

ВЫВОД

Таким образом, можно заключить, что национальные виды спорта, физические упражнения, подвижные игры и состязания эвенков Якутии требуют тщательного изучения и внедрения в программы обучения. Однако внедрение национальной системы физического воспитания только в среднее звено общеобразовательной школы недостаточно. Мы считаем, что элементы национальных игр и упражнений следует использовать с дошкольных общеобразовательных учреждений и применять во всех звеньях общеобразовательной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимова, О.А. Самобытные физические упражнения, игры и состязания эвенков Якутии : монография / О.А. Максимова. – Якутск :Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2011. – 107 с.
2. Кочнев, В.П. Физические упражнения, игры и состязания народов Крайнего Севера и Юго-востока Якутии (эвены, эвенки, юкагиры, чукчи) / В.П. Кочнев // Тезисы докладов V научно-практической конференции Спорткомитета ЯАССР. – Якутск, 1986. – С. 36–37

REFERENCES

1. Maksimova, O.A. (2011), *Original physical exercises, games and competitions of the Evenks of Yakutia: monograph*, NEFU publishing and printing Complex, Yakutsk.
2. Kochnev, V.P. (1986), "Physical exercises, games and competitions of the peoples of the Far North and South-East of Yakutia (evens, Evenks, Yukagirs, Chukchi)", *V scientific and practical Conf. The sports Committee of the Yakut ASSR*, Yakutsk, pp. 36-37.

Контактная информация: maksim.olya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.10.2020

УДК 796.011.3

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ: ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Оксана Вячеславовна Мамонова, старший преподаватель, **Галина Борисовна Глазкова**, кандидат педагогических наук, преподаватель, **Марианна Николаевна Пуховская**, преподаватель, **Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова**, Москва; **Алексей Владимирович Юшин**, старший тренер, инструктор-методист, **Центр спортивной подготовки «Академия тенниса им. Н.Н. Озерова»**, Рязань

Аннотация

В статье анализируется применение программ занятий для студентов-экономистов в физическом воспитании в РЭУ им. Г.В. Плеханова на основе информационно-коммуникативного подхода. В эксперименте в период 2019-2020 учебного года был проведенное исследование, в котором приняло участие 156 человек. Участникам предложены на выбор следующие программы: ЛФК «Здоровая спина», «Оздоровительная растяжка», «Атлетическая гимнастика». Результаты свидетельствуют о достоверном увеличении силового индекса в группе занимающихся «Атлетической гимнастикой», увеличение подвижности суставов в группе «Оздоровительная растяжка» и улучшение осанки в группе ЛФК «Здоровая спина». Во всех группах наблюдалось улучшение показателя уровня функционального состояния и физической подготовленности. Проведенное исследование свидетельствует об эффективности предложенных оздоровительных программ для студентов-экономистов.

Ключевые слова: студенты, оздоровительные программы, цифровые технологии, информационно-коммуникативный подход, физическое развитие.

PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: INFORMATION AND COMMUNICATION APPROACH

Oksana Vyacheslavovna Mamonova, the senior teacher, Galina Borisovna Glazkova, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Marianna Nikolaevna Pukhovskaya, the teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; Alexey Vladimirovich Yushin, the senior trainer, instructor-methodologist, Sports Training Center "Academy of Tennis of N.N. Ozerov", Ryazan

Abstract

The article analyzes the use of training programs for the economics students in the physical education at Plekhanov Russian University of Economics based on the information and communication approach. In the experiment, during the 2019-2020 academic year, the study was conducted in which 156 people took part. Participants are offered with the choice of the following programs: physical therapy "Healthy back", "Health stretching", "Athletic gymnastics". The results indicate significant increase in the strength index in the group engaged in "Athletic gymnastics", an increase in joint mobility in the group "Health stretching" and improved posture in the group of physical therapy "Healthy back". In all groups, there was the improvement in the level of functional state and physical fitness. The study shows the effectiveness of the proposed health programs for students of Economics.

Keywords: students, health programs, digital technologies, information and communication approach, physical development.

Безудержный технический прогресс проявляется в усилении внимания к проблемам обучения общего, среднего и профессионального образования. В результате такого усиления, количество заболеваний неинфекционного характера увеличивается [2]. По данным Rödger L. et al. [4] недостаток двигательной активности считается четвертым очагом возникновения неинфекционных заболеваний впоследствии гипертонии, курения и сахарного диабета. Следовательно, в мире более 500 тыс. людей имеют различные потребности в двигательной активности (ДА). В исследованиях Lemoine J. et al. [3] отмечено, что для молодых студентов двигательная активность определяется компетентностью в области физического воспитания и спорта, их самооценкой и самоконтролем. В данном контексте компетентность в области физического воспитания и спорта определяется путем удовлетворения образовательных потребностей в ДА. Поэтому целесообразно учитывать интерес к программам и формам организации занятий. Отечественные и зарубежные авторы (Шутова Т.Н. [5], Acebes-Sanchez J. and both author [1] и др.) свидетельствуют о положительном применении информационно-коммуникативного подхода (ИКП) в виде электронных платформ по разнообразию ДА. Изучение литературы по вопросу удовлетворения особых образовательной потребности в повышении ДА у студентов-экономистов посредством данного подхода не выявлено. Проведенное исследование подтвердило эффективность в применении ИКП при организации занятий и удовлетворении индивидуальной потребности студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Предложенные программы ЛФК «Здоровая спина», «Оздоровительная растяжка», «Атлетическая гимнастика» рассчитаны на четыре месяца по 3 занятия в неделю. Всего 12 недель, 36 занятий. За каждой программой закреплен преподаватель по физической культуре. В программе ЛФК «Здоровая спина» гимнастические упражнения направлены на гармоничное физическое развитие и решение частных задач коррекции в работе ОДА (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие). Занятия проводились в спортивном зале с самостоятельной работой дома. Продолжительность занятий составляла 60 мин. Программа «Оздоровительная растяжка» основана на комплексе гимнастических упражнений, растягивающих глубокие мышцы для удовлетворения определённой гибкости и эла-

стичности. Продолжительность занятий 60–90 мин. Программа «Атлетическая гимнастика» использовалась на системе разносторонних силовых упражнениях, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Продолжительность варьировалась от 50–60 мин. Обмен информации между студентами преподавателями осуществлялся через интернет платформы: (Moodle, LMS (1C), «Webinar», Stepic, Zoom, Teams, 3D платформа Timvi, Outlook и др.). Студентам высылались презентации, видео ролики, самостоятельные задания и тесты. Педагогическое исследование осуществлялась с помощью ведения дневника наблюдения, каждый студент фиксировал свои показатели ЧСС, АД три раза занятием (до, вовремя и после занятий), отмечал количество пройденных шагов в сутки, показатели физической подготовленности отмечались 2 раза (до и после исследования).

Эксперимент проводился с апреля по июнь 2020 г., в период пандемии «COVID-19». В нашем дистанционном эксперименте приняло участие 156 студентов-экономистов, 1 курса из РЭУ им. Г.В. Плеханова. Соотношение экономистов в каждой из предложенных программ выглядело так: «Оздоровительная растяжка» – 48 человек (12 юноши и 36 девушек), «Атлетическая гимнастика» 72 человек (26 юношей и 46 девушек) и ЛФК «Здоровая спина» 36 человек (24 девушки и 12 юношей). До исследования были изучены медицинские группы здоровья, функциональное состояние, физическая подготовленность, проведён опрос по удовлетворению образовательной потребности в ДА. В конце эксперимента повторно проводилось тестирование по функциональному здоровью и физической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов ответов респондентов на составленную google анкету позволил установить потребность в двигательной активности. В группе занимающихся по программе «Оздоровительная растяжка» у 57% респондентов, удовлетворена потребность в повышении уровня подвижности суставов, 30% респондентов удовлетворена потребность в повышении гибкости, 13% получили просто удовлетворение от занятий. В группе «Атлетическая гимнастика» у 61% студентов повысилось потребность к развитию силы ног и рук, 34% потребность в развитии общей силы и выносливости; 5% удовлетворение от занятий. В группе ЛФК «Здоровая спина»: 51% удовлетворена потребность в снятии напряжения с позвоночника, 38% удовлетворили свои потребности в получении новых знаний по профилактике здоровой спины, 11% удовлетворение от занятий.

По определению эффективности от предложенных программ и алгоритма взаимодействия со студентами проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности. В сравнительном анализе были сформированы 3 выборки по 36 человек (12 юношей и 24 девушки). Для этого нами был проведен анализ результатов тестирования студентов до и после эксперимента, что позволило выборки сделать практически однородными. Измерение показателей ЧСС, АД и шагометрии определялось по мобильным приложениям. После эксперимента были выявлены изменения в ЧСС у девушек и юношей в атлетической гимнастике и у девушек в «стретчинге». По результатам шагометрии студенты сообщили, что в начальный период пандемии у них резко снизилась ДА, если до исследования у них была шагометрия по 8000–10000 шагов в сутки, то на начало исследования (апрель 2020 года) у них выявлен показатель в пределах 4560 шагов в сутки, что подтверждает о необходимости повышения ДА в период пандемии. В результате достоверно повысились ($p < 0,05$) показатели по шагометрии у всех студентов, за счёт этого повысилась ДА до среднего уровня.

Как следует из таблицы, у группы занимающихся по программе «Здоровая спина», достоверные изменения произошли в показателе гибкости и пробы Ромберга. Содержание программы с полученными результатами свидетельствует о ярко выраженной направленности из упражнений на силу, гибкость, выносливость и координационные способности,

что влияет на повышение ДА в период пандемии.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студентов

Студенты, удовлетворённые потребностью в двигательной активности						
Тест	«Атлетическая гимнастика»		«Оздоровительная растяжка»		«Здоровая спина»	
	Срезы					
	Начальный	Итоговый	Начальный	Итоговый	Начальный	Итоговый
Функциональное состояние девушек						
ЧСС	98,87±7,97	90,46±2,29*	97,44±8,13	90,34±2,21*	98,17±7,69	93,48±2,48
АД	122,65±2,64	120,82±2,04	121,33±2,64	118,36±2,11	119,87±2,64	119,28±2,21
Шагомер	4567±137	7897±125*	4578±133	7567±122*	4604±109	7521±157*
Функциональное состояние юношей						
ЧСС	96,55±7,43	87,46±1,97*	95,97±8,13	90,21±2,01	95,17±6,98	91,13±2,05
АД	120,04±1,68	119,76±2,18	120,65±1,73	118,03±2,01	120,22±2,09	120,08±1,98
Шагомер	4600±100	7843±121*	4573±94	7549±129*	4596±89	7505±81*
Физическая подготовленность девушек						
№ 1	14,73±2,64	21,82±0,64*	14,24±2,83	19,65±1,04	14,84±2,81	18,53±1,01
№ 2	6,42±1,32	11,32±2,13*	6,53±1,42	14,44±1,23*	6,42±1,22	13,13±1,03*
№ 3	10,93±0,54	11,91±0,74	10,63±0,41	17,32±0,62*	10,53±0,73	18,72±0,82*
Физическая подготовленность юношей						
№ 1	19,72±1,94	28,82±0,52*	19,91±2,12	23,32±0,91	19,81±1,81	23,12±0,92
№ 2	4,42±1,63	7,32±2,33	4,32±1,72	10,43±1,52*	4,21±1,42	9,13±1,61
№ 3	10,73±0,74	13,43±0,84	10,93±0,53	18,31±0,82*	10,82±0,62	19,54±0,94*

Примечание: ЧСС – мобильное приложение, определялось время восстановления, сек; Шагомер – мобильное приложение по измерению количества пройденных шагов в сутки; тест № 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа с колен), кол-во раз; Тест № 2 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см; Тест №3 – проба Ромберга с разведением рук в стороны, сек. * – достоверное различие по t-критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

В группе, занимающихся по программе «Атлетическая гимнастика», достоверные изменения произошли у юношей и девушек в показателях развития силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В тесте № 2 достоверные показания у девушек, у юношей незначительные улучшения. Тест № 3 (проба Ромберга) выявил небольшие повышения у студентов. Динамика свидетельствует об эффективности элементов комплекса. Полученные данные соответствуют исследованиям Шутовой Т.Н., (2020). Как отмечает автор, атлетическая гимнастика способствует увеличению показателей развития силы, гибкости, упражнения направлены на укрепление мышц спины.

Динамика изменений показателей, занимающихся в группе «Оздоровительная растяжка» о достоверном улучшении гибкости, повышении показателей развития силы. А также о влиянии упражнений на осанку. В исследованиях Евсеев С.П. подтверждается факт, что наиболее доступными средствами оздоровительного фитнеса в системе физического воспитания являются элементы атлетической гимнастики, стретчинга. Новая программа ЛФК – комплексы упражнений для здоровой спины достоверно доказана, что укрепляет мышцы спины, снимает напряжение с позвоночного отдела, стимулирует развитие основных физических качеств, повышает уровень ДА, физическую подготовленность и функциональное состояние студентов.

ВЫВОД

Проведенное исследование процесса физического воспитания в вузе установило, что организация урочных и самостоятельных занятий для студентов целесообразна на основе ИКП. Важно учитывать удовлетворение потребности студента при получении должной информации для повышения ДА, а также ведения общего контроля за здоровьем. Предложенные программы являются эффективными. У студентов, занимающихся «Атлетической гимнастикой» выявлен достоверной прирост силового индекса, в группе «Оздоровительная растяжка», произошло увеличение подвижности суставов. В группе ЛФК «Здоровая спина» улучшились показатели осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Acebes-Sanchez, J. Physical Activity among Spanish Undergraduate Students: A Descriptive Correlational Study / J. Acebes-Sanchez, I. Diez-Vega, G. Rodriguez-Romo. – DOI: 10.3390/ijerph16152770 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – Vol. 16 (15). – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/15/2770> (дата обращения: 01.10.2020).
2. Евсеев С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок : учебное пособие / С.П. Евсеев. – Санкт-Петербург : Аргус СПб, 2020. – 223 с.
3. Lemoine, J. Physical self-concept and participation in physical activity in college students / J. Lemoine, P. Valois, F. Guay // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2015. – No 47 (1). – P. 142–150.
4. Rodjer, L. Physical activity on prescription (PAP): self-reported physical activity and quality of life in a Swedish primary care population, 2-year follow-up / L. Rodjer, H.I. Jonsdottir, M. Borjesson // Scandinavian Journal of Primary Health Care. – 2016. – Vol. 34. – No 4. – P. 443–452.
5. Шутова, Т.Н. Информатизация и цифровизация образовательного процесса по физическому воспитанию / Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С. 501–505.

REFERENCES

1. Acebes-Sanchez, J., Diez-Vega, I. and Rodriguez-Romo, G. (2019), “Physical Activity among Spanish Undergraduate Students: A Descriptive Correlational Study”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 16 (15), DOI: 10.3390/ijerph16152770.
2. Evseev S.P. (2020), *Teaching motional actions without mistakes: textbook*, Argus SPB, St. Petersburg.
3. Lemoine, J., Valois, P. and Guay, F. (2015), “Physical self-concept and participation in physical activity in college students”, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, No. 47 (1), pp. 142–150.
4. Rodjer, L., H. Jonsdottir, I. and Borjesson, M. (2016), “Physical activity on prescription (PAP): self-reported physical activity and quality of life in a Swedish primary care population, 2-year follow-up”, *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, Vol. 34, No 4, pp. 443–452.
5. Shutova, T.N. (2020), “Informatization and digitalization of the educational process in physical education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 501–505.

Контактная информация: tamonova-o-v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.10.2020

УДК 378.172

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Татьяна Юрьевна Маскаева, кандидат педагогических наук, доцент, **Юрий Викторович Урываев**, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; **Юрий Алексеевич Греков**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, г. Москва; **Дмитрий Алексеевич Руцкий**, аспирант, Институт психологии, социологии и социальных отношений, Московский городской университет

Аннотация

В статье представлены результаты влияния уровня тревожности на координационные способности студентов в процессе элективных занятий по физической культуре и спорту. Выборка состояла из студентов Российского университета транспорта. В исследовании применена антропометрия, аудиометрия и тесты на координацию. Была выделена группа риска по травматизму со значимым разделением по гендерному признаку. Выделены тесты, показатели которых зависят от текущего психоэмоционального состояния респондента.

Ключевые слова: координация, координационные способности, тревожность, травмоопасность, профессионально-прикладная физическая подготовка.