сильной нервной системы;

–ровный, определяет нервную систему средней силы;

– нисходящий, показывает слабо развитую нервную систему;

– промежуточный, свидетельствует о среднеслабой нервной системе;.

– вогнутый, предусматривает первоначальное снижение темпа, а затем возвращение его к исходной позиции и также указывает на среднеслабую нервную систему.

Полное описание теппинга-теста можно посмотреть в учебнике, разработанном его автором [4]. Данный тест был признан валидной методикой и получил широкое распространение в различных исследованиях. Единственным недостатком данного теста является то, что на подсчет результатов затрачивается значительное количество времени.

Анализ результатов теппинг-теста свидетельствуют о том, что выпуклый тип графика, соответствующий сильной нервной системе, характерен для 24% занимающихся, вогнутый (среднесильная нервная система) – для 36%. Далее результаты распределились следующим образом:

– нисходящий тип – 14%;

– промежуточный тип – 10%;

– вогнутый тип – 16%.

Полученные в результате проведения теппинг-теста данные позволяют нам сделать вывод о том, что большинство занимающихся в спортивных секциях обладают сильной и среднесильной нервной системой. Следовательно,

по психомоторным показателям они соответствуют для занятий в спортивных секциях, характеризующихся большой интенсивностью и постоянно меняющейся ситуацией. Что касается занимающихся со слабым типом нервной системы, то для них следует повторить проведение теппинг-теста через некоторое время для отслеживания динамики.

В заключение нашего исследования можно отметить следующее:

– было проведено анкетирование занимающихся в спортивных секциях по игровым видам спорта;

– было проведено тестирование по методике Е.П. Ильина;

– проведен анализ полученных результатов.

Что касается разработки практических средств, то вначале хотелось бы подчеркнуть, что для комплексного проведения спортивного отбора необходимо использовать тесты по физической подготовленности, разработанные специально для каждого вида спорта с учетом его специфики.

Например, для баскетболистов такими тестами могут быть: челночный бег, прыжок в длину с места, упражнения на ловкость, а в дальнейшем скоростное ведение мяча, дистанционные броски и др.

Для занимающихся настольным теннисом можно предложить такие упражнения, как: выполнение разных действий правой и левой рукой, упражнения на координацию и удержание баланса, ускорения из различных исходных положений и т.д.

Таким образом, можно сделать общий вывод, что спортивный отбор должен проводиться на начальном этапе формирования групп спортивного совершенствования и должен быть комплексным, то есть содержать элементы тестирования как физических, так и функциональных и психофизиологических качеств занимающихся. Такой подход позволит составить спортивные группы из наиболее перспективных занимающихся, а новичкам определиться с выбором наиболее подходящего вида спорта.

Наше исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы, так как мы планируем продолжать работу в данном направлении.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 1. – С. 31-33

2. Витун, Е.В. Анализ предрасположенности к определенному виду спорта у студентов на основе спортивной генетики / Е.В. Витун, В.Г. Витун. – Бизнес. Образование. Право, 2020. – №4.(53). – С.472-476.

3. Еркомайшвили, И.В. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие / И.В. Еркомайшвили, Г.И. Семенова. – Москва. Сер. 11 Университеты России (1-е изд.), 2019. – 105 с.

4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – Изд-во « Питер», 2008. – 351 с.

5. Серова, Л.К. Спортивная психология. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. 2-е изд. испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2017. – 161 с.

МОДЕРНИЗАЦИЯ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ КАК УСЛОВИЕ УЛУЧШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

Все больше людей осознают пользу здоровья, здорового образа жизни, оздоровительно-рекреативных форм досуга. Эти новые запросы общества требуют и качественно нового подхода к процессу подготовки специалистов со знаниями и навыками в области физической культуры.

Одна из главных задач физического воспитания в высшем образовании — это формирование компетенций средствами физической культуры, сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения эмоционального фона и поддержание их физической и умственной работоспособности.

В статье рассмотрен способ проведения учебного процесса в рамках элективной физической культуры студентов в вузе. Дана оценка отношения студентов ОГУ к роли физической культуры в их жизни.

Цель работы: повышение мотивации студентов к самообразованию и формированию компетентности в сфере физической культуры.

Студенты должны понимать, чтобы быть востребованными, они должны быть не только компетентными в своей профессии, но и обладать новейшими (передовыми) знаниями в области физической культуры и спорта, а не просто «наполненными» различной информацией, зачастую не умея применять ее на практике.

Особое значение, на наш взгляд, следует уделять физкультурно-спортивной образованности студентов и, прежде всего, овладению необходимыми навыками для занятий физической культурой и спортом - умению осуществлять самоконтроль во время занятий физическими упражнениями, умению определить оптимальный двигательный режим и рациональную физическую нагрузку [2].

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Важнейшие слагаемые здоровья и здорового образа жизни - систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. В этой связи физическое воспитание особенно важно в формировании привычек здорового стиля жизни у подрастающего

поколения[1]. Для выполнения этих требований нужно еще и соответствующая материально-техническая база, т.е. спортивные залы, площадки.

Не секрет, что база университета устарела и с каждым годом это становится все более очевидно. Многие ВУЗы в силу тех или иных причин сумели построить или обновить на своей территории спортивные залы. В нашем университете такие перемены не произошли. Хотя, был реконструирован стадион «Прогресс», но эта реконструкция затронула только беговые дорожки, что не просто мало, а колоссально мало для самого большого вуза города. После реконструкции бесследно исчезли 2 площадки для занятий волейболом, площадка для занятий ОФП, баскетбольная площадка, малая футбольная площадка. Устаревший гимнастический городок, состоящий из 9 лестниц (они же перекладины) не справляется с потоком желающих заниматься. Появилась полоса препятствий ГТО, но на ней могут заниматься студенты по количеству только одной группы.

На стадионе занятия проходят с первой по шестую пару, одновременно на каждой паре занимаются студенты 1, 2, 3 курсов по 90-120 человек на каждом курсе и еще плюс обучающиеся двух курсов колледжа. Преподаватели кафедры физической культуры делают все возможное, для того чтобы занятия соответствовали программе и были максимально разнообразными, но им катастрофически не хватает помещений. Условия, в которых проходят занятия, оставляют желать лучшего. По мнению преподавателей, студентов и, как ни странно, родителей студентов, нашему ВУЗу просто необходима модернизация спортивных площадок, своего рода спортивный комплекс или даже спортивный городок.

Для полноценного ведения занятий по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по нашим подсчетам необходимы как минимум дополнительных 3 спортивных зала. На этом мы хотим сделать особый акцент и предлагаем подробнее рассмотреть возможность возведения комплексного спортивного городка.

В университете есть макет модернизации спортивного комплекса «Пингвин» и стадиона «Прогресс», но в силу различных условий он не был вовремя воплощен в жизнь. К настоящему времени он уже морально устарел и не отвечает современным требованиям.

Спортивный городок должен стать центром спортивной жизни всего студенчества нашего города, и ведущую роль в этом процессе должен выполнять НАШ ВУЗ, так как большая часть студенческой молодежи обучается в ОГУ. Именно НАШ ВУЗ должен стать первым и ведущим вузом по спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе не только студентов ОГУ, но и всего оренбургского студенчества; центром всей спортивной работы не только области, но и региона; объединением не только студенчества, но и всего населения. Название таких фитнес центров как ЛАЙМ, SKILL CLUB, Территория Фитнеса знают все. Считаем, что территориально удобное расположение спортивного городка, станет не менее популярным и конкурентоспособным на рынке образовательных и досуговых услуг.

Предлагаем на месте стадиона построить СПОРТИВНЫЙ ГОРОДОК, который бы включал в себя 3 спортивных зала для спортивных игр, зал для аэробики в котором могут стоять и тренажеры. Имеющиеся спортивные залы морально устарели и вмещают малое количество студентов. Заниматься спортивными играми желает большое количество студентов, а университет может обеспечить занятия только для сборных команд, а остальные студенты остаются не у дел.

Из-за большой загруженности имеющихся залов мы не можем организовать даже оздоровительные группы по аэробике для наших студентов. Заниматься аэробикой хочет очень большое количество девушек. До 2000г. в университете занятия по аэробике вне расписания вели шесть преподавателей по две группы, но в силу определенных причин, а именно закрытие подвала привели к утере около 200 кв.метров небольших спортивных залов.

Считаем необходимостью создание дополнительных спортивных секций, действующих после занятий для всех студентов, а не только для групп спортивной подготовки университетских команд. Они будут внедрять современные виды спорта и превращать их в хобби. Практика таких занятий была уже разработана и широко применялась в ОГУ.

Как вариант предлагаем пересмотреть расписание занятий. В частности, объединить пары, чтобы студенты приходили не на одну пару и смогли спокойно принять душ. То есть, обучающиеся приходят в комплекс и с 8.00 до 11.10 занимаются различными видами физической культуры, как это делается в продвинутых фитнес центрах. Возможно, на первой паре посетить бассейн, затем сходить в спортивный зал (игровой, аэробики, тренажерный). Конечно же, в спортивном комплексе необходимо предусмотреть питание студентов, зачастую они не всегда успевают перекусить. Сейчас же, не имея возможности принять душ, они мокрые и вспотевшие бегут на следующую пару. Конечно, это не дешевый вопрос, но спорткомплекс можно и нужно поставить на самоокупаемость. Можно будет проводить не только тренировки для команд факультетов, закрепив за ними определенный день, но и проводить занятия с населением, работая во внеурочное время, также как выше указанные фитнес - центры.

В последнее время после вынужденного перенесения занятий в домашние условия (из-за пандемии) студенты оказались настолько в плохой физической форме, что подчас с трудом выполняют программные требования. В основном у студентов кружится голова, поднимается давление, они не могут правильно рассчитать нагрузку, не умеют, или не знают основы здорового образа жизни (питание, сон). Часто студенты приходят на занятие, не позавтракав, что приводит к далеко не лучшему самочувствию, но этого можно избежать, если пересмотреть не только отношение студентов к физической культуре, но и руководства университета.

Также в спортивном городке должны быть оборудованы медицинские кабинеты с современным оборудованием, где студент хотя бы раз в неделю

может пройти небольшое обследование и совместно с преподавателем составить программу занятий на неделю в соответствии со своим здоровьем.

В центре должны быть кабинеты ЛФК (соляная комната, аппараты физиотерапии). Они, конечно, есть в профилактории, но для центра нужны свои, с возможностью использования их без отрыва от процесса оздоровления, чтобы студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, и просто здоровые студенты могли пройти курс оздоровления.

На занятиях преподаватели и студенты обязаны отслеживать состояние здоровья и возможности организма, желательно с помощью медицинской аппаратуры.

Благодаря возведению спортивного городка появится возможность чаще устраивать спортивные и развлекательные мероприятия. Это может быть как «день улыбки» – день, когда студенты проводят мероприятия с целью поднять друг другу настроение, так и другие развлечения. Сейчас спортивные мероприятия проводятся в основном по инициативе ответственных за спортивно-массовую работу на факультетах преподавателей.

Нельзя преуменьшать заслуги наших преподавателей по проведению занятий и всевозможных спортивных соревнований на высоком профессиональном уровне, таких как спартакиады («Первокурсник», «Университет») в которых занято около 700 студентов одновременно в каждой. Преподаватели и ответственные за спортивно-массовую работу на факультетах зачастую даже не могут провести тренировки команд для сыгрывания, потому, что все залы заняты для проведения занятий с первую по шестую пары, а затем начинается время тренировок сборных команд, что немаловажно, для защиты чести нашего университета. Также и команды преподавателей хотели бы иметь время для тренировок и поддержания здоровья, но отсутствие помещений (то есть спортивных залов) не позволяет это исполнить. Необходимо в СПОРТИВНОМ ГОРОДКЕ на стадионе создать не только закрытые, но и открытые площадки для занятий спортивными играми и силовой подготовкой.

Студентов, для дополнительной мотивации к усиленным занятиям физической культурой и принимающих активное участие в различных соревнованиях и мероприятиях, необходимо награждать повышенной стипендией.

С целью изучения мнения студентов была разработана анкета, характеризующая отношения обучающихся к ценностям здоровья и к уровню их личностного развития физической культуры, с помощью которой проведен первоначальный срез знаний. В исследовании приняли участие обучающиеся на 1-ом курсе Оренбургского государственного университета (120 человек).

Практически все обучающиеся высоко осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности и считают физическую культуру важнейшим аспектом жизни. Подавляющее число анкетируемых (более 83%) заинтересовано в формировании компетенций в сфере культуры здоровья, но при этом только 45% респондентов считают занятия физической культурой необходимыми для своей будущей

профессиональной деятельности и еще меньше обучающихся (26%) считают важным предмет физическая культура, как обязательный компонент образовательной программы вуза [3, 4].

Основным стимулом для систематических занятий физкультурной деятельностью обучающие считают: укрепление здоровья – 62,7%; совершенствование физических кондиций – 52,4%; получение заряда бодрости – 51,1%; получение зачета – 22,6%; совершенствование спортивных достижений – 7,3%; получение знаний о профессиональных заболеваниях – 4,26%.

В ходе анализа анкет выяснилось, что большинство респондентов предпочитают спортивную направленность занятий (82,2%). За оздоровительную направленность занятий высказалось 16,3% обучающихся, за профессионально-прикладную – 1,5%. Обозначенные направления объясняют личную заинтересованность студентов в результатах деятельности.

Анализ ответов на вопросы, связанных с самостоятельными занятиями физической культурой, выявил, что наибольшей популярностью среди первокурсников пользуются такие виды физкультурной деятельности, как плавание (48,3% респондентов), аэробика (41,6%), спортивные игры (38,4%). Выбор видов физкультурной деятельности обучающиеся обосновывают следующими принципами: оздоровительная направленность в данном виде физкультурной деятельности (47,8% респондентов), удобное расписание занятий (32,3%), опыт в данном виде физкультурной деятельности (26,4 %), интерес к освоению новых видов физкультурной деятельности (26,1 %), положительное отношение к преподавателю (11,8%), близкое расположение спортивного сооружения (9,3 %), достижение высоких спортивных результатов (15,4%), и в последнюю очередь выбор связан с дружеской солидарностью (1,6%). Эти данные подтверждают тот факт, что обучающиеся не в полной мере осознают влияние физической культуры на свое личное развитие и не могут в полной мере реализовать свой потенциал в определенном виде двигательной активности.

В связи с этим на сегодняшний день актуальной является разработка комплексной вузовской программы по реконструкции или перестройке всего спортивного городка, что поможет сформировать у обучающихся ценностно-смысловое отношения к здоровому образу жизни, культуре здоровья, осознание необходимости психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3, 4].

Университет и сами студенты должны быть заинтересованы в создании специальных комфортных условий для сохранения и укрепления здоровья. В данной статье были представлены современные решения, которые могут быть реализованы в рамках университетов будущего для повышения уровня проведения занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту, были учтены данные ежегодно проводимых мероприятий, рассмотрены востребованные у молодежи виды спорта. Университет в состоянии сделать обучение на пользу студентам, как простыми бесплатными спортивными

мероприятиями, так и комплексной реконструкцией и закупом оборудования. Одним из решений финансового вопроса, возникающего при подобных изменениях – привлечение инвесторов, что увеличит их прибыль и популярность, или выделение суммы из бюджета.

При участии руководства университета, преподавателей и студентов в рассмотрении способов улучшения здоровья, оно не только сохранится, но и укрепится, а значит, и часть проблем будет решена.

Список литература

1. Гилазиева, С.Р. Преемственность физкультурного образования в формировании здоровьесберегающих технологий // Актуальные вопросы модернизации региональной системы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Сборник статей /ред. колл.: С.С. Коровин, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2011. – С.3-43.

2. Гилазиева, С. Р. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе [Электронный ресурс] / Гилазиева С. Р., Шумилина Н. С., Симоненков В. С. // Вестник Оренбургского государственного университета,2016. – № 10. – С. 13-18. В результате анализа анкетных данных выявлено отношение обучающихся к ценностям здоровья и к уровню развития физической культуры личности. Полученные результаты позволяют определить: компетентность обучающихся в вопросах физической культуры, уровень мотивации и степень ответственности за свое здоровье.

3. Шумилина, Н.С. К вопросу о формировании профессионально-этической направленности в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях: электронный сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции, 22 апреля 2016 года. [Электронный ресурс]/ Под ред. А.А.Салихова. − Оренбург: Оренбургский филиал ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 522-530.

4. Шумилина, Н.С., Гилазиева, С.Р., Холодова, Г.Б. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавров: теоретический аспект: электронное пособие / Н.С. Шумилина, С.Р. Гилазиева, Г.Б. Холодова. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2015. – 191 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЗАМЕНЫ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ (ТАБАКОКУРЕНИЯ)
(на примере Оренбургского государственного университета)

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

Ценность жизни человека – это состояние его здоровья, которое определяется физическим, психическим и социальным благополучием. Каждый человек должен быть ответственен перед собой и обществом за сохранность своего здоровья. К здоровьесберегающим факторам относят:

– чередование режима труда и отдыха;
– организацию рационального и сбалансированного питания;
– соблюдение техники безопасности;
– соблюдение правил личной и общественной гигиены;
– использование двигательной (физической) активности;
– исключение вредных привычек.

Причинами ухудшения состояния здоровья человека являются вредные привычки, среди которых наиболее распространено табакокурение.

Курение – это серьезная проблема не только медицинская, но и социальная [1]. Особое внимание привлекает студенческая молодежь, которая находится в зоне с повышенным фактором риска, из-за нарушения режима сна и отдыха, нервного перенапряжения, умственного переутомления, нерегулярного питания, недостаточной двигательной активности и злоупотреблением вредными привычками, в том числе – курением.

Табачный дым вредит и тем, кто не имеет вредной привычки курить. Люди, которые не курят, а дышат воздухом, насыщенным табачным дымом, являются пассивными курильщиками.

Годы обучения в ВУЗе связаны с необходимостью усвоения большого объема знаний, с приобретением нужных для будущей профессии умений и навыков. Однако некоторые факторы тормозят процесс обучения, к ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, в том числе и вредные привычки [3]. На огромной площади Оренбургского Государственного университета четко обозначены правила – «НА ТЕРРИТОРИИ ОГУ КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО». Тем не менее, выход за железный забор не ограничивает студентов и не препятствует пагубной привычке. Более того, зная о вреде курения, инфраструктура табачной продукции увеличивается с каждым годом, пополняя ассортимент магазинов.

Тема профилактики вредных привычек средствами двигательной активности является актуальной на данный момент и требует детального рассмотрения проблемы во всех ее направлениях.

Цель исследования – подтвердить значимость физической активности как средства замены вредных привычек для студентов Оренбургского Государственного университета.

В процессе исследования нами были поставлены и решены следующие задачи:

– изучить данные литературных источников;

– провести анкетный опрос о распространенности курения в студенческой среде (на примере студентов Оренбургского Государственного университета);

– определить роль физической активности в поддержании здоровья и профилактике вредных привычек, в частности табакокурения.

Сбор информации по данной теме подтвердил следующие факты:

– Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует тот факт, что в России около 30% населения являются злостными курильщиками, однако, данные других источников имеют несоответствие из-за проведения исследований с участием различного контингента населения;

– среди студенческой молодежи табачная зависимость у каждого десятого, что подтверждается данными научных исследований [1;2].

– большинство подростков начинают курить в возрасте до 25 лет, а некоторые исследования подтверждают факт курения еще в школьном возрасте в 14-17 лет, что является высоким фактором риска, влияющим на состояние здоровья [5];

– табакокурение является причиной ухудшения здоровья, сокращения продолжительности жизни и саморазрушения [4].

Исследуя распространенность табакокурения среди студенческой молодежи Оренбургского государственного университета, мы провели анкетный опрос, который осуществлялся в два этапа.

Первый этап.

Добровольно 100 юношей и 100 девушек 1-3 курсов в начале 2022/23 учебного года (октябрь) приняли участие в анонимном опросе для определения причастности к табакокурению (анонимный опрос был предложен для выявления более достоверных данных о количестве курящих студентов). Выборка тестового опроса была составлена на основе анкет «Д.Хорна» и «Фагерстрома», которые представляют собой:

– фиксацию анамнестических данных;

– определение типа курительного поведения;

– определение степени никотиновой зависимости;

– определение причин возникновения потребности [6;7].

Первый этап исследования представлен в таблице 1.

Результаты исследования, отраженные в таблице, носят обобщенный характер, так как подробный опрос имел завуалированное содержание по отношению к табакокурению. Анализ ответов показал серьезные проблемы: 83% юношей и 77% девушек – курящие; хотя 72% юношей и 68% девушек считают, что могут самостоятельно отказаться от табакокурения и не имеют зависимости. Однако искоренить данный процесс 36% юношей и 22% девушек

не желают. Табачную зависимость уже имеют 22% юношей и 18% девушек, так как ответ содержал – «активные курильщики». Тем не менее, большинство студентов понимают (97% юношей и 100% девушек), что курение вредит здоровью (Таблица 1).

Таблица 1 – Определение курящих студентов в ОГУ

Вопросы	Юноши – 100 человек (1-3 курс)	Девушки – 100 человек (1-3 курс)
Отношение к курящим людям	Положительно – 8% Нейтрально – 86% Отрицательно – 6%	Положительно – 3% Нейтрально – 74% Отрицательно – 23%
Курительное поведение	Пассивное курение – 61% Активное курение – 22% Не курю – 7%	Пассивное курение – 55% Активное курение – 18% Не курю – 27%
Причины курения	Интересно – 9% За компанию – 78% Получить удовольствие – 6% Не курю – 7%	Интересно – 22% За компанию – 48% Получить удовольствие – 3% Не курю – 27%
Отказ от курения	Есть желание отказаться от курения – 57% Не хочу бросить курить – 36% Нет желания к курению – 7%	Есть желание отказаться от курения – 51% Не хочу бросить курить – 22% Нет желания к курению – 27%
Отношение к здоровью и вредным привычкам	Курение не вредит здоровью – 3% Курение влияет на здоровье – 97%	Курение не вредит здоровью – 0% Курение влияет на здоровье – 100%
Причины отказа от курения	Самостоятельно могу отказаться от курения – 72% Нужен мотив для отказа от курения – 21% Вообще нет желания курить – 7%	Самостоятельно могу отказаться от курения – 68% Нужен мотив для отказа от курения – 5% Вообще нет желания курить – 27%

Анализ полученных данных определил причины, которые привели к табакокурению:

– «интересно попробовать» – 9% юношей и 22% девушек;

– «за компанию» – 78% юношей и 48% девушек;

– «получить удовольствие» -– 6% юношей и 3% девушек.

Рассмотренные причины показали, что при правильной мотивации студенты самостоятельно могут принять решение искоренить вредную привычку.

Второй этап исследования был направлен на установку к бережному отношению к собственному здоровью и определение роли физической активности в профилактике вредных привычек.

Студентам ОГУ различных факультетов было предложено пройти анкетный опрос «Физическая активность и здоровье» на интернет-площадке в системе Moodle. В анкетировании приняли участие 400 студентов с 1 по 3 курс очной формы обучения.

К данному опросу мы привлекли большее количество студентов, так как желание выделить роль двигательной активности для здоровьясбережения и определить главным мотивом в искоренении вредных привычек, имел конкретный подход к решению проблемы, обозначенной в статье. Система сбора информации имела упрощенный характер, что позволило систематизировать данные результатов и сделать выводы в кратчайшие сроки.

Большинство студентов (99,6%) четко понимают, что двигательная активность – это основной фактор здоровья. 0,3% считают, что здоровье зависти от генетических данных. 0,1% утверждают, что вообще не видят смысла в активном занятии физическими упражнениями. Таким образом – 0,4% студентов находятся в зоне риска по отношению к собственному здоровью. Также анализ ответов подтвердил, что вредные привычки приносят вред здоровью – 99%.

Объединив полученные результаты опросов студентов ОГУ, можно сделать вывод, что физическая активность является основным средством замены вредных привычек и организации здорового образа жизни. Оптимальная двигательная деятельность укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, отвлекает от табакокурения.

Групповые обязательные занятия по учебному расписанию решают образовательные задачи, но, вероятно, не отвечают потребностям студентов, поэтому в распорядок дня необходимо включить регулярные самостоятельные занятия, удовлетворяющие личные интересы.

Подводя итог нашему исследованию в борьбе с вредными привычками, также хотим заострить внимание на информационное движение:

– беседы;

– форумы с привлечением специалистов-медиков, преподавателей по физическому воспитанию и студентов, обучающихся в вузе;

– студенческие конференции, где темой обсуждения будут являться вредные привычки и способы борьбы с ними;

– просмотры фильмов и презентаций, направленных на отказ от табакокурения.

Список литературы

1. Дутов, С.Ю. Курение как вредная привычка и его профилактика средствами физической культуры / С.Ю. Дутов // Вестник Тамбовского университета Вып. 9. – Тамбов: 2009. – С. 234-239.

2. Дутов, С.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / С.Ю. Дутов., Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Сер. Естественные и технические науки. Том 17. Вып.2. – Тамбов, 2012. – С. 611-616.

3. Савко, Э.И., О вредных привычках студенческой молодежи / Савко Э.И., В.В. Харук., А.И. Сахаревич., Ю.А. Савинов., А.И. Вергейчик // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / ред. В.М. Киселев. – Минск: БГУ, 2011. – С. 11-22.

4. Чучалин, А.Г., Практическое руководство по лечению табачной зависимости / А.Г. Чучалин., Г.М. Сахарова., К.Ю. Новиков // М., 2001. – 78 с.

5. https://znanio.ru/media/issledovatelskij-proekt-vrednye-privychki-2654351.

6. http://www.zhgkb.ru/serv/media/serv2_224_6.pdf

7. https://sodalitas.lt/ru/fagerstrom-online-ru/

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Грищенко О.М., Ледовская О.А., канд. пед. наук, доцент,
Нуждина-Фендель Е.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
« Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)»

Несмотря на сложную социально-экономическую обстановку в стране перед высшими учебными заведениями стоят задачи, связанные с сопряженностью развития двигательной и интеллектуальной деятельности в учебном процессе студентов. Доказано, что умственная работа во взаимодействии с физическими нагрузками повышает профессионально-прикладные навыки студентов [2; 6].

Создание установок на активное приобщение студентов к физической культуре и спорту, а также осознанное отношение к здоровому образу жизни, формируется не только на занятиях по физической культуре, но и на занятиях по элективным видам спорта. Одним из таких видов спорта является спортивное ориентирование. В спортивном ориентировании спортсмены при помощи карты и компаса проходят через контрольные пункты, расположенные на местности. Победитель соревнований определяется по времени прохождения дистанции с учетом штрафного времени или по количеству пройденных контрольных пунктов [1; 2; 5; 6].

Ориентирование на местности имеет прикладное значение для студентов всех направлений подготовки и специальности, но особое значение приобретает для студентов, проходящих обучение на геолого-географическом направлении. Человек использовал умение ориентироваться в незнакомой местности с первых дней своего существования. Характерной особенностью спортивного ориентирования является сопряженное развитие физических качеств занимающихся и теоретических знаний в области спортивного туризма, таких как знание топографии и умение ориентироваться на местности. Это одно из условий достижения высоких спортивных результатов в спортивном ориентировании. В тоже время тренировочные занятия по спортивному ориентированию имеют высокий оздоровительный эффект, основанный на чередовании аэробной и анаэробной нагрузок [3; 5; 7].

Целью нашего исследования является повышение уровня физического развития студентов посредством использования средств и методов системы подготовки в спортивном ориентировании.

Для достижения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по спортивному ориентированию.
2. Подобрать основные средства и методы, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки спортсменов ориентировщиков и совершенствование их соревновательного мастерства.

Для решения поставленных задач нами был проведен эксперимент со студентами Оренбургского государственного университета занимающихся в секции спортивного ориентирования.

Как мы уже говорили в спортивном ориентировании важную роль играет не только знание топографии и умение ориентироваться на местности, но и физическая подготовка спортсмена [1; 4; 8]. Поэтому основное внимание на тренировочных занятиях мы уделяли повышению уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Основными средствами общей физической подготовки занимающихся были упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости. Это кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, спортивные игры, лыжные гонки, велосипедный спорт.

Главное отличие нашей системы подготовки от общепринятой заключалось в целенаправленном использовании средств и методов смежных видов спорта, таких как легкая атлетика и лыжные гонки, с целью повышения уровня специальной физической подготовки спортсменов ориентировщиков.

Учитывая специфику спортивного ориентирования, а именно, то что бег на дистанции является неравномерным, с элементами «рваного» бега; наличие неровностей и естественных препятствий (горки, поваленные деревья, ручьи, канавы, болота, низко висящие ветви деревьев, кустарник, высокотравье, завалы, песок, камни, узкие тропинки) в тренировочный процесс включались:

- упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата: прыжки через поваленные деревья, многоскоки по грунту или песку, ходьба в песчаный подъем с рюкзаком весом 5-10 кг, прыжки на скамью и через скамью, прыжки через скакалку с отягощением и без, приседание группой со скамьёй, держа ее над головой с выпрямленными руками, прыжки вверх на одной ноге с поочередной сменой ног, приставные шаги на полусогнутых ногах, прыжки из положения упор присев с переходом в положение упора лежа и обратно;
- упражнения на целенаправленное развитие скоростной и силовой выносливости: преодоление подъёмов, преодоление заболоченных участков местности, ускорения по неровной местности, преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок).

Хочется отметить, что в основе многих упражнений лежит бег, так как именно быстрое передвижение определяет результат в спортивном ориентировании на соревнованиях.

Использование бега с ориентированием на местности, парковый спринт, переменный метод с варьированием интенсивности двигательных действий от низкой до максимальной, «фартлек» на местности с меняющимся рельефом позволили нам развить специальную выносливость у занимающихся. А постоянная смена покрытия: песок, газон, искусственное покрытие, грунтовка достаточно эффективны при укреплении опорно-связочного аппарата.

При проведении тренировочных занятий в зимний период нами широко применялся бег с искусственными препятствиями. В качестве препятствий выступали: «окоп» шириной 150-200 см, обозначенный двумя веревками, легкоатлетические барьеры высотой до 60 см или гимнастические скамейки, натянутые веревки и другие препятствия.

Особое внимание мы уделяли активному применению игрового и соревновательного методов поскольку использование большого объема различных упражнений и создает основу для демонстрации высоких соревновательных результатов:

- ориентирование по ограниченной местности;
- лабиринт;
- игра «сто очков»;
- ориентирование в заданном направлении;
- эстафеты по всем видам ориентирования;
- ориентирование на маркированной трассе.

Свою продуктивность продемонстрировала круговая тренировка при моделировании соревновательного режима с использованием работы с картой. В течение 30-60 секунд необходимо выполнить заданное количество движений, в паузе выбрать и нарисовать путь на очередной контрольный пункт. После прохождения каждого круга фиксируется время участников для моделирования соревновательной борьбы. В конце тренировки проводится анализ маршрутов победителей.

Для своевременного отслеживания эффективности, применяемой нами методики, на протяжении всего подготовительного периода осуществлялся текущий контроль физической подготовленности ориентировщиков.

Повышение показателей функционального состояния и специальной физической подготовленности занимающихся в конце подготовительного периода подтверждает эффективность применяемой нами системы спортивной подготовки, к тому же был отмечен прирост показателей общей физической подготовленности. Также доказательством результативности, применяемой нами методики спортивной подготовки студентов нашего Вуза, занимающихся в секции спортивного ориентирования, явились высокие соревновательные результаты, показанные ими на городских и областных соревнованиях.

Таким образом можно сделать вывод, что для достижения высоких соревновательных результатов, необходимо в большей степени включать в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленный на целенаправленное развитие специальной физической подготовленности спортсменов ориентировщиков.

При этом при планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать, что ориентирование — это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью, такое как запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния и все это в оптимальном беговом режиме. Упражнения должны становиться более направленными и специализированными по мере приближения к соревновательному периоду.

Список литературы

1. Беляков, Л. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л. Беляков, А. Гарюшкин, А. Моисеенков. - Методическое пособие. - Смоленск. - 2019. - 112 с
2. Буреев, В. В. Генезис спортивного ориентирования как вида физической культуры / В. В. Буреев, О. И. Донина // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная активность. – 2021. - № 4. – С. 25-31
3. Витун, Е. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в решении проблемы сохранения здоровья обучающихся [Электронный ресурс] / Е. В. Витун, В. Г. Витун, Г. В. Боброва // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 26-27 янв. 2022 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т" ; ред. А. В. Пыхтин. - Электрон. дан. - Оренбург : ОГУ, 2022. - С. 500-507.
4. Елизаров, В. А. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов – ориентировщиков / В. А. Елизаров // Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. - М. - 2018. - С. 2-3
5. Казанцев, С. А. Психофизиология спортивного ориентирования: Монография / С.А. Казанцев. - СПб. - 2017. - 110 с
6. Лубышева, Л. И., Игнатьев А. С. Физическая культура и молодежь / Л. И. Лубышева, А. С. Игнатьев. - М.: Теория и практика физической культуры. - 2018. - 181 с.
7. Максименко, Г. З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма / Г. З. Максименко // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 12. - С. 30-31.
8. Чешихина, В. В. Управление тренировочным процессом спортсменов – ориентировщиков. Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина // Сборник учебно-методических материалов. - М.: - 2019. - 14 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО КУРСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Дусакаева С.Т., канд. техн. наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В источнике [1] отмечается, что в настоящее время около 30% населения земного шара испытывают дефицит физической активности. Всего малоподвижными являются 1,4 млрд. взрослых жителей Земли, при этом 31,7% женщин не хватает физической активности по сравнению с 23,4% мужчин. Под физической активностью подразумевается движение тела, требующее расход энергии и являющееся одним из важнейших средств улучшения физического и психического состояния человека [2]. Известно, что в большинстве случаев недостаток физической активности может послужить спусковым механизмом для серьезного нарушения здоровья, особенно если имеются сопутствующие факторы. К числу таких факторов можно отнести неблагоприятные экологические условия, плохую наследственность, стрессы. В частности, отсутствие физической активности приводит к развитию онкологических заболеваний в 21-25 % случаев, диабету II типа в 27 % случаев и к ишемической болезни сердца примерно в 30 % случаев [1]. Поскольку здоровье нации характеризует уровень социального благополучия, то проблема недостатка физической активности является актуальной и социально значимой.

Одним из наиболее известных и часто используемых способов решения проблемы дефицита физической активности является выполнение физических упражнений. Однако низкая грамотность населения в области физического воспитания и спорта, а также широкий спектр различных систем тренировок (в том числе в сети Интернет) приводят к проблеме выбора эффективной системы тренировок. При этом проблема выбора наиболее приемлемого курса физических упражнений отягощается тем, что в спортивный клуб приходят люди с разным уровнем физической подготовленности. Таким образом, спортивный инструктор и клиенты тратят много времени на подбор курса физических упражнений.

Современное развитие искусственного интеллекта и его проникновение во все сферы человеческой деятельности позволяют автоматизировать процедуру подбора здоровьесберегающего курса физических упражнений. Интеллектуальный подход к выбору здоровьесберающего курса физических упражнений согласуется с миссией организаций, оказывающих фитнес-услуги населению. Помимо этого указанный подход позволяет повысить конкурентные преимущества организаций на рынке оказания услуг подобного рода.

Проблемы разработки интеллектуальных систем поддержки принятия решения (ИСППР) в области цифрового спорта представлены и широко развиты учеными научной школы Л.Н. Ясницкого [3]. В области фитнес-

индустрии представлен ряд программных продуктов, которые призваны осуществлять учет задач, характерных для данного вида работы. При выборе курса физических упражнений можно использовать такой программные продукты, как «UNIVERSE-фитнес» и «КРАФТ Фитнес-клуб». Однако экспертные системы на автоматизированном уровне более независимы, что позволяет точнее рассчитать систему эффективных тренировок для потребителя фитнес-услуг [4-5]. Поэтому в последнее время все большую популярность набирают рекомендательные системы для подбора наиболее эффективного курса физических упражнений. Учитывая, что существенную часть населения с дефицитом физической активности составляют женщины, то в источнике [6] приведены результаты научного исследования по разработке рекомендательной системы для выбора здоровьесберегающего курса физический упражнений для женщин в возрасте от 20 до 65 лет. Ниже в таблице представлена полученная классификация клиенток студии растяжки Lady stretch в зависимости от их показателей здоровья и антропометрических и физических данных.

Таблица – Результаты решения задачи классификации

Класс	**Основные группы рисков здоровья**	**Рекомендованная программа тренировок**	**Количество посещений в неделю**
Первый	Возможен недостаток в весе, заболевания опорно-двигательного аппарата	Stretching, аэрорастяжка, растяжка с подкачкой, гибкая спина, PRO ягодицы	3-4
Второй	Возможны проблемы с суставами и с избыточным весом, варикозное расширение вен, заболевания опорно-двигательного аппарата	Stretching, гибкая спина, аэрорастяжка, растяжка с подкачкой и PRO ягодицы (работать своим весом),	2-3
Третий	Возможно проблемы с суставами, сердечно-сосудистые заболевания, избыточный вес, варикозное расширение вен, заболевания дыхательной системы	Stretching, гибкая спина, аэрорастяжка (не все упражнения), растяжка с подкачкой и PRO ягодицы (работать своим весом, в медленном темпе)	2-3

Ниже на рисунке приведено окно разработанного программного обеспечения по решению задачи классификации.

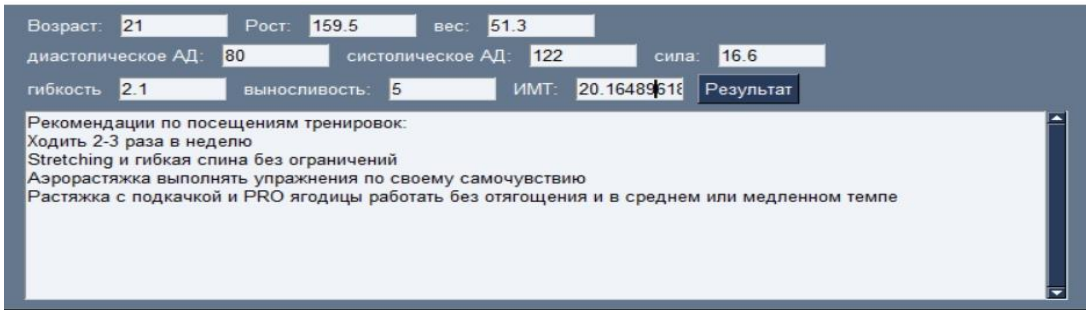


Рисунок – Результаты программной реализации задачи классификации

Предложенный интеллектуальный подход к решению актуальной и социально-значимой проблемы выбора здоровьесберегающего курса физических упражнений для женщин позволяет оптимизировать организацию и проведение тренировочного процесса. Помимо этого профилактику основных возможных рисков здоровья можно рассматривать как долгосрочную инвестицию в собственное здоровье. Освободившееся время инструктор может использовать более рационально, а клиенты фитнес-клубов быстрее получат желаемые результаты. Внедрение рекомендательных систем для выбора наиболее эффективного здоровьесберегающего курса физических упражнений позволит повысить привлекательность фитнес-клуба и расширить клиентскую базу.

Список литературы

1. Новостной портал России и мира [Электронный ресурс] – rbc.ru: сайт. URL: https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5b90087c9a794738d7b41fd2. - 07.01.2023

2. Виес, Ю.Б. Все о фитнесе / Ю.Б. Виес. – М.: Книжный дом, 2011. – 512 с.

3. Ясницкий, Л.Н. Искусственный интеллект. / Л.Н. Ясницкий – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 240 с.

4. Бакулин, Н.К. Прогнозирование успешности бойца ММА на основе его физиологических показателей / Н.К. Бакулин // Искусственный интеллект в решении актуальных социальных и экономических проблем XXI века: сб. ст. по материалам Четвертой всерос. науч.-практ. конф., проводимой в рамках Перм. естественнонауч. форума "Математика и глобальные вызовы XXI века, 21-23 мая 2019 г., Пермь / Перм. гос. нац. исслед. ун-т [и др.]. – Электрон. дан. – Пермь,2019. – Ч. II. – С. 49-53.

5. Khachaturova, K.R. Information technology as a means of development of creative abilities of primary school pupils in natural science lessons / K.R. Khachaturova // Глобальный научный потенциал. 2015. № 9 (54). С. 111-113.

6. Дусакаева, С. Т. Разработка системы поддержки принятия решений при выборе здоровьесберегающего курса физических занятий / С. Т. Дусакаева, А. И. Агапова // Современные наукоемкие технологии, 2022. – № 7. – С. 32-37. – 6 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе

Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент,
Зиамбетов В.Ю., канд. пед.наук, доцент,
Медведев П.В., д-р техн. наук, профессор
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Введение. В процессе физического воспитания студентов в вузе формирование гражданственности, на наш взгляд, зависит от содержания и направленности всего образовательного процесса по всем направлениям подготовки в целом и от содержания рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», в частности. Эффективность формирования гражданственности, как личностного качества у студентов в вузовском образовании обусловлена различными факторами и обстоятельствами.

Мы рассмотрели различные подходы психологического и педагогического содержания по формированию гражданственности на основе теории личности и деятельности. Также мы применили системно-синергетический, ценностно-ориентированный и общенаучный принципы реализации личностно-деятельностного подхода формирования гражданственности в процессе физического воспитания студентов в вузе. В процессе исследования мы установили, что в содержание педагогических подходов и методик недостаточно включены аспекты формирования гражданственности в системе вузовского образования.

Нами разработан комплекс педагогических условий необходимый и достаточный, на наш взгляд, для реализации методики формирования гражданственности у студентов в процессе физического воспитания.

Методика формирования гражданственности была реализована по двум аспектам теоретической и практической направленности. Это - изучение специальной литературы, лекции, беседы, диспуты, обсуждения и практические занятия. На практико ориентированных занятиях стимулировалась самостоятельная деятельность студентов. Мы систематически применяли индивидуальный подход.

В нашем эксперименте по внедрению методики формирования гражданственности принимали участия две группы по 25 человек студентов второго курса ОГУ. В результате экспериментальной работы мы определили уровни сформированности гражданственности у студентов в экспериментальной и контрольной группах, что позволило сделать вывод об эффективности методики, которая была применена в учебной практике дисциплины «Физическая культура».

Актуальность проблемы нашего исследования, на наш взгляд, обусловлена недостаточностью в развитии и реализации системы

гражданского воспитания учащейся молодежи вообще и студентов обучающихся в вузах, в частности. Это есть условия для поиска новых направлений, возможностей и средств воспитания каждой личности с гражданской позицией.

В основе воспитания гражданственности, как личностного качества человека, должны лежать демократические принципы, что является основой и условием подготовки граждан способных укрепить общество, возродить духовность, науку, грамотно внедрить и развить идею государственности во всех аспектах жизнедеятельности людей. Различные и глубокие перемены, происходящие в современном российском обществе, обусловливают актуальность поиска путей качественного обновления образовательного процесса в вузе и его содержания [2].

В 90-е годы прошлого столетия с развалом Советского Союза прекратила свое существование действовавшая в то время система идеологического воспитания граждан. Была разрушена идеология огромной страны - все то, что было сделано и накоплено в советские годы. Искажение исторических фактов, привело впоследствии к частичной потере традиционной высокой российской нравственности, духовности, и гражданственности народа [1].

В данный период истории нашего государства сложившаяся ситуация требует перестроения и ценностного отношения, и ориентации молодёжи на новую позицию гражданственности. По мнению ряда ученых, гражданственность – это интегративное качество личности, включающее в себя внутреннюю свободу, уважение к государственной символике, государственной власти, любовь к родине и стремление к миру. Это чувство собственного достоинства, дисциплинированность, гармоничное проявление патриотических чувств, культура межнационального общения, сформированность конституционных и правовых позиций личности. Для воспитания гражданственности необходима целенаправленная воспитательная работа в процессе вузовского образования в целом, и в процессе физического воспитания, в частности. В связи с этим целесообразно включить в педагогический процесс обучения студентов в вузе средства, формы и методы воспитания, направленные на формирование личностного качества, гражданственности [7, 9].

На наш взгляд, формирование гражданственности как интегративного качества личности должно быть одной из основных задач вузовского образования. Гражданственность может быть сформирована у индивида с развитыми интеллектуальными, физическими, психологическими качествами и свойствами, от которых в наибольшей степени зависит успех в практически любой сфере деятельности.

Одним из направлений воспитания и становления гражданственности является физическая культура, которая является частью общечеловеческой культуры и обладает огромным потенциалом в формировании гармоничной личности студента. Физическая культура уникальна, по мнению В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить

социальное, нравственное и биологическое в развитии человека. Физическая культура, по утверждению Н.Н. Визитей, является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке, и способна решить задачу, гражданственного воспитания студентов в вузе. Предмет "Физическая культура" входит в образовательный стандарт всех звеньев системы непрерывного образования: дошкольное учреждение-школа-вуз. Это говорит о том, что ценности физической культуры имеют большое значение для гражданственного воспитания личности в онтогенезе. Как отмечает Л.И. Лубышева, физическая культура выступает как самостоятельный социальный институт [1].

Физическая культура направлена на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств, формирование интеллектуальной и эмоциональной сферы - что в конечном счете приведёт к становлению гармонично развитой личности – гражданина [5].

Анализ психолого-педагогической литературы по организации вузовского образования выявил противоречия между необходимостью совершенствования педагогического процесса ориентированного на воспитание гражданственности у студентов, ценностями физической культуры и недостаточной разработанностью методического и педагогического обеспечения на практике [6].

Цель исследования: разработка методики и ее реализация направленная на гражданское воспитание студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Разработана методика воспитания гражданственности в процессе физического воспитания студентов, включающая в себя пять блоков: целевой, содержательный, организационно-деятельностный, оценочный, результативный.

2. Разработана комплексная программа физкультурно-спортивной деятельности по воспитанию гражданственности у студентов в процессе физического воспитания и образования.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что нами предложена методика формирования гражданственности у студентов, дополняющая существующие теоретические концепции.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении в процесс физического воспитания студентов разработанной нами методики. Педагогические средства и методы воспитания гражданственности могут эффективно применяться в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Методика формирования гражданственности студентов, разработана на основе положений личностно-деятельностного, ценностно-ориентированного подходов.

Нами проведена экспериментальная работа в весеннем семестре в 2021-2022 учебном году, эксперимент продолжался и в процессе дистанционного обучении студентов из-за пандемии. Мы выделили две группы студентов второго курса ОГУ, по двадцать пять студентов в каждой группе, ЭГ (экспериментальная группа) занималась по разработанной нами методике на фоне реализации программного материала по дисциплине «Физическая культура» и КГ (контрольная группа), занималась по стандартной программе дисциплины «Физическая культура».

Процесс воспитания гражданственности представлял собой единый проект, который был разделен на мелкие проекты, как индивидуальные, так и групповые. Студенты принимали участие в разработке проектов, Они самостоятельно осваивали конкретные модели деятельности в соответствии с нормами и требованиями воспитания гражданственности. В процессе реализации нашей методики применялся активно-деятельностный подход, студенты выполняли различные задания по воспитанию гражданственности в соответствии с ранее изученным материалом. Осваивали новые модели учебной деятельности на каждом конкретного занятии в масштабе всего процесса обучения, на основании полученных знаний приобретали конкретные творческие умения и навыки. В процессе деятельности у студентов формировалось представление роли гражданственности в современном образовании и о роли адекватной социализации в современном мире [12].

Методика реализации заключалась в следующем:

- была создана интегрированная информационная среда по вопросам воспитания гражданственности на всех этапах экспериментального периода обучения;

- поэтапно внедрялся комплекс программного и учебно-методического обеспечения, ориентированный на дополнительное содержание и на использование новых организационных форм, методов и средств обучения (дистанционное обучение, учебные проекты и т.д.) в процессе физического воспитания,

Формирование гражданственности мы условно разделили на несколько этапов.

На первом этапе с помощью приемов мотивации, была обеспечена готовность к восприятию соответствующей информации, и формировалось ценностное представление о гражданственности (проводились лекции с иллюстративным материалом, беседы, диспуты и обсуждения).

На втором этапе студенты самостоятельно определяли понятие адекватной социализации и расширяли понятие гражданственности на основе полученных знаний.

Третий этап – ролевая - игровая деятельность по применению новых знаний, умений, понятий, осуществление соответственной модели поведения в процессе физического воспитания и в студенческой среде. Творческое импровизированное применение и использование ранее изученных понятий и моделей поведения.

В процессе формирования гражданственности мы выявили показатели и уровни сформированности информационной компетентности студентов по вопросам гражданственности.

Уровень сформированности мы рассматриваем как меру количественного и качественного проявления сформированности информационной компетентности.

Мы выделили три уровня информационной компетентности студентов по вопросам сформированности гражданственности. Информационная компетентность студентов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Информационная компетентность студентов

Показатели сформированности информационной компетентности	Уровни сформированности информационной компетентности		
	Высокий (творчество)	Средний (применение)	Низкий (воспроизведение)
Оптимальная деятельность	Оптимальный выбор необходимых средств и методов	Деятельность приближена к оптимальной	Деятельность не оптимальна
Рациональная деятельность	Выбор максимально рациональных способов и приемов деятельности	Деятельность в соответствии с ранее апробированным алгоритмом	Деятельность по предложенному образцу
Осознание формирования информационной компетентности	Умение видеть перспективу владения информацией о гражданственности	Не всегда умеют видеть перспективу владения информацией о гражданственности	Частичное видение перспективы владения информацией о гражданственности
Самостоятельность деятельности	Активность и самостоятельность	Эпизодично проявляет активность и самостоятельность	Отсутствие самостоятельности и активности
Наличие критического мышления	Мышление критично	Мышление частично критично	Мышление не критично

Информационная компетентность формируется постепенно, не игнорируя основные этапы, и предусматривает продвижение с одного уровня на другой.

Сформированность информационной компетентности студентов по вопросам воспитания гражданственности определяется методом экспертной оценки и оценивается по пятибалльной шкале (таблица 2).

Таблица 2 – Шкала оценки уровней информационной компетентности студентов

Балл	Уровень информационной компетентности
«5»	Высокий
«4»	Высокий и средний
«3»	Средний и низкий

Средний показатель	Уровень информационной компетентности
5 - 4,5	Высокий
4,4 – 3,5	Средний
3,4 и ниже	Низкий

Таблица 3 – Сравнительные результаты проверки воздействия комплекса педагогических условий

Периоды эксперимента	Группы	Уровни сформированности		
		Высокий уровень (количество студентов)	Средний уровень (количество студентов)	Низкий уровень (количество студентов)
Начало (Весенний семестр 2021 - 22 уч. год)	ЭГ	4	12	9
	КГ	5	9	11
Конец. (Весенний семестр 2021 - 22 уч. год)	ЭГ	8	15	2
	КГ	5	10	10

В таблице наглядно видно, что высокий уровень сформированности к концу эксперимента в экспериментальной группе увеличился на четыре студента, в контрольной группе количество студентов к концу эксперимента не изменилось. Средний уровень сформированности в экспериментальной группе увеличился в конце эксперимента на три студента, в контрольной группе добавился один студент. Низкий уровень сформированности в экспериментальной группе к концу эксперимента уменьшился на семь студентов, в контрольной группе уменьшился только на одного студента.

Заключение. Достоверность полученного результата определялась четко выделенными исходными методологическими положениями. Мы учитывали требования современной теории вузовского образования в целом и методологические особенности процесса физического воспитания студентов, в частности. Нами использовался комплекс ранее успешно апробированных в педагогической практике методик диагностики повторяемости результатов. Положительный результат реализации методики формирования гражданственности в образовательной практике физического воспитания студентов в вузе очевиден.

Список литературы

1. Квятковский, Ю.П. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации и безопасность страны// Право и безопасность. 2003, № 3,с.8-9.

2. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. – 416 с.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособ. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
5. Головченко, Г.Г., Бондаренко Т.В.Формирование личности студента средствами физического воспитания. – Харьков: ИВМО "ХК", 2001. – 156 с.
6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
7. Малютина, М.В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи: учеб.-метод. пособ. / М. В. Малютина, О. В. Андронов // Челябинск. – 2016. – 127 с. – ISBN 978-5-91283-663-3.
8. Малютина, М.В. Физическая культура студентов в вузе: учебно-метод. пособ. / М. В. Малютина [и др.] // Оренбург: ОГАУ – 2016. – 84 с. – ISBN 978-5-88838-951-5.
9. Малютина, М.В., Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования: учеб. пособ. / М.В. Малютина, В.Г. Купцова, Г. Б. Холодова // Оренбург: ОГУ. – 2020. – 116 с. – ISBN 978-5-7410-2446-1.
10. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте: / И.В.Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
11. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения / Киев: Олимпийская литература. – 2003. – 392 с.
12. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.: Физическая культура. – 2005. – 532 с.

КОНЦЕПЦИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ПРИ ОГУ

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»

Согласно законодательству нашего государства защита Отечества является обязанностью гражданина этого государства, которая выражается как в непосредственной защите России с оружием в руках, так и в прохождении военной службы в мирное время. Применение Вооруженных сил Российской Федерации (ВСРФ) на современном этапе показывает необходимость совершенствования работы с мужским населением страны. Работа с мобилизационным контингентом показывает недостатки подготовки солдат в армии. Во время прохождения военной службы по призыву, у многих мужчин не сформированы знания, двигательные умения и навыки, необходимые сегодня для качественного выполнения задач по отстаиванию интересов РФ в сфере безопасности. Эта проблема ВСРФ и мы надеемся, что в ближайшее время она будет кардинально решаться. Но к этой проблеме прибавляется недостаточная готовность допризывной молодежи к военной службе. Как показывает практика, существующая подготовка молодежи к военной службе, уже не отвечает требованиям времени. Призывники из школ, техникумов и вузов показывают низкую готовность по всем видам боевой подготовки в войсках, и особенно в физической подготовке [3].

Физическая подготовка в армии, особенно в Сухопутных войсках (СВ), является «краеугольным камнем», которая «завязывает» на себе все другие виды подготовки, без нее становятся бесполезными самые грандиозные тактические замыслы с применением высоких технологий. Поэтому в ВСРФ уделяется большое внимание военной физической подготовке, но ее гораздо сложнее осуществлять, если у молодого человека не сформированы хотя бы основы военно-прикладной физической готовности. Чем выше уровень физической готовности допризывной молодежи, тем более высокого уровня они могут достигнуть в процессе боевой подготовки в войсках [8]. Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) хоть и является неотъемлемой частью физической культуры, но она имеет определенную специфику, которую не выразить никакими другими средствами физической культуры [9]. Студенты, успешные в тех или иных видах физкультурно-спортивной деятельности, могут четко почувствовать специфику реакции их организма на физическую нагрузку в рамках военно-прикладной физической подготовки [2]. Например, студенты, имеющие спортивный разряд по легкой атлетике,

отмечают специфичность реакции их организма на полное и максимально быстрое преодоление полосы препятствий [5].

Это является актуальным для Оренбургского государственного университета (ОГУ) так же, как и для других университетов по всей стране. Более того, данный вопрос вдвойне актуален, т.к. на базе ОГУ открыт Военный учебный центр (ВУЦ), осуществляющий подготовку солдат и сержантов запаса по важным военно-учетным специальностям для войсковой противовоздушной обороны (ПВО) СВ.

Кроме изучения дисциплин по общевойсковой подготовке и дисциплин, необходимых для освоения специальностей «Командир отделения ПЗРК» (переносного зенитно-ракетного комплекса) и «Старший оператор зенитных ракетных комплексов большой и средней дальности», курсанты в конце своей подготовки проходят военные сборы и сдают квалификационные испытания (экзамены и зачеты), показывающие их компетентность как военных специалистов. На наш взгляд здесь имеется некоторое несоответствие и противоречие, которые могут сказаться на готовности курсанта и потом, в целом, на готовности подразделения (воинской части), где данный военнослужащий (выпускник ВУЦ) будет выполнять важные боевые задачи. А заключается оно в том, что среди итоговых испытаний, которые сдают курсанты (студенты ОГУ), есть контрольные упражнения по физической подготовке, а соответствующей дисциплины в учебном плане по подготовке в ВУЦ нет. Мы считаем это важным, учитывая специфику ВПФП. Как уже отмечалось выше, общепринятых занятий по физической культуре со студентами вуза не достаточно, невозможно сформировать специфические умения и навыки, специальные физические качества обычными средствами физической культуры. Например, выполнение нормативов для студентов-юношей по контрольному упражнению «Бег 3000 м» на занятиях в вузе по ощущениям и фактической физической нагрузке отличаются от бега 3000 м «форма № 3В» или «форма № 4В» (полевая форма-одежды в ботинках с высоким берцем и с головным убором) на учебных военных сборах или в ВСРФ. Тем более, если нормативы выполняются с автоматом и противогазом, или в составе взвода [7].

Мы считаем, что выходом из сложившейся ситуации и разрешением сложившегося противоречия, будет создание условий для ВПФП на занятиях по общефизической подготовке студентов в вузе. Возможно, это будет значимым фактором не только для студентов, обучающихся в ВУЦ, но и для других студентов-юношей. Ведь после окончания обучения в университете они также будут проходить военную службу, и защищать Родину с оружием в руках. Это определено законодательством РФ, а также успешно реализовывалось на протяжении всей истории нашего государства (подвиги 19-летних военнослужащих по призыву в Афганистане, локальных вооруженных конфликтах 90-х годов, восстановлении конституционного порядка в Чеченской республике) [4]. И сегодня настал тот момент, когда нельзя допустить изменения данной славной традиции, составляющей основу

фундамента крепкого государства [1]. Хотя может и выгодна ситуация, при которой военная служба для призывников превратилась в «детский садик», а этих «юных мальчиков», нельзя отправлять на эту «страшную и жестокую бойню», так как это же дело только для настоящих мужчин. Наверное, такой контингент уже нельзя полноценно относить к категории «военнослужащих», если им в 18-20 лет нельзя выполнять серьезные боевые задачи с оружием в руках в интересах государства. Мы надеемся, что сейчас наша страна находится не на 4 стадии развития государства (Томас Манн), а качества мужчин России будет соответствовать 1 стадии (Ибн Хальдун).

В качестве рекомендации, считаем, что необходимо включить положения о ВПФП в рабочую программу по учебной дисциплине «Общефизическая подготовка» и «Физическая культура и спорт». Существует достаточно эффективных средств и методов военно-прикладной физической подготовки студенческой молодежи допризывного возраста [10]. Качественнее всего этот процесс будет происходить в условиях ВУЦ, т.к. там есть весь необходимый инвентарь (макеты вооружения, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, обмундирование и др.) и соответствующая атмосфера, а также мотивация курсантов. А в будущем, при совершенствовании учебно-материальной базы университета, возможно, появится качественная (правильная) полоса препятствий, стрелковый тир и т.д.

Таким образом, настоящая военно-политическая обстановка в очередной раз показывает обществу и студенческой молодежи важность физической подготовки, ее роль в участии по обеспечению боеготовности войск и безопасности государства в целом; необходимость потребления всеобъемлющих и истинных ценностей физической культуры, укрепления здоровья, усиления всех воспитательных аспектов, направленных на формирование личности подрастающего поколения [6]. Статья носит информационно-методический характер рекомендательной направленности для повышения качества физкультурно-оздоровительных воздействий на будущих специалистов в профессиональной и военной деятельности.

Список литературы

1. Зиамбетов, В. Ю. Военно-патриотическое воспитание в условиях военно-прикладной физической подготовки студенческой молодежи / Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2 (64). – С. 80-84.

2. Зиамбетов, В. Ю. Влияние гипоксической тренировки в изолирующем противогазе на повышение резистентности организма к влиянию экстремальных условий профессиональной деятельности / В. Ю. Зиамбетов, А. О. Пятибрат // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2021. – № 4. – С. 71-77.

3. Зиамбетов, В. Ю. Опыт взаимодействия общеобразовательной школы и вуза в военно-прикладной физической подготовке обучающихся / Физическая культура в школе. – 2021. – № 5. – С. 54-58.

4. Зиамбетов, В. Ю. Военно-патриотическое воспитание и военно-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи [Military-patriotic education and military-applied physical training of student youth] / Prospective research solutions: сб. ст. II Междунар. науч.-исследоват. конкурса, 30 авг. 2020 г. / МЦНП "Новая наука"; под общ. ред. А. Б. Черемисина.- Петрозаводск : МЦНП "Новая наука". – 2020. – С. 96-99 .

5. Зиамбетов, В. Ю. Опыт применения полосы препятствий в военно-прикладной физической подготовке студентов вузов / В. Ю. Зиамбетов, Н. Н. Фунтиков // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 4 (58). – С. 41-43.

6. Зиамбетов, В. Ю. Опыт моделирования экстремальных ситуаций на занятиях по самообороне со студентами вуза / Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 4 (54). – С. 82-84.

7. Зиамбетов, В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе: монография / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: Университет. – 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

8. Зиамбетов, В. Ю. Подготовка студентов ВУЗов к военной службе как один из эффективных способов повышения качества военной службы и обеспечения национальной безопасности / В. Ю. Зиамбетов // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2018. – № 6. – С. 72-76.

9. Малютина, М. В. Реализация комплексной методики физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе / Малютина М. В., Зиамбетов В. Ю. // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2017. – № 7 (207). – С. 19-23.

10. Павлов, С. П. Применение сложных и нестандартных условий стрельбы как способ повышения результатов обучения студентов по огневой подготовке / С. П. Павлов, В. Ю. Зиамбетов // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – № 3 (61). – С. 34-37.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Нурматова Т. В., Горшенина И. В., Ахмерова Р. Р.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»,
Студия персонального тренинга «_perrsonal_studio_» г. Оренбург

В настоящее время в высших образовательных учреждениях наблюдается значительное увеличение числа студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (ОВЗ). Проблема обучения студентов с ОВЗ в последнее время все более привлекает педагогическое сообщество в целом, что проявляется в появлении новых научных исследований, а также инновационных технологий педагогической помощи студентам с различными нарушениями здоровья [1].

Процесс обучения студентов с ОВЗ требует создания условий для максимальной адаптации, вовлечения их в процесс социальной интеграции и личностной самореализации. Вышесказанное свидетельствует о необходимости изменения позиции общества и государства к нуждам и потребностям студентов в период получения образования. В связи с этим возникает потребность в поиске эффективных методов работы со студентами с различными нарушениями здоровья.

Цель нашего исследования заключается в рассмотрении организации адаптивного физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями. В связи с поставленной целью нами были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Определить понятие адаптивного физического воспитания студентов с ОВЗ.
3. Дать рекомендации для организации учебного процесса студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

Анализ литературы по теме исследования позволил нам выделить ряд общих задач учебного процесса по физическому воспитанию для лиц с ОВЗ, а именно: образовательных, развивающих, коррекционных, оздоровительных и воспитательных.

К образовательным задачам относятся:

– освоение системы знаний для формирования двигательных умений и навыков, способствующих повышению двигательной активности;

– формирование игровой деятельности;

– формирование навыка самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Развивающие задачи включают в себя:

– оптимальное развитие основных физических качеств;

– увеличение объема сенсорных представлений, формирование сенсорно-перцептивных базовых эталонов.

Коррекционные задачи содержат:

– коррекцию нарушений зрительного аппарата, скованности движений, подвижности суставов;

– нормализацию мышечного тонуса при ДЦП;

– коррекцию пространственной ориентации, согласованность движений;

– коррекцию внимания, памяти, эмоционального состояния, волевых качеств.

Оздоровительные и профилактические задачи охватывают:

– проблемы укрепления и сохранения здоровья;

– повышение физиологической активности организма;

– профилактику возникновений вторичных отклонений в состоянии здоровья.

В процессе решения воспитательных задач воспитываются такие свойства организма, как:

– чувство уверенности в своих силах и возможностях;

– устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

– преодоление страха пространства, высоты;

– способы взаимодействия студент-преподаватель в процессе занятий физической культурой.

Адаптивная физическая культура (АФК), представляет собой вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Адаптивное физическое воспитание студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья представляет собой достаточно новое направление. Основная задача этого направления заключается в том, чтобы раскрыть все аспекты физического воспитания, тем самым сформировать у студентов с ОВЗ жизненно важные двигательные умения и навыки, учитывая нарушения их функционального состояния здоровья и противопоказания к физическим нагрузкам. Кроме того, при организации работы со студентами с ОВЗ важно понимать и учитывать физическое и психологическое состояние студентов и при необходимости скорректировать программу для регулирования психофизической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями. Соблюдение вышеперечисленных факторов способствует более успешной адаптации студентов к физической культуре, социуму, а также повышает их мобильность и качество жизни.

Для построения педагогического процесса для студентов с ОВЗ необходимо знать их состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности, то есть полную характеристику объекта педагогических воздействий. В связи с тем, что данные студенты различаются как по физическому, так и по психологическому состоянию организация

работы с ними требует обязательного использования дифференцированного подхода в процессе обучения.

Принципы адаптивной физической культуры базируются на том, что АФК содержит важнейшие факторы формирования телесного физического и духовного здоровья человека, в том числе и человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья [2].

Учеными-исследователями выделяются следующие принципы АФК:

– принцип феноменологической направленности;

– принцип функционального подхода;

– принцип коррекционно-компенсаторной направленности педагогического процесса;

– принцип развивающего обучения;

– принцип адекватности;

– принцип непрерывности физкультурного образования;

– принцип прогрессирования воздействия;

– принцип психологической комфортности;

– принцип социализации и интеграции.

Данные принципы должны использоваться в комплексе на всех этапах процесса обучения.

Для организации процесса физического воспитания для студентов с ОВЗ считаем необходимым рассмотреть основные особенности состояния их здоровья. Одним из ведущих критериев состояния здоровья студентов вообще, а также студентов с ОВЗ, в частности, является физическое развитие, уровень которого позволяет оценить степень готовности к физической активности в конкретных условиях. Зачастую наблюдая за студентами с ограниченными возможностями, несложно заметить, что у них возникают проблемы с ориентированием в пространстве. За движения человека отвечает вестибулярный аппарат, связанный со всеми системами головного мозга. В организации работы вестибулярного аппарата особую роль играют глазодвигательные мышцы и мышцы шеи. При активной работе они готовят почву для сенсомоторного развития других частей тела. А как известно, при сидячем образе жизни и при дефиците двигательной активности, человек не получает сенсорной пищи, необходимой для развития мозга. При вестибулярных нарушениях многие сенсомоторные структуры головного мозга не упорядочены и, следовательно, человек не может запомнить, что означает тот или другой объект, двигательное действие. Человеку очень трудно связать «увиденное с услышанным». Также при гиподинамии развиваются сопутствующие отклонения, такие как нарушения в развитии костно-мышечной системы (сколиоз), кифозы, возникающие из-за недостаточно развитого мышечно-связочного аппарата брюшного пресса (отвисший живот).

Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья указывают на необходимость разработки и использования комплексов упражнений для студентов с ограниченными возможностями с учетом дифференцированного подхода.

Представляется необходимым разработка универсальных комплексов физических упражнений, которые можно использовать при многих заболеваниях

К таким комплексам относятся:

– комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата;

– комплекс упражнений для коррекции осанки;

– комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и другие.

Кроме того, в качестве дополнительной реабилитации целесообразно использовать комплексы упражнений на воде, а также закаливание и воздушные ванны.

Гидрореабилитация (занятия на воде) представляет собой эффективные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Такие занятия выступают не только средством закаливания, но имеют и педагогическое коррекционное воздействие. Гидрореабилитация, как составная часть социальной реабилитации человека с ограниченными возможностями здоровья является творческим педагогическим процессом взаимодействия и взаимоотношения человека и водной среды.

В работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется применять гидропедагогику. Этому виду реабилитации большое внимание уделяют известные ученые в области адаптивной физической культуры, а именно: Мосунов Д.Ф., Сладкова Н.А., ГавриловаТ.М., Толмачев Р.А., Борисовская С.А.и другие.

Процесс АФК должен проводиться с учетом некоторых рекомендаций.

В занятия адаптивной физической культурой следует включать упражнения, способствующие укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп, мелкой моторики. Пассивные и активные движения в воде и на суше в сочетании с дыхательными упражнениями. Педагог должен соблюдать право выбора студентом наиболее подходящей для него системы физических упражнений.

Для повышения мотивации студентов к занятиям АФК немаловажное значение необходимо уделять выбору инвентаря для занятий. Инвентарь не должен быть тяжелым, мячи, гимнастические палки, гантели, многие другие спортивные предметы следует подбирать мягкие, в яркой цветовой гамме. Кроме того, можно использовать звуковые вибрационные световые и цветные сигналы. Все упражнения должны быть доступными для выполнения и учитывать уровень функциональных возможностей каждого студента. Наиболее подходящими методами обучения считаются: словесно-сенсорный, последовательный, контактный, игровой. Рекомендованная продолжительность занятия от 20 минут до 40 минут, 2-3 раза в неделю.

Подводя итоги нашего исследования, можем отметить следующее. На основе анализа специальной литературы по интересующей нас проблеме было определено понятие адаптивной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями. Были разработаны комплексы физических

упражнения, способствующие коррекции и поддержанию здоровья, а также предложены методические рекомендации для организации занятий АФК с учетом дифференцированного подхода к каждому студенту.

Список литературы.

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура. Учебник. / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус,2020. – 312 с.
3. Бочарова, Е. А. Психология аномального развития: учебно-методическое пособие / Е.А. Бочарова – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета,2010. – 95 с.
4. Витун, Е. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в решении проблемы сохранения здоровья обучающихся [Электронный ресурс] / Е. В. Витун, В. Г. Витун, Г. В. Боброва // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 26-27 янв. 2022 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т" ; ред. А. В. Пыхтин. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ,2022. – С. 500-507.
5. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. /Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

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

Одним из основных средств профилактики и коррекции нарушений осанки являются занятия по физическому воспитанию и плаванию, а именно лечебному плаванию [1, 2].

Лечебное плавание – одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека и воды, и активных движений [3].

Плавание положительно влияет на осанку. Когда человек находится в воде, сила тяжести не действует на позвоночник так сильно, как в воздухе, что позволяет ему отдохнуть. А равномерные нагрузки спинных мышц помогают выравнивать его [4].

Одновременно укрепляется мышечный корсет позвоночника, улучшается тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы.

Плавание развивает координацию движений, которая страдает у людей с нарушением осанки.

Как правило, выделяют несколько видов нарушений осанки, при которых необходимо заниматься лечебным плаванием: круглая спина (сутулость); кругло-вогнутая спина, при которой формируется увеличение поясничного лордоза (изгиб вперед в поясничном отделе; шейный лордоз – изгиб вперед в шейном отделе) и одновременно с этим усиливается грудной кифоз (изгиб назад в грудном отделе); уплощенная, или плоская, спина, когда, наоборот, физиологические изгибы отсутствуют; асимметричная осанка, при которой очень сильным отклонением может быть сколиоз (всего выделяют четыре степени сколиоза) [5].

Теперь рассмотрим подробнее стили передвижения в воде для людей с заболеваниями позвоночника. Для обеспечения нужного эффекта важно правильно выбрать стиль. Основные техники – это брасс, плавание на спине, баттерфляй и кроль.

При сутулой, круглой спине эффективнее всего будет плавание кролем на спине. Классический вариант стиля кроль предусматривает передвижение на груди, но бывает кроль и на спине. При плавании тело остается в горизонтальном положении, а ноги и руки попеременно работают.

Если у вас сильно выраженный лордоз поясничного отдела, нежелательно плавать брасом и с доской (лордоз может усилиться при подъеме головы). Хорошо подойдут кроль на груди и кроль на спине, но с контролем положения

тела, при котором поясничный отдел не должен «проваливаться», а ноги не тонуть.

При плоской спине не рекомендуется плавание на спине.

Ассиметричная осанка корректируется симметричными стилями плавания – брасом и баттерфляем. При плавании тело совершает волнообразные движения, что задействует почти все мышцы организма. Техника баттерфляй эффективно предупреждает патологии мышц спины. Но практиковать баттерфляй не рекомендуют при тяжелых заболеваниях позвоночника, ослабленных мышцах и сниженном иммунитете. Брасс считают наиболее безобидным для позвоночника стилем. Спокойный и медленный стиль не требует специальных навыков, прививает правильное дыхание и снижает боли в спине. Техника выполнения движений развивает мышцы рук и ног, спины и дает отдых мышцам шейного и плечевого отделов.

При сколиозе показаны все симметричные движения, а также специальная корректирующая поза, при которой растягивается та сторона, которая перенапряжена, и укрепляется та, которая расслаблена. При сколиозе первой степени пловец может плавать в бассейне брассом и кролем на груди. При сколиозе второй степени полезен брасс. Асимметричные положения при плавании позволят снизить нагрузку на вогнутую сторону позвоночного столба. Плавание поможет при сколиозе третьей степени. При сколиозе четвертой степени поздно говорить о коррекции, но можно укрепить сердечно-сосудистуюи дыхательные системы. Практикуя лечебное плавание, можно уменьшить негативные последствия сколиоза. Тренировки в воде позволяют активизировать процессы восстановления и регенерации тканей мышц, но нужно учесть, что не все виды плавания одинаково полезны лицам, страдающим заболеваниями позвоночника. Применение лечебного плавания расслабляет и снимает напряжение мышц позвоночника, тем самым, позволяет корректировать осанку.

Целью данной работы является опросное исследование пользы занятий плаванием для людей с заболеваниями позвоночника. Был проведен направленный эксперимент, в котором приняли участие 100 студентов Оренбургского государственного университета. Испытуемым было задано 5 вопросов, на каждый из них были предложены варианты ответов.

1. Является ли лечебное плавание полезным для лечения позвоночника?

Варианты ответов были представлены следующие:

1. Да
2. Нет

В ходе опроса на первый вопрос результаты распределились следующим образом (рис.1).

Первый вариант ответа выбрали 87,9%, второй – 12,1%. В данном случае вопрос свидетельствует об осознании видимой пользы лечебного плавания при лечении различных видов заболевания спины.

Рисунок 1 – Является ли лечебное плавание полезным для лечения позвоночника?

2. *Есть ли у вас нарушение осанки?*

Варианты ответов были представлены следующие:

1. Да
2. Нет

В ходе опроса на второй вопрос результаты распределились следующим образом (рис. 2).

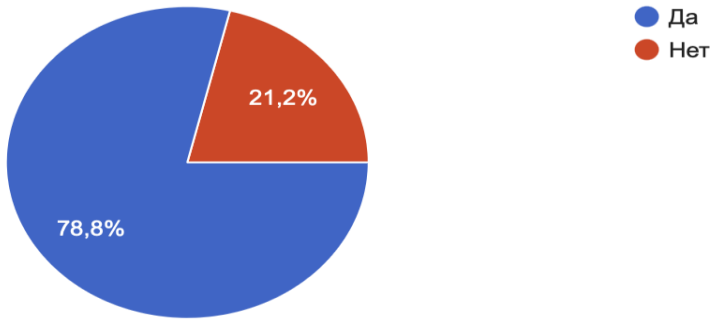


Рисунок 2 – Есть ли у вас нарушение осанки?

Первый вариант ответа выбрали 78,8%, второй – 21,2%. Как мы видим, большинство (78,8%) выбрали «Да». Это обусловлено малым вниманием к предотвращению и лечению заболеваний. Распространенность нарушений осанки среди молодёжи возросла, став, таким образом, не только медицинской, но и полноценной социальной проблемой.

3. *Какой у вас вид нарушения осанки?*

Варианты ответов были представлены следующие:

1. Круглая спина (сутулость)
2. Лордоз
3. Плоская спина
4. Ассиметричная осанка
5. Сколиоз

В ходе опроса на третий вопрос результаты распределились следующим образом (рис. 3).

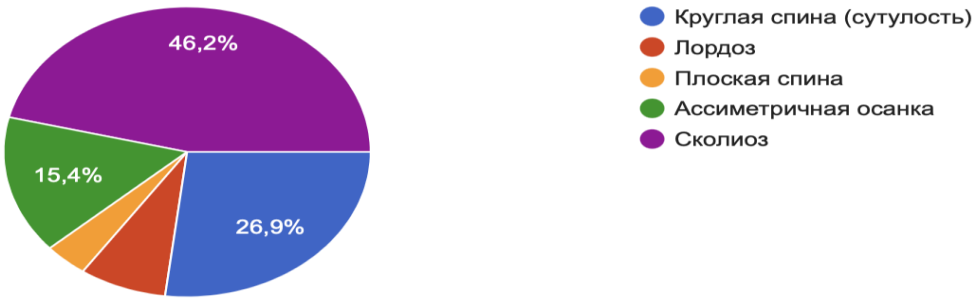


Рисунок 3 – Какой у вас вид нарушения осанки?

Первый вариант ответа выбрали 26,9%, второй – 7,7%, третий – 3,8%, четвертый – 15,4%, пятый – 46,2%. Как мы видим, большинство опрошенных выбрано первый и пятый варианты ответа. Это обусловлено тем, что все больше молодежи подвержено сколиозу и сутулости. Сколиоз развивается особенно быстро в период интенсивного развития позвоночника. В это время студенты и школьники большое количество времени проводят за партой в неправильном положении и пренебрегают занятиями спортом. Сутулость так же возникает при большом объеме работы, которую современные люди проводят за столом. Неправильное положение и большое количество времени, проведенное за работой, приводит к различным перегрузкам организма. Чаще всего таким перегрузкам подвержен именно позвоночник.

4. Занимаетесь ли вы лечебным плаванием в целях профилактики нарушения осанки?

Варианты ответов были представлены следующие:

1. Да
2. Нет

В ходе опроса на четвертый вопрос результаты распределились следующим образом (рис. 4).

Первый вариант ответа выбрали 26,9%, второй – 73,1%. В данном случае вопрос также свидетельствует о видимой пользе лечебного плавания, коррелируя с ответами на первый вопрос. Значительная часть опрошенных наблюдает видимую пользу лечебного плавания при лечении различных видов болезней позвоночника.

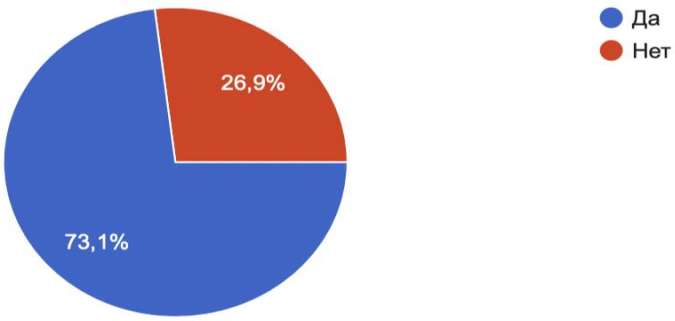


Рисунок 4 – Занимаетесь ли вы лечебным плаванием в целях профилактики нарушения осанки?

5. Каким стилем вы передвигаетесь в воде (при лечебном плавании), исходя из вашего заболевания позвоночника?

Варианты ответов были представлены следующие:

1. Кроль на спине
2. Классический вариант кроля
3. Брасс
4. Баттерфляй
5. Никакой из вышеперечисленных

В ходе опроса на пятый вопрос результаты распределились следующим образом (рис. 5).

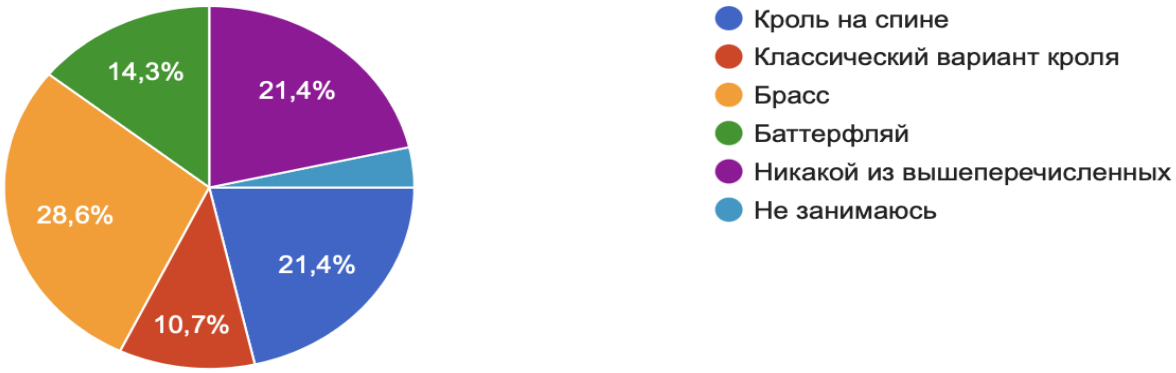


Рисунок 5 – Каким стилем вы передвигаетесь в воде (при лечебном плавании), исходя из вашего заболевания позвоночника?

Первый вариант ответа выбрали 21,4%, второй – 10,7%, третий – 28,6%, четвертый – 14,3%, пятый – 21,4%. Среди опрошенных есть те студенты, которые занимаются лечебным плаванием в соответствии со своим заболеванием. Но есть также и та часть студентов (3,6%), которые не занимаются лечебным плаванием.

Таким образом, лечебное плавание влияет профилактику и лечение заболеваний позвоночника и имеет определенную пользу. В ходе анализа были выявлены такие заболевания позвоночника как круглая спина (сутулость), лордоз, плоская спина, ассиметричная осанка, сколиоз. Большинство людей подвержены заболеваниям позвоночника, а именно (в большей степени) сколиозу и сутулости. Значительная часть из этой группы наблюдает явную пользу в профилактике и лечении заболевания позвоночника путем занятий лечебным плаванием.

Список литературы

1. Аикина, Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений : учеб.пособие // Л.И. Аикина. – Омск: ОГИФК, 2004. – 35 с.

2. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М.: Медицина, 2005. – 76 с.

3. Круглий, А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие / А.В. Круглий. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52с.

4. Величко, Т.И. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов: учебное пособие / Т.И. Величко. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2015. – 56 с.

5. Булгакова, Н.Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учеб.пособие для СПО / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 401 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Соболев В. В.
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Одним из важных вопросов здоровьесберегающей деятельности в учреждениях среднего профессионального образования стоит организация внеучебной занятости обучающихся в спортивных секциях по видам спорта игровой направленности. Одним из таких видов спорта является гандбол. Поэтому, в здоровьесберегающей деятельности учебно-тренировочных занятий по гандболу необходимо выделить следующие направления секционной работы со студентами. Первое: организация спортивно-массовых соревнований по гандболу. Второе: реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к учебно-тренировочному процессу по гандболу. Третье: повышение уровня образованности студентов в области физической культуры и гандбола, в частности. Четвертое: формирование устойчивого интереса обучающихся к гандболу, как к одному из наиболее доступных игровых видов спорта. Пятое: организовать возможность для студентов в регулярных занятиях гандболом на спортивной базе учебного заведения в внеучебное время. Здоровьесберегающую деятельность также необходимо рассматривать и как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, занимающихся в секции гандбола. При этом физическая нагрузка должна строго зависеть от уровня подготовки, индивидуальных возможностей организма и возраста обучающихся. Тренер-преподаватель по гандболу, владея современными педагогическими технологиями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с медицинским работником, планирует работу учебно-тренировочных занятий по гандболу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников учебно-тренировочного процесса. Стоит также остановиться и рассмотреть наиболее важные принципы, которые применяются в учебно-тренировочном процессе по гандболу и направлены на здоровьесберегающую деятельность занимающихся студентов.

Принцип сознательности и активности в гандболе нацеливает на формирование у обучающихся понимания, устойчивого интереса и осмысленного отношения к учебно-тренировочной деятельности в секции гандбола. Повышению сознательности и активности для занимающихся способствует также и применение тренером-преподавателем по гандболу специальных методических приемов, которые решают проблемы технологии оздоровления. Тренер-преподаватель по гандболу ставит общую цель-задачу

учебно-тренировочного занятия и старается объяснить, что студенты, занимающиеся в секции, могут достичь заданной цели и собственным путём. Стремление выполнить поставленную тренером-преподавателем задачу предполагает определённую двигательную активность студентов, чем достигается оздоровительный характер учебно-тренировочной деятельности на организм. А необходимость самостоятельно решать игровые задачи в процессе игры в гандбол предполагает развитие более высокой степени самостоятельности и инициативы обучающихся. Для достижения поставленных целей могут подходить и другие виды спорта игровой направленности, например, русская лапта.

Принцип наглядности в гандболе позволяет тренеру-преподавателю строить процесс обучения игре в гандбол с использованием привлечения органов чувств занимающихся к познанию игры. Этот принцип способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе учебно-тренировочных занятий по гандболу. Из этого следует, что тренеру-преподавателю нужно не только объяснять, но и показывать правильное выполнение игровых упражнений по гандболу на каждом занятии.

Принцип систематичности и последовательности в гандболе проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков при регулярном посещении студентами учебно-тренировочных занятий по гандболу. Регулярность, планомерность и непрерывность учебно-тренировочного процесса по гандболу на протяжении всего периода обучения как раз и обеспечивает этот принцип.

Закрепление пользы здоровьесберегающих мероприятий по гандболу требует их повторяемости. Это один из самых важных принципов в гандболе, но очень тяжело достижимый, так как студенты могут пропускать учебно-тренировочные занятия.

Принцип повторения умений и навыков в игровой подготовке по гандболу также является одним из главных. В результате многократных повторений игровых упражнений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов игровой деятельности по гандболу может проявляться в изменении игровых упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, различных формах заданий на усмотрение тренера-преподавателя.

Принцип индивидуализации в гандболе осуществляется на основе общих закономерностей обучения студентов, занимающихся в секции гандбола. Зная индивидуальные особенности студентов, тренер-преподаватель по гандболу развивает, планирует и прогнозирует их развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности обучающихся, их двигательных способностей и состояния здоровья, тренер-преподаватель должен искать пути совершенствования игровых умений и навыков по гандболу, построения двигательного режима, а также приобщения студентов к разным формам познавательной деятельности. При этом стоит учитывать индивидуальные

психологические особенности студентов в процессе учебно-тренировочных занятий по гандболу.

Принцип непрерывности в гандболе определяет необходимость выстраивания технологии оздоровления обучающихся, как целостного процесса, тесно связанного с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности нагрузок и отдыха в разных формах учебно-тренировочных занятий обучающихся, повышает их эффективность в освоении игровой направленности по гандболу, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от одного этапа знания игры к следующему. Можно провести учебно-тренировочный сбор, где тренер-преподаватель по гандболу может варьировать нагрузку в реальном времени. Игровые умения и навыки, двигательные способности обучающихся, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей студентов. Поэтому принцип оздоровительной направленности в гандболе решает задачи укрепления здоровья обучающихся.

Принцип активного обучения в гандболе заключается в использовании игровых форм и методов обучения. Например, упражнения в парах, индивидуальная и групповая работа с мячами, без мячей и другие задания.

Принцип связи теории с практикой в гандболе направляет обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения. Главные проблемы в нашем виде спорта - это травмы. Гандбол является вторым по травмоопасности олимпийским видом спорта. Поэтому, основная задача тренера-преподавателя по гандболу на первых учебно-тренировочных занятиях обучить студентов падениям. Необходимо начинать обучение с различных упражнений на гимнастических матах. Это непосредственное обучение падениям. И, постепенно, переходить к практике. Это могут быть разные игровые ситуации по гандболу в специальных упражнениях. Тренеру-преподавателю по гандболу важно обучить студентов трем основным правилам при падениях. Первое: правильная группировка и никаких прямых конечностей. Второе: нельзя падать на колени. Третье: при падении смещать центр тяжести вперёд, чтобы не упасть на спину. Студенты во время прыжка увеличивают длительность полёта за счёт падения. На учебно-тренировочных занятиях по гандболу тренеру-преподавателю необходимо проводить обучение студентов падению как игровому элементу броска в прыжке, так как падение является одним из главных составляющих увеличения длительности полета при броске в прыжке. Из этого следует, что здоровьесберегающая деятельность на учебно-тренировочных занятиях по гандболу представляет совокупность игровых приемов, практических методов, научных методик, технических средств

обучения и индивидуальных подходов к учебно-тренировочному процессу, так как они связаны между собой.

Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Евтушенко А.Н. С мячом в руке / А.Н. Евтушенко. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 222 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебник для вузов физической культуры / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 320 с.
4. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх: моногр. рекомендована Ком. РФ по физ. культуре и туризму / Ю.М. Портнов. - М.: [б. и.], 1996. – 200 с.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

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

Укрепление физического здоровья молодежи в вузах является ключевым компонентом образования. Однако критерием жизненного благополучия является не только физическое состояние, но и психическое здоровье, что является прочным фундаментом в освоении знаний профессиональной подготовки в вузе. Механизм определения психического (душевного) состояния обучающегося практически отсутствует в образовательной структуре из-за недостатка ресурсов к решению данной проблемы.

С точки зрения социальных, экономических, политических и эпидемиологических проблем, физическая культура и спорт претерпели значительные изменения за последнее десятилетие. Продолжающиеся социальные конфликты и пандемия COVID-19 вынуждают студенческую молодежь постоянно адаптироваться к дистанционному обучению. Чрезмерное использование социальных сетей снижает физическую активность молодежи, что усугубляет чувство одиночества, пагубно воздействует на ее психологическое благополучие и оказывает серьезное влияние на психическое здоровье.

Психическое здоровье является основой, на которой строится долгая и успешная «карьера» личности. Университетские годы самые эмоциональные и требовательные к интеллектуальным нагрузкам человека, по сравнению с другими периодами жизни. На этом этапе студенты сталкиваются с многочисленными стрессорами (академическая работа, занятость, финансы, жилье, личные отношения и т.д.), в результате обучающиеся становятся более уязвимыми, часто возникает дисбаланс психического состояния и они нуждаются в помощи.

Полученные результаты ранее проводимых исследований в ОГУ по теме психического состояния в период дистанционного обучения, связанного с вынужденной мерой (пандемия), вызвали беспокойство и подтвердили тот факт, что проблемы психологического состояния испытывали, практически, половина опрошенных студентов: 40% – эмоциональное истощение и 29% – чувство одиночества [1].

Результаты исследований, проведенные в области взаимосвязи физической активности и психологического здоровья (Biddle, S.J.H., Fox, K.R. [2], & Boucher, S.H., Biddle, S.J.H., & Mutrie, N. [3], Dunn, A.L., Trivedi, M.H., & O'Neal, H.A. [4],) подтверждают, что двигательная активность благотворно воздействует на психическое здоровье. Принимая во внимание данные этих

исследований о том, что регулярные занятия физической культурой и спортом могут быть полезными обучающимся для укрепления психического здоровья, исследование было направлено на сравнение психического состояния студентов с различным уровнем двигательной активности.

Изучение психических расстройств: стресса и тревоги, поможет установить взаимосвязь и благотворное влияние физической активности на легкую и умеренную депрессию.

Цель – определить влияние двигательной активности на психическое здоровье.

Задачи:

1) установить, с помощью тестирования студентов, риски психологических расстройств;

2) сравнить данные исследования;

3) определить группу риска и провести разъяснительную работу (беседу, консультацию) для решения проблем психического состояния с помощью средств двигательной деятельности.

Исследование по теме «Взаимосвязь между психическим здоровьем и физической активностью студентов» проводилось среди студентов Оренбургского государственного университета. Возрастной диапазон участников составлял от 19 до 22 лет, выборка состояла из 200 обучающихся 1-3 курсов различных факультетов.

Участники были разделены на две группы:

1 группа – студенты с низким и средним уровнями физической активности (обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья без каких-либо медицинских противопоказаний для занятий физической культурой по расписанию учебных занятий);

2 группа – студенты-спортсмены с высоким уровнем физической активностью, занимающиеся в секциях ОГУ (волейбол, баскетбол, футбол).

Для определения психических проблем был использован тест «больничная шкала» тревоги и депрессии – HADS. Шкала HADS представляет собой анкету из 14 вопросов (семь вопросов, касающихся беспокойства и семь вопросов, связанных с депрессией) [5].

При интерпретации результатов учитывался суммарный показатель каждой шкалы, выделяя три области его значений: до 7 баллов — «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии); от 8 до 10 – субклинические симптомы (незначительные проявления психических расстройств); от 11 и более баллов – клинически выраженные симптомы расстройства [6]. Эта шкала обладает хорошими психометрическими свойствами с точки зрения факторной структуры, взаимной корреляции и внутренней согласованности. Шкала изначально была разработана для выявления повышенных уровней тревоги и депрессии среди пациентов в клиниках, не относящихся к психиатрическим больницам, и поэтому подходит для использования с любой группой населения, у которой нет клинически определенного психического расстройства.

Тестовый опрос студентов 1 и 2 группы проводился параллельно, что позволило провести сбор данных в кратчайшие сроки и провести сравнительный анализ. Показатели теста респондентов представлены в Таблице 1, 2.

Таблица 1 – Определение уровня тяжести тревоги и депрессии студентов - спортсменов

Студенты-спортсмены – 100 человек	Ответы	
	тревога	депрессия
Норма – отсутствие выраженных симптомов	84%	87%
Субклинически выраженные симптомы	16%	13%
Клинически выраженные симптомы	0%	0%

Средний балл тревожности и депрессии студентов-спортсменов составил 5,8 – это относится к категории легких симптомов. Принимая во внимание процентное соотношение студентов - спортсменов, попадающие в различные диапазоны оценок степени тяжести психических расстройств, 84% были признаны нормальными по шкале тревоги и 87% по шкале депрессии. Считалось, что только у 16 % студентов были серьезные проблемы, связанные с тревогой и у 13% с депрессией, при этом в диапазон с клинически выраженными симптомами расстройства не попал не один студент - спортсмен (Таблица 1).

Что касается группы студентов с низким и средним уровнями физической активности, то средний балл составил 5,3, что тоже является нормой. По шкале тревоги – 76 %, по шкале депрессии 80% обучающихся и не имеют психологических проблем. В этой группе субклинические выраженные симптомы имеют 22 % студентов по шкале тревоги и 18% по шкале депрессии. У 2% участников оказалось серьезное психологическое расстройство (Таблица 2).

Таблица 2 – Определение уровней тяжести тревоги и депрессии с низким и средним уровнями физической активности

Студенты с низким и средним уровнями физической активности – 100 человек	Ответы	
	тревога	депрессия
Норма – отсутствие выраженных симптомов	76%	80%
Субклинически выраженные	22%	18%

симптомы		
Клинически выраженные симптомы	2%	2%

Исследование показало, что на 8% больше студентов показали повышенный уровень тревожности, чем студенты - спортсмены. Что касается депрессии, то студенты - спортсмены на 7% меньше страдают этой проблемой. В этой группе участники с серьезными психологическими расстройствами не выявлены.

В результате проведенного анализа выяснилось, что группа с высокой физической активностью имела оценки тревожности ниже, чем группа с низкой и средней физической активностью. Самые низкие уровни депрессии показала группа студентов-спортсменов.

Текущее исследование подтвердило предыдущие выводы о взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем (Blair, Cheng, & Scott Holder, 2001, Department of Health, 2004 [7,8]). Но до сих пор отсутствует консенсус относительно того, какие процессы несут за это ответственность. Появляются все больше доказательств, что не процесс занятий физической активностью влияет на улучшение психического здоровья, а сама двигательная деятельность для отвлечения внимания от психических симптомов. С точки зрения салютогеннонго подхода к здоровью приобретенный положительный опыт и знания, полученные в результате занятий спортом, способствуют укреплению психического здоровья, а не двигательную активность как таковая [9].Студенты, занимающиеся в спортивных секциях, имеют преимущества: возможность социального взаимодействия, психосоциальные преимущества, (положительные эмоциональные переживания), чувство достижения и улучшение общего психического благополучия.

Это исследование предполагает зависимость между интенсивностью физической активности и психическим здоровьем: чем больше физическая активность, тем меньше симптомы тревоги и депрессии, но оно не объясняет причинно-следственную связь. Можно предположить, что более высокие уровни депрессии и тревоги связаны с недостатком физической активности. Как правило, чем более подавленным и тревожным становится человек, тем меньше вероятность того, что он будет заниматься спортом. Это предположение подтверждается в случае депрессии, поскольку студенты, страдающие депрессией, с меньшей вероятностью захотят заниматься физической активностью.

В дальнейшем важно исследовать точные факторы, влияющие на более низкие уровни депрессии и тревоги в группе с высокой физической активностью.

Независимо от того, полностью ли изучена взаимосвязь между физической активностью и психическим здоровьем, текущее исследование показало, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на общее психическое здоровье студентов. Были получены подтверждения, что студенты,

регулярно занимающиеся волейболом, баскетболом и футболом, имеют более низкие уровни депрессии и тревоги, чем студенты, которые не занимаются в спортивных секциях.

Данное исследование и его целевая направленность носят рекомендательный характер в плане поддержания психического здоровья студентов и стимулируют к активной физической деятельности.

Список литературы

1. Удовиченко, Е. В. Роль физической активности студентов в условиях пандемии / Е. В. Удовиченко, И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 26–27 января 2022 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2022. – С. 558-564. – EDN AQTGGQ.)

2. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boucher, S.H. (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.

3. Biddle, S.J.H., & Mutrie, N. (2001). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. London: Routledge.

4. Dunn, A.L., Trivedi, M.H., & O'Neal, H.A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33(6 Suppl.) :S587–97.

5. Zigmond, A., & Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatrica Scandinavia, 67, 361–370.

6. https://en.wikipedia.org/wiki/Hospital_Anxiety_and_Depression_Scale

7. Blair, S., Cheng, Y., & Scott Holder, J. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(6), S379–S399.

8. Department of Health, 2004[11]),

9. Удовиченко, Е. В. Салютогеннный подход к физическому воспитанию как перспективная модель двигательной активности студентов и их здоровья / Е. В. Удовиченко, И. Г. Горбань, М. В. Малютина, В. А. Гребенникова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2022. – № 1(233). – С. 59-66. – DOI 10.25198/1814-6457-233-59. – EDN ZSLVLY.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ - НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА

Штаймец А.В.
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Одним из наиболее важных элементов современного стремительно меняющегося российского общества - является принцип сохранения здоровья граждан. Здоровье человека наиболее важная составляющая полноценной, насыщенной событиями жизни. Признаком сильного, стремительно развивающегося государства является здоровая нация. Экономические возможности, обороноспособность страны, её интеллектуальный потенциал зависит от физического и духовно-нравственного здоровья населения. В рамках национального проекта «Демография» до 2024 года в России реализуются федеральные проекты, направленные на сохранение и укрепление общественного здоровья:

- Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»;
- Федеральный проект «Спорт - норма жизни».

Цель национального проекта «Демография» - увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни [4].

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обозначено в нормах ФГОС. Ранее, рассматривая здоровьесберегающие технологии, имели ввиду физическое состояние здоровья ребенка, юноши и девушки. В обновленном ФГОС рассматривается общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное [7].

В федеральном законе РФ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» дано определение понятия «здоровье». Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. Охрана здоровья граждан - система мер политического, экономического, правового, социального, научного, медицинского, в том числе санитарно-противоэпидемического (профилактического) характера, осуществляемая органами государственной власти Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, организациями, должностными лицами и иными лицами в целях профилактики заболеваний, сохранения и укрепления физического и психического здоровья каждого человека, поддержания его долголетней активной жизни, предоставления ему медицинской помощи [8].

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только

отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой [1].

Приоритетными задачами современного многополярного мира является формирование, сохранение и укрепление здоровья человека, создание безопасной и комфортной среды межличностного взаимодействия в обществе. Полноценная жизнедеятельность человека в современном обществе неразрывно связана со здоровьем. Современная культурно - историческая, политическая ситуация в мире поднимает значимость и ценность здоровья, как приоритетную. Здоровый человек в полном объеме способен к саморегуляции, к формированию индивидуальных программ здорового образа жизни, к продуктивной общественной деятельности [2].

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года представлены задачи:

- сформировать социокультурную инфраструктуру, содействующую успешной социализации детей и интегрирующую воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, научных, познавательных, экскурсионно-туристических и других организаций;

- обеспечить равный доступ к инфраструктуре воспитания детей, требующих особой заботы общества и государства, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.

Отметим, что одним из приоритетов государственной политики в области воспитания является обеспечение условий для физического, психического, социального, духовно-нравственного развития детей, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации [6].

В процессе воспитательной и образовательной деятельности учреждений, от ДОУ до ВУЗа, используются здоровьесберегающие технологии и формируется установка на здоровый образ жизни. Соблюдение установки на здоровый образ жизни обеспечивает человеку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов организма в современных условиях.

Задача здоровьясбережения для системы высшего образования является актуальной, т.к. культура здоровья, потребность вести здоровый образ жизни, быть физически активным продолжает формироваться в условиях российского вуза. Здоровьесбережение и культура здоровья – это, во-первых, грамотность в вопросах здоровья, достигаемая в результате обучения студентов. Во-вторых — это практическое воплощение потребности студентов вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье. При обучении в институте ухудшается состояние здоровья современной студенческой молодежи в следствии усиления академической активности, повышение гиподинамии, отсутствия режима дня и режима питания, экзаменационных стрессов, вредных привычек, не желания заниматься спортом в вузовском спортивном клубе. Именно применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению физической выносливости. В современный образовательный

процесс, на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», активно внедряются здоровьесберегающие технологии нового формата. Возникает необходимость во взаимодействии классических и традиционных приемов, в образовательном процессе занятий по физической культуре и спорту, с инновационными формами и методами обучения. Это и защита тематических проектов в формате питчинга, решение квестов, проведение конференций, организация митапа, хакатона, калланетика, пилатес, тай-бо, фитбол и др. Традиционные виды здоровьесберегающих технологий - различные виды аэробики, бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, спортивное ориентирование и др. Данное взаимодействие способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы. Повышению работоспособности, сохранению и укреплению здоровья студентов [3].

В своей профессиональной деятельности – на занятиях физической культурой я использую упражнения «дыхательной гимнастики». Во время лекций и семинарских занятий студенты находятся в мало подвижном состоянии, сидя за столом - сжимается грудная клетка, уменьшается насыщение организма кислородом, что приводит к усталости, к перенапряжению систем организма. Применение «дыхательной гимнастики» во время разминки на занятиях физической культуры и тренировок в спортивных секциях благотворно действует на организм студентов - происходит насыщение кислородом, обменные процессы усиливаются и ускоряются, повышается сопротивляемость стрессам и вирусным заболеваниям. Нагрузки при проведении «дыхательной гимнастики» дозированы и необходим мониторинг состояния студентов на занятии физической культуры со стороны преподавателя т.к. неправильная техника выполнения дыхательной гимнастики может навредить состоянию здоровья. Чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок. Необходимо четкое выполнение упражнений «дыхательной гимнастики» при проведении разминки. Перед занятием физической культурой, тренировкой - преподаватель и студент должны знать и выполнять следующие правила:

- Занятия физической культурой в том числе и «дыхательная гимнастика», тренировки в спортивных секциях ОГТИ проводятся в хорошо проветриваемом спортивном зале или на спортивном стадионе на свежем воздухе;

- Не рекомендуется проводить занятия физической культуры – «дыхательную гимнастику», тренировки на сытый желудок (прием пищи за 1,5 – 2 часа, если не успели – то за 40 минут, быстрые углеводы и легкоусвояемые белки);

- Не заниматься физическими нагрузками - не выполнять «дыхательную гимнастику», если студент плохо себя чувствует или болен;

- Объяснять упражнения на занятиях физической культуры четко и последовательно. При проведении дыхательной гимнастики - общим дыхательным упражнениям (учим дышать при закрытом рте, тренируем

носовой выдох, затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри). Задерживать дыхание на 1-2 секунды. Направленная воздушная струя – воздух, должна проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются;

- На занятиях физической культурой студент должен быть в свободной спортивной форме, не стесняющей движения;

- Все физические упражнения в том числе и дыхательные проводятся плавно, под счёт или музыку;

- Количество и темп физической нагрузки индивидуален и рассчитан заранее.

Разминка – комплекс физических упражнений и упражнений «дыхательной гимнастики», с помощью которого студенты подготавливаются к интенсивным физическим нагрузкам. С помощью разминки снижается риск спортивных травм и увеличивается положительный эффект от занятий физической культурой. Длительность разминки на занятиях физической культуры от 5 до 15 минут. Насыщение мышц кислородом и питательными веществами повышает выносливость во время занятий физической культуры. Кроме того, для формирования привлекательного рельефа и набора мышечной массы необходимы нейромышечные связи, которые запускаются в ходе разминки. Если пренебрегать проведением сбалансированной разминки – с применением «дыхательной гимнастики», это может привести к заболеванию (чаще известному у спортсменов) - синдром «спортивного сердца». В состоянии покоя частота сердечных сокращений у человека - 60 - 80 ударов в минуту. Во время физической нагрузки частота сердечных сокращений увеличивается до 140 - 170. Разминка бывает общей и специальной. Общая - аэробная нагрузка применяется на занятиях физической культурой. С помощью общей аэробной разминки повышается мышечный тонус – мышцы насыщаются кислородом, разогреваются сухожилия и связки, ускоряется сердечный ритм, слегка повышается артериальное давление. Общая и специальная разминка применяется мной на занятиях в спортивной секции «Настольный теннис» и «Лыжные гонки». Для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять упражнения «дыхательной гимнастики». Они способствуют развитию дыхательной системы, мускулатуры. Именно поэтому я провожу упражнения «дыхательной гимнастики» в разминке. Приведу пример применяемых упражнений «дыхательной гимнастики»:

- «Регуляция дыхания» - студенты делают глубокий вдох через нос, задерживают дыхание на несколько секунд, на длительном выдохе через рот произносят звук – «у». Выполняется 5 раз;

- «Топор». Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы сплетены, стоя на носках прогнувшись. Опускаясь на стопу, наклониться быстро вперед, хлест руками вперед, вниз, назад, как рубка топором, с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавно вернуться в исходное положение (естественный вдох). Упражнение выполняется на месте. Выполняется 4 раза;

- «Насос». Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Присесть – вдох носом, выпрямляемся – выдох ртом, губы сомкнуты в дудочку. Выполняется 4 раза.

Упражнения «дыхательной гимнастики» усложняются и изменяются постепенно, по мере освоения. В своей работе использую адаптированные упражнения из: дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой, упражнения для дыхания Константина Бутейко, методы дыхания Марины Корпан, гимнастику для дыхания по методу йогов и др.

Упражнения «дыхательной гимнастики» применяются мной в разминке на занятиях физической культуры с сентября 2022 года. Но уже сейчас при онлайн опросе студенты отметили такие положительные моменты как: увеличение объема легких (больше слов могут произносить при затяжном выдохе), стимуляция кровообращения (улучшился цвет лица, уменьшилась сонливость, вялость), отметили нормализацию давления, повышение иммунитета (легче переносят вирусные инфекции), отметили активизацию жизненных сил, улучшилось общее состояние при переутомлении, стрессе и неврозах. Поэтому я считаю, что упражнения «дыхательной гимнастики» является обязательными на занятиях физической культуры.

В Орском гуманитарно-технологическом институте (филиале) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» на протяжении многих лет действует «Спортивный клуб». На базе «Спортивного клуба» успешно работают спортивные секции: настольный теннис, баскетбол, женский и мужской волейбол, гандбол. Преподаватели и студенты ОГТИ принимают активное участие в городских, областных и российских спортивных мероприятиях. Так 24 мая 2022 года преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры и студентка 1 курса приняли участие во всероссийском полумарафоне в г. Оренбург на дистанции 21, 1 км. Организатор Оренбургского полумарафона - АНО «Центр развития физической культуры, спорта и туризма» при поддержке Правительства Оренбургской области и администрации города Оренбурга, федеральный партнер - «Лига Героев», крупнейшая в России команда, профессионально создающая спортивные проекты по всей стране и за рубежом (Гонка Геров, Забег РФ, Арена Героев, L'etape Moscow by Tour de France и другие). 15 апреля 2022 года студентка 1 курса ОГТИ приняла участие и завоевала призовое место в открытом чемпионате и первенстве города Орска по велосипедному спорту в дисциплине маунтинбайк-кросс-кантри «ХСО Горное озеро». 4 июня, в Зауральной роще города Орска студенты ОГТИ встретили Всемирный День велосипедиста и опять не ушли без призов. В зимнее время года преподаватели и студенты принимают активное участие в городских и областных соревнованиях по лыжным гонкам. Ежегодно преподаватели физической культуры ОГТИ и студенты являются призерами самого массового спортивного мероприятия России – «Лыжня России». 14 января 2023 года состоялось городское массовое мероприятие – соревнование по «Лыжным гонкам», в

котором приняли участие, как ученические коллективы школ, техникумов, лицеев, гимназий, так и ВУЗы и представители предприятий г. Орска. Студенты ОГТИ вошли в тройку призеров. Команда юношей и девушек по настольному теннису на городском турнире, проводимом среди ССУЗов и ВУЗов г. Орска, также завоевали призовые места (юноши - первое место, девушки – третье).

Для достижения поставленной цели по формированию, укреплению и сохранению здоровья студентов Орского гуманитарно-технологического института решаются следующие задачи:

- соблюдение санитарных норм и гигиенических требований;
- осуществление ежегодной диспансеризации студентов;
- организация оптимального уровня двигательной активности студентов на учебных занятиях физической культурой, самостоятельные формы физических упражнений и спортивно-массовая работа;
- сформированность у студентов системы знаний о здоровьесберегающих технологиях и мерах профилактики различных заболеваний;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью, успешности в образовательном процессе и в жизни (повышение самооценки);
- содействие развитию основных информационно-коммуникативных умений, связанных с получением, переработкой и освоением информации из различных источников;
- содействие развитию у студентов рефлексивных умений;
- формирование умения по проектированию и реализации профессионального самообразования;
- формирование здоровьесберегающей компетенции студента, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни [3].

Одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров в Орском гуманитарно-технологическом институте - укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности бедующих специалистов. Показателями качества подготовки современного специалиста является высокая профессиональная подготовка, знание здоровосберегающих технологий, приверженность к здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих технологий на практике, знаний о ценности собственного здоровья является обязательным условием профессионального обучения современного специалиста [5].

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]: https://www.who.int/ru/about/governance/constitution

2. Кудряшова, А. Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе [Текст] / А. Л. Кудряшова; Молодой ученый. - 2014. - № 21 (80). - С. 644-646.

3. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе [Текст] // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - №5. - С.34-37.
4. Национальный проект. Демография. Поддержка семей с детьми, активного долголетия, занятости и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya
5. Русанов В.П., Рябцев С.М., Гончарова М.С. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в ВУЗе [Текст] // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]: http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf
7. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) [Электронный ресурс]: https://fgos.ru/
8. Федеральный закон РФ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: http://government.ru/docs/all/100186/