

Для решения данной проблемы необходимо вводить раздел «Основы нутрициологии» в дисциплины здоровьесберегающего цикла, организовывать «Школы здорового питания» под руководством нутрициологов и диетологов во время обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрожжина Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко, Д.И. Кича. – Вопросы питания. – 2012. – № 1 (81). – С.57–62.
2. Особенности образа жизни и параметров здоровья студенток-художниц / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков // Казанский педагогический журнал – 2016. – № 2-2(115). – С. 284–291.
3. Илькевич Т.Г. Модель организации оздоровления студенток–художниц в условиях кампуса / Т.Г. Илькевич // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. –Т. 11, № 4. –С.70–75.
4. Илькевич К.Б. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов, обучающихся прикладной информатике / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.–2019. – № 10 (176).– С. 155–159
5. Барановский А.Ю. Диетология / А.Ю. Барановский. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 1104 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование // Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL : http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440301_B_3_15062021.pdf (дата обращения 17.09.2021).

REFERENCES

1. Drozhzhina, N. A., Maksimenko, L. V. and Kicha, D. I. (2012), “Features of the eating behavior of students of the Peoples Friendship University of Russia”, *Nutrition issues*, No. 1(81), pp. 57–62.
2. Ilkevich, K. B., Ilkevich, T.G., Medvedkova, N.I. and Medvedkov, V.D. (2016), “Features of lifestyle and health parameters of female students –artists”, *Kazan Pedagogical Journal*, No.2-2(115), pp. 284–291.
3. Ilkevich, K. B. and Ilkevich, T.G. (2019), “Physical culture and health-improving activities of students studying applied computer science”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.10 (176), pp. 155–159.
4. Ilkevich, T. G. (2016), “Model of organization of improvement of female students-artists in the conditions of the campus”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 4(11), pp. 70–75.
5. Baranovsky, A. Yu. (2021), *Dietology*, Peter, St. Petersburg.
6. Federal state educational standard of higher education-Bachelor's degree in the field of training 44.03.01 Pedagogical education, available at: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440301_B_3_150620.pdf.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2021

УДК 796.011

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Наталья Николаевна Карелина, старший преподаватель, **Жанна Эдуардовна Лапынина**, старший преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва; **Ирина Вадимовна Киселева**, доцент, **Евгения Евгеньевна Пастушенко**, доцент, **Александра Андреевна Сердцева**, старший преподаватель, **Герман Геннадьевич Щеглов**, старший преподаватель, Московский гос-

Аннотация

В исследовании предполагается, что дополнение основных занятий по физической культуре дыхательными упражнениями приведёт к снижению стресса у студентов, находящихся на удалённом обучении. В работе использованы следующие методы: анализ литературных источников, контент-анализ мини-сочинений, педагогическое наблюдение, опрос, педагогическое тестирование, методика «Шкала психологического стресса (PSM-25)», метод ранговой корреляции Спирмена. Проведённое исследование позволяет сделать вывод, что комплексы упражнений дыхательной гимнастики способствуют снижению психоэмоционального напряжения, снятию стресса, улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности студентов, находящихся на удалённом обучении. Включение таких упражнений в занятия по физической культуре на дистанционном обучении положительно влияет на настроение и самочувствие студентов, вызывает в них желание практиковать данные упражнения самостоятельно, а также способствуют восстановлению после перенесённых заболеваний.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, студенты, удалённое обучение, дистанционное обучение, стресс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p111-116

BREATHING EXERCISES AS A MEANS OF STRESS RELIEF IN DISTANCE LEARNING

Natalia Nikolaevna Karelina, the senior teacher, Zhanna Eduardovna Lapynina, the senior teacher, The Kosygin State University of Russia, Moscow; Irina Vadimovna Kiseleva, the senior lecturer, Evgenia Evgenievna Pastushenko, the senior lecturer, Alexandra Andreevna Serdtseva, the senior lecturer, German Gennadievich Shcheglov, the senior teacher, Moscow State Regional University, Mytishchi, Moscow region

Abstract

The study suggests that supplementing basic physical education classes with breathing exercises will lead to reduction in stress in the students who are on remote training. The following methods are used in the work: analysis of literary sources, content analysis of mini-essays, pedagogical observation, pedagogical testing and survey, method "Scale of psychological stress (PSM-25)", Spearman's rank correlation method. The conducted research allows us to conclude that the complexes of exercises of respiratory gymnastics contribute to the reduction of the psychoemotional tension, stress relief, improvement of general well-being and increase of working capacity of students who are on remote training. The inclusion of such exercises in physical education classes on distance learning has positive effect on the mood and well-being of students, makes them want to practice these exercises independently, and also contributes to recovery from past illnesses.

Keywords: breathing exercises, students, remote learning, distance learning, stress.

ВВЕДЕНИЕ

Периодические переходы на удалённое обучение в связи с новой коронавирусной инфекцией оказывают сильное влияние на психоэмоциональное состояние студентов высшего образования. Это связано и с адаптацией первокурсников в непривычных условиях обучения [3], и с нехваткой общения с представителями референтных групп, и социальным отторжением [5], и с цифровизацией образовательного процесса [4].

В связи с актуальностью проблемы перехода на удалённое обучение на данный момент уже имеется ряд исследований, в том числе и в области физической культуры и спорта. Преподаватели высшей школы проводят исследовательскую работу по подбору средств и методов по развитию основных физических качеств студентов, находящихся на удалённом обучении. Преподаватели используют как традиционные, так и инновационные методы физической подготовки студентов [1, 4]. Благодаря анализу имеющихся источников известно, что профилактика гиподинамии и проведение занятий по физической

культуре с сохранением развития основных физических качеств возможны на удалённом обучении. Остаётся недостаточно исследованной проблема психоэмоциональной регуляции студентов и снижения уровня стресса при переходе на непривычный вид образовательной деятельности. Предполагается, что дополнение основных занятий по физической культуре дыхательными упражнениями приведёт к снижению стресса у студентов, находящихся на удалённом обучении.

Известно, что дыхательная гимнастика положительно влияет на кровоснабжение, обменные процессы в легочной ткани и во всем организме:

- способствует восстановлению нервной регуляции нарушенной вследствие пневмонии;
- улучшает эвакуацию мокроты;
- способствует расправлению легочной ткани;
- восстанавливает крово и лимфоснабжение;
- устраняет застойные явления;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы;
- способствует укреплению костно-мышечного каркаса позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние (<https://fizrazvitie.ru/dyhatelnaya-gimnastika-bolezni>).

Дыхательные упражнения являются эффективной профилактической мерой в реабилитации людей, перенёсших пневмонию. На данный момент пневмония является одной из главных осложнений при инфекции COVID-19, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования в экспериментальных группах в конце каждого учебного занятия по физической культуре последние 10 минут отводились на комплексы дыхательных упражнений. Комплексы состояли из дыхательных упражнений релаксационной направленности, в положении стоя, сидя и лёжа на полу. Были использованы методики полного йоговского дыхания (брюшное, или дыхание диафрагмой, грудное дыхание и ключичное дыхание), сосредоточение на дыхании (осознанное дыхание), дыхание «7:11» (отстукивая пальцами ритм и считая про себя: при вдохе, втягивая воздух, «1–2–3–4–5–6–7»; при медленном выдохе «1–2–3–4–5–6–7–8–9–10–11»), попеременное дыхание (вдох через одну ноздрию, выдох через другую) и другие.

Исследование проводилось весь период удалённого обучения с середины марта по конец июня 2020 года. В эксперименте приняли участие более 23 студента с первого по третий курсы Московского государственного областного университета. Занятия проводились онлайн с помощью программ «Zoom» и «Skype». После окончания каждого занятия студентам давалось задание написать мини-сочинение об изменениях своего самочувствия, настроения и эмоционального состояния во время выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

Для оценки эффективности дыхательной гимнастики как средства снятия стресса на удалённом обучении было проведено педагогическое тестирование по методике «Шкала психологического стресса (PSM-25)» [2]. Методика французских авторов предназначена для изучения феноменологической структуры переживания стресса. Испытуемому предлагается дать оценку своему состоянию за последние 4-5 дней. Для каждого высказывания нужно выбрать число от 1 до 8. Для интерпретации результатов подсчитывают сумму баллов. Если обследуемый набрал 99 или меньше, у него низкий уровень стресса, 100–125 – средний, больше 125 – высокий. Тестирование студентов проводилось в два этапа, первичное тестирование проводилось в начале перехода на удалённое обучение, затем были выделены контрольная и экспериментальная группы, второе тестирование проводилось через три месяца (в конце учебного года).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Контент-анализ мини сочинений студентов показал, что выполнение упражнений дыхательной гимнастики студентам показалось эффективным и необходимым для продуктивной учебной деятельности и снятия психофизического напряжения и стресса.

Наиболее популярными были следующие высказывания:

- улучшение настроения;
- пульс приходит в норму, сердцебиение успокаивается;
- снижается волнение, уходят переживания и беспокойство, снижается тревога;
- растяжка и расслабление мышц спины, снижаются болевые ощущения;
- лёгкость, очищение;
- релаксация, расслабление;
- наполнение энергией, восстановление сил;
- мозг начинает активно работать, настройка на важные дела, на учёбу.

Многие студенты сообщили о своём намерении самостоятельно практиковать дыхательные упражнения для снятия стресса и психоэмоционального перенапряжения, как на удалённом обучении, так и после его окончания.

Педагогическое наблюдение показало, что в экспериментальных группах студенты стали относиться к занятиям по физической культуре более позитивно, ответственно, более осознанно выполнять упражнения, сильнее замотивированы к посещению занятий.

Тестирование по методике «Шкала психологического стресса PSM-25», проведённое в начале эксперимента, показало, что уровень переживания стресса в контрольной и экспериментальной группах был выше среднего у 50% студентов. После применения комплекса дыхательных упражнений на протяжении всего периода удалённого обучения у экспериментальной группы уровень высокого показателя стресса был снижен до 35%, в то время как у контрольной группы он вырос до 65% (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала психологического стресса PSM-25 до и после эксперимента

№ п/п	Результат до		Результат после	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	98	131	102	122
2	126	157	126	143
3	139	98	137	98
4	102	149	104	134
5	171	104	175	106
6	153	135	150	130
7	128	109	123	96
8	114	140	128	142
9	96	117	100	112
10	180	88	172	83
11	106	129	106	129
12	134	74	133	74
13	136	141	137	129
14	105	130	110	131
15	129	107	129	98
16	144	89	146	91
17	118	129	132	116
18	106	117	104	112
19	78	138	81	121
20	139	128	142	105
21	121	102	128	102
22	89	128	85	124
23	116	74	141	81

Метод ранговой корреляции Спирмена позволил определить силу и направление корреляционной связи между двумя показателями экспериментальной группы и показал, что корреляция статистически значима (таблицы 2).

Таблица 2 – Ранговая корреляция Спирмена до и после эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа – результат ДО	Ранг А	Экспериментальная группа – результат ПОСЛЕ	Ранг В	d (ранг А-ранг В)	d ²
1	131.	17	122.	15	2	4
2	157.	23	143.	23	0	0
3	98.	5	98.	6.5	-1.5	2.25
4	149.	22	134.	21	1	1
5	104.	7	106.	10	-3	9
6	135.	18	130.	19	-1	1
7	109.	9	96.	5	4	16
8	140.	20	142.	22	-2	4
9	117.	10.5	112.	11.5	-1	1
10	88.	3	83.	3	0	0
11	129.	14.5	129.	17.5	-3	9
12	74.	1.5	74.	1	0.5	0.25
13	141.	21	129.	17.5	3.5	12.25
14	130.	16	131.	20	-4	16
15	107.	8	98.	6.5	1.5	2.25
16	89.	4	91.	4	0	0
17	129.	14.5	116.	13	1.5	2.25
18	117.	10.5	112.	11.5	-1	1
19	138.	19	121.	14	5	25
20	128.	12.5	105.	9	3.5	12.25
21	102.	6	102.	8	-2	4
22	128.	12.5	124.	16	-3.5	12.25
23	74.	1.5	81.	2	-0.5	0.25
Суммы		276		276	0	135

Результат: $r_s = 0.933$

Рост уровня стресса связан с переживаниями, которым были подвержены все студенты в этот не простой период. Таким образом, воздействие комплекса дыхательных упражнений на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние на уровень стресса у студентов, находящихся на удалённом обучении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дыхательные упражнения довольно просты и безопасны, выполнять их может любой, от ребёнка-дошкольника до пенсионера. Данные упражнения имеют большое значение в физической культуре. Их вклад в оздоровление велик, они помогают чувствовать себя лучше как во время занятий, так и после.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод, что комплексы упражнений дыхательной гимнастики способствуют снижению психоэмоционального напряжения, снятию стресса, улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности студентов, находящихся на удалённом обучении. Включение таких упражнений в занятия по физической культуре на дистанционном обучении положительно влияет на настроение и самочувствие студентов, вызывает в них желание практиковать данные упражнения самостоятельно, а также способствуют восстановлению после перенесённых заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова И.В. Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в развитии выносливости студентов на дистанционном обучении / И.В. Борисова, Е.Ю. Балашова, Е.Е. Пастушенко // Современные концепции и парадигмы образования в условиях мирового эпидемиологического кризиса : материалы VI Международной научно-практической конференции : в 2 частях. – Ростов-на-Дону, 2020. – Ч. 2. – С. 53-56.

2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
3. Дедов Н.П. Управление адаптацией студентов-первокурсников в условиях дистанционного обучения в период пандемии / Н.П. Дедов // Самоуправление. – 2021. – № 1(123). – С. 220–223.
4. Качалова А.В. Психологическое здоровье личности студента в условиях цифровизации образовательного процесса / А.В. Качалова // Национальное здоровье. – 2020. – № 4. – С. 72–75.
5. Рогова Е.Е. Факторы, способствующие возникновению чувства одиночества / Е. Е. Рогова // Вестник научных конференций. – 2016. – № 12-4(16). – С. 154–155.

REFERENCES

1. Borisova, I.V., Balashova, E.Yu. and Pastushenko, E.E. (2020), "Application of general developing gymnastic exercises in the development of students' endurance on distance learning", *Modern concepts and paradigms of education in the context of the global epidemiological crisis*, Rostov-on-Don, pp. 53–56.
2. Vodopyanova, N.E. (2009), *Psychodiagnostics of stress*, Peter, St.-Petersburg.
3. Dedov, N.P. (2021) "Management of adaptation of first-year students in the conditions of distance learning during the pandemic", *Local government*, No. 1(123), pp. 220–223.
4. Kachalova, A.V. (2020), "Psychological health of the student's personality in the conditions of digitalization of the educational process", *National health*, No. 4, pp. 72–75.
5. Rogova, E.E. (2016), "Factors that contribute to the appearance of loneliness feeling", *Herald of Scientific Conferences*, No. 12-4(16), pp. 154–155.

Контактная информация: karelina-nn@rguk.ru

Статья поступила в редакцию 09.09.2021

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Елена Александровна Кизько, старший преподаватель, Александр Петрович Кизько, кандидат педагогических наук, доцент, Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск

Аннотация

В статье рассматривается проблемы физического воспитания студенческой молодежи, в частности, низкая эффективность развития двигательных способностей. Показано, что причина такой ситуации в сфере и отрасли физической культуры в большей степени зависит от неэффективности научно-методического обеспечения этого процесса, чем от несостоятельности практики физической культуры и спорта в стране. Практическая значимость исследования направлена на обоснование необходимости разработки рациональных двигательных режимов в процессе физического воспитания молодежи, так как является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить качество физического воспитания в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, эффективность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p116-121

MODERN PROBLEMS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION PROCESS

Elena Aleksandrovna Kizko, senior lecturer, Aleksandr Petrovich Kizko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Novosibirsk State Technological University

Abstract

This article reviews the problems of physical education of student youth, in particular, low efficiency of the development of motor abilities. It is shown that the reason for such situation in the sphere and area of physical culture depends to a greater extent on the ineffectiveness