

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. Б. Саркисян, Н. А. Иванов, К. Г. Томилин

*Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Российская Федерация*

e-mail: sarkislen009@gmail.com, ivanovnik45@yandex.ru, tomilin-47@bk.ru

В статье по материалам Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке–13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры» анализируется опыт повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи. Освещены вопросы адаптации иностранных и российских студентов, аспекты их интеллектуальной и физической активности в смешанный период обучения; особенности взаимодействия звеньев кислородтранспортной системы и профилактики шейного остеохондроза при занятиях физической культурой, а также влияния дистанционного обучения, онлайн фитнес-уроков на здоровье обучающихся и др.

In an article based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists “Youth-science–13. Actual problems of tourism, hospitality, resort business and infrastructure” analyzes the experience of increasing the effectiveness of physical education of students. The issues of adaptation of foreign and Russian students, aspects of their intellectual and physical activity in the mixed period of study are covered; features of the interaction between the links of the oxygen transport system and the prevention of cervical osteochondrosis during physical education, as well as the impact of distance learning, online fitness lessons on the health of students, etc.

Ключевые слова: конференция «Молодежь-науке-13»; физическое воспитание студентов.

Keywords: conference «Youth-science–13»; physical education of students.

Введение. В Сочинском государственном университете 14–16 апреля 2022 года состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке–13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран ближнего зарубежья. Особую ценность представляли публикации с исследованиями повышения эффективности физического воспитания студентов.

Цель исследования. Обобщение современного опыта повышения эффективности физического воспитания студентов.

Результаты исследования. В соответствии результатами анализа особенностей адаптации иностранных и российских студентов (ЧГАУ, г. Чебоксары) Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. В. Никулина установили

следующие закономерности в изменении физиологических параметров организма обучающихся к окончанию 2019–2020 учебного года [1, с. 443–446]:

- в течение года наблюдалась общая тенденция увеличения длины тела у всех обучающихся, однако следует заметить, что российские студенты более рослые, чем иностранные ($P > 0,1$). В целом достоверной разницы в весовых показателях обучающихся не установлено;

- достоверной разницы в объеме грудной клетки (ОГК) респондентов в течение первого года пребывания в России не наблюдалось. Российские студенты при этом имели лишь незначительную разницу в указанном показателе и преобладали над иностранцами;

- у иностранных граждан выявлены увеличенные значения диастолического артериального давления (ДАД), что может быть признаком сокращения энергетических затрат организма и снижения эффективности работы сердца;

- у российских студентов ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ в отличие от иностранных улучшились показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), кроме того, в результате проведенных респираторных проб у первых установлены минимальные корреляции, свидетельствующие о совершенствовании кардиореспираторной системы и адаптационного потенциала организма за счет регулярных занятий физическими упражнениями, в том числе на тренажерах, спортом.

Выявлением психоэмоционального состояния, субъективной оценки интеллектуальной и физической активности студентов в смешанный период обучения занимались Е. А. Викулов и Н. М. Ахтемзянова (ИГОиС, СурГУ, г. Сургут) [1, с. 463–470]. Анализируя полученные результаты исследования, проведенного в Сургутском государственном университете можно сделать заключение о том, что за последние три года в группах СМГ и АФВ существенного повышения численности студентов не отмечается.

По результатам опроса студенческой молодежи в период смешанного обучения отмечаются высокие показатели настроения и самочувствия, выявлена продуктивная организация учебной деятельности. Однако показатель физической активности остается низким.

В связи с этим для повышения физической активности студентов СМГ, а также формирования осознанного отношения к своему здоровью необходим комплекс мер, включающий разработку индивидуальных программ с учетом нозологии, усиление методико-практического компонента на учебных курсах, ведение дневников самоконтроля и проведение в учебных группах комплекса физических упражнений с учетом нозологической группы. Преподавательскому составу кафедры физической культуры следует больше внимания уделять обучающимся в методическом и психологическом аспектах, особенно в первый год обучения.

Исследованием влияния дозированной физической нагрузки на осмотическую резистентность эритроцитов у студентов разных курсов занимались А. И. Курбанова, Э. А. Науразбаева, Е. Е. Исаева, В. Г. Шамратова (БГМУ, г. Уфа). Авторской группой обнаружено, что на студентов (преимущественно пятикурсников), имеющих высокий уровень физической

выносливости, влияние дозированной физической нагрузки на устойчивость эритроцитов к действию гемолитиков проявляется в меньшей степени [1, с. 512–516].

Принимая во внимание гемолитическое поведение клеток разных популяций, можно констатировать, что гемолитическая активность эритроцитов выражена отчетливей в студентов 1–2 года обучения. Дозированная физическая нагрузка способствует ослаблению резистентности эритроцитов у этих студентов, тогда как у пятикурсников влияние нагрузки не сказывается на устойчивости клеток к осмотическому гемолизу. Выявленные особенности обусловлены, очевидно, более высокой физической выносливостью пятикурсников, что в определенной степени способствует обеспечению стабильности эритроцитарных мембран к действию гемолитических факторов.

Исследовательский интерес к вопросам профилактики шейного остеохондроза у спортсменов проявили А. С. Куропятникова и Е. В. Трубникова (ТИУиЭ, г. Таганрог), которые пришли к выводу о том, что в реабилитации больных с остеохондрозом наиболее эффективен комплексный подход, включающий ЛФК, массаж, физиотерапию, мануальную терапию и ортопедическую профилактику. Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий важно с точки зрения профилактики развития дегенеративных изменений в позвоночнике как у простых людей, так и у спортсменов, специализирующихся в таких видах спорта, как бокс, борьба, тяжелая атлетика, гимнастика [1, с. 516–521].

Оценивая развитие спортивных бальных танцев в Красноярске Е. Б. Саркисян (СГУ, г. Сочи) подчеркнул, что самыми крупными из 21 существующих танцевальных спортивных клубов являются ТСК «Металлург» и «Локомотив» [1, с. 544–547]. Наиболее известными спортсмены этих клубов являются: Семен Яценко – чемпион России по европейской программе и серебряный призер чемпионата мира по десяти танцам; Филиппов Владимир – победитель международных турниров в Австрии, Нидерландах и Италии; Полина Казаченко с партнером Евгением Смагиным являются победителями чемпионата Европы и Кубка мира в Кремле; Анна и Роман Зотовы – победители международных соревнований Китая, Англии и Италии (в настоящее время продолжают танцевальную карьеру в США). С 2012 г. создана региональная общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта Красноярского края» для популяризации спортивных бальных танцев и развития школ (в том числе ДЮСШ, ШВСМ).

И. А. Свешникова (БелГУ, г. Белгород) и В. М. Коршиков (ЛГПУ, г. Липецк) изучали динамику изменения кинематических характеристик бегового шага спортсменов после прекращения занятий спринтерским бегом [1, с. 547–552]. Исследование проводилось с помощью скоростной видеосъемки цифровой видеокамерой FASTЕК с частотой 250 кадр/с, время экспозиции 0,001 с. При сравнении длины, скорости, частоты беговых шагов и других показателей установлено, что данные показатели значительно выше у действующих

спортсменок высокой спортивной квалификации, чем у спортсменок, прекративших занятия спринтерским бегом.

Выявленные изменения в технике выполнения бегового шага спортсменок высокой спортивной квалификации, прекративших занятия спринтерским бегом, желательно учитывать в тренировочном процессе при подготовке девушек на различных этапах спортивной подготовки в спринте, а также после перерыва в тренировочном процессе.

Е. Е. Исаева, И.З. Хабибуллина, Э. А. Науразбаева, В. Г. Шамратова (БГМУ, г. Уфа) исследовали «Взаимодействие различных звеньев кислородтранспортной системы при регулярных занятиях физической культурой» [1, с. 491–494]. В статье проанализированы факторные структуры показателей кислородтранспортной системы (КТС) студентов с разным уровнем двигательной активности. Группой исследователей установлено, что регулярные занятия спортом способствуют взаимодействию всех звеньев КТС, вместе с тем усиление сердечной деятельности при гиподинамии может приводить к ухудшению вентиляционной функции легких.

Из анализа факторных структур по экспериментальным данным студентов, ведущих разный образ жизни, можно констатировать, что систематические занятия спортом способствуют мобилизации и взаимодействию всех звеньев, участвующих в доставке кислорода тканям. У физически тренированных юношей активизация одних звеньев стимулирует деятельность других структур. При гиподинамии усиление сердечной деятельности приводит к ухудшению вентиляционной функции легких и ослаблению сатурации гемоглобина.

М. А. Терехова и Г. Е. Сякина представляли «Фитнес-уроки онлайн в жизни студентов» [1, с. 557–561]. Авторами статьи было проведено исследование в форме анкетирования студентов I–III курсов университета с целью определения их отношения к фитнес-урокам онлайн (рисунок 1), здоровому образу жизни.

**Как часто вы занимаетесь по фитнес-урокам
онлайн?**

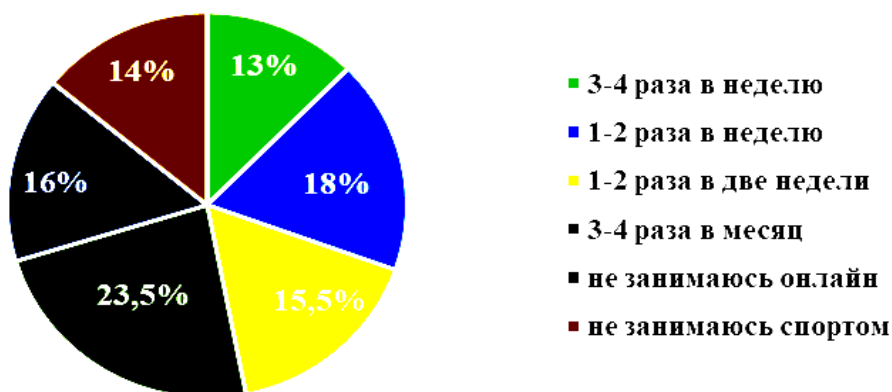


Рисунок 1. – Частота занятий по фитнес-урокам онлайн

В исследовании приняло участие 128 человек без ограничений респондентов по гендерному признаку.

Само понятие «фитнес» происходит от английского «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Б. Д. Френкс и Э. Т. Хоули объясняют общий фитнес как «стремление к качеству жизни, включающему физические, психические, социальные и духовные компоненты». Группе опрашиваемых было предложено выбрать из представленного ряда вариантов те, которые наиболее точно описывают их отношение к занятиям фитнесом онлайн и поддержанию здорового образа жизни. Все перечисленные в анкете аспекты формируют общее представление важности подобного рода занятий.

Анализируя результаты опроса, можно сделать вывод, что студенты Брянского государственного технического университета понимают необходимость занятий физическими упражнениями и роль фитнеса в организации здорового образа жизни. Студенты заинтересованы в фитнес-уроках онлайн, особенно учитывая осложненную мировую и эпидемиологическую обстановку, однако недостаточно часто готовы прибегнуть к подобной форме занятий спортом.

Е. А. Федорович и Е. А. Яковленко (ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь) изучали влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студентов [1, с. 568–570]. Актуальность исследования обусловлена проблемой, которая возникла в 2020 г/ – пандемией коронавируса (COVID-19). Практически все учебные заведения в Республике Беларусь в 2020 г/ вышли на дистанционную форму обучения в целях снижения заболеваемости и соблюдения санитарных норм. Одним из актуальных вопросов стал формат проведения занятий по физической культуре, поскольку очная форма оказалась невозможной.

Исследования показали, что в период дистанционного обучения значительно снижается двигательная активность студентов. Малоподвижный образ жизни создает предпосылки для развития различных заболеваний у человека, например, гиподинамии, которая, в свою очередь, приводит к более тяжелым последствиям. У студентов снижение двигательной активности приводит к увеличению процента жира в организме и повышению общей массы тела, ухудшению осанки и зрения, недостаточному поступлению кислорода в сосуды головного мозга, что вызывает снижение умственной работоспособности и концентрации внимания, повышению психологической нагрузки, которая в период дистанционного обучения возрастает еще больше.

Следовательно, повышение двигательной активности студентов в условиях дистанционного обучения является одним из важных аспектов в период обучения в университете и предусматривает решение ряда практических задач, непосредственно связанных с исследованием возможности более эффективно использовать рекомендованные формы занятий.

Заключение. В работе Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых в СГУ г. Сочи приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из следующих городов России: Москва, Санкт-Петербург, Ставрополь, Бийск, Екатеринбург, Оренбург, Казань, Краснодар, Калининград, Сыктывкар, Нижневартовск, Новосибирск, Омск,

Орёл, Ростов-на-Дону, Армавир, Сочи, Симферополь, Таганрог, Ярославль, Красноярск, Уфа, Таганрог, Челябинск, Майкоп, Волгоград, Саратов, Анапа, Томск, Елец, Чита, Рыбинск, Мценск, Сургут, Хабаровск, Петрозаводск а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (Донецкая Народная Республика), г. Минск (Беларусь).

Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рисунок 2).



Рисунок 2. – Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне с интересными докладами по направлению «Научное обеспечение физической культуры и спорта». По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который включен в библиографическую базу данных научных публикаций российских ученых и индекс цитирования научных статей (РИНЦ) [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Молодежь-науке – XIII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14–16 апреля 2022 г. В двух томах. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. – Т. 2. – 587 с.