

тренинга и составления коррекционного плана обучения.

Диагностика «ФизРАС» может использоваться тренером и родителями детей с аутизмом при прохождении он-лайн диагностики в дистанционном формате адаптивного физического воспитания. Предложенные тестирования и их описанная методика проведения доступна для родителей и позволяет проводить диагностику физической подготовленности детей с РАС в домашних условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардышевская М.К. Нарушения развития аффективно поведенческих комплексов при аутизме: определение возможностей их восстановления / М.К. Бардышевская // Известия Уральского федерального университета. – 2016. – № 1. – С. 102–113.
2. Казари К. Современное состояние поведенческих вмешательств при аутизме и нарушениях развития. / Е. Казари // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – №14 (4). – С. 68–76.
3. Нейсон Б. О ключевых проблемах аутизма. / Б. Нейсон // Сенсорные аспекты аутизма. Аутизм и нарушения развития. – 2016. – 14 (3). – С. 42–48.
4. Филиппова Н.В. Эпидемиология аутизма: современный взгляд на проблему. / Н.В. Филиппова, Ю.Б. Барыльник // Социальная и клиническая психиатрия. – 2014. – № 24 (3) – С. 96–101.
5. Чигринцев А.Н. Понятие, признаки раннего детского аутизма и стратегии поддержки детей с ранним детским аутизмом. / А.Н. Чигринцев // Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования : сборник научных статей международной конференции. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2015. – С. 48–49.

REFERENCES

1. Bardyshevskaya, M.K. (2016), “Violations of the development of affective behavioral complexes in autism: determining the possibilities of their recovery”, *Proceedings of the Ural Federal University*, No. 1, pp. 102–113.
2. Kazari, K. (2016), “Current state of behavioral interventions in autism and developmental disorders”, *Autism and developmental disorders*, No. 14 (4), pp. 68–76.
3. Neyson, B. (2016), “On the core issues of autism”, *Sensory aspects of autism. Autism and developmental disorders*, No. 14 (3), pp. 42–48.
4. Filippova, N.V. and Barylnik, Yu.B. (2014), “Epidemiology of autism: a modern view of the problem”, *Social and clinical psychiatry*, No. 24 (3), pp. 96–101.
5. Chigrinets A.N. (2015), “Concept, signs of early childhood autism and strategies for supporting children with early childhood autism”, *Lomonosov readings in the Altai: fundamental problems of science and education, Collection of scientific articles of the international conference*, Altai State University, Barnaul, pp. 48–49.

Контактная информация: solovevamv@mgppu.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2020

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Александр Владимирович Сысоев, кандидат педагогических наук, профессор, **Борис Вячеславович Кузнецов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Дмитрий Валерьевич Соболев**, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры

Аннотация

В статье рассматривается проблема использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи. Изучается опыт практических работников. Представляется собственное видение данного процесса. Предлагается авторская методика профессионально-прикладной физической подготовки. Приводятся некоторые итоги её внедрения в учеб-

ный процесс. Намечаются пути дальнейших исследований.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, образовательная среда, профессионально-адаптационная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p241-246

FORMATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

Alexander Vladimirovich Sysoev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Boris Vyacheslavovich Kuznetsov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dmitry Valerievich Sobolev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Voronezh State Institute of Physical Training

Abstract

The article deals with the problem of using health-saving technologies in the process of physical education of students. The experience of practitioners is being studied. We present our own vision of this process. The author's method of professional and applied physical training is offered. Some results of its implementation in the educational process are given. Ways of further research are outlined.

Keywords: health-saving technologies, physical education, educational environment, professional and adaptive physical training.

В современном обществе иногда складывается неверное представление о характере взаимоотношений в системе обучаемый – образовательная среда. Образовательная среда представляется, как основной способ получения профессиональных знаний, умений и навыков с параллельной социализацией субъекта этого процесса в социуме. В высшем учебном заведении субъектом образовательного процесса являются студенты. И только лишь половина из них не имеют в той или иной степени отклонений в состоянии здоровья. Поэтому наряду с процессом обучения и воспитания возникает необходимость оздоровления современной молодежи. Сегодня, к большому сожалению, из-за ряда не зависящих от нас причин происходит «омолаживание» тех или иных заболеваний. Кроме того есть причины на которые мы можем и должны повлиять. Это в первую очередь гиподинамия и не соблюдение распорядка дня. В данном случае нам на помощь должна прийти так не любимая современным поколением «гаджетов» физическая культура и спорт.

Конечно, одного вовлечения обучаемых в регулярные занятия физическими упражнениями будет недостаточно. Необходимо пересмотреть отношение к собственному организму. Соблюдение режима дня, а с ним чередование труда и активного отдыха, качественный регулярный приём пищи, наличие восьмичасового непрерывного ночного сна, отказ от вредных привычек таких как курение, употребление алкоголя, наркотических средств и длительного пребывания в компании различных электронных «гаджетов» позволит не только сохранить, но укрепить самое дорогое что есть у человека, а именно его здоровье.

Кроме того необходимо пересмотреть сам подход к организации и проведению занятий по физической культуре. Во-первых, использовать методики, позволяющие вовлечь в активный образ жизни до 100% обучаемых. Во-вторых, по возможности использовать оздоровительные силы природы, т.е. проводить занятия на открытом воздухе. В-третьих, перенимать положительный опыт своих коллег.

В этом плане интересен опыт Александрова С.Г. Им была разработана экспериментальная методика оздоровительного плавания, предусматривающая не только оздоровительное, но и акцентированное решение воспитательных и развивающих задач. Разработанная методика с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, использующая широкий арсенал средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Она включает в себя: закаливающие процедуры, технико-плавательную подготовку,

комплексы гимнастических упражнений, элементы дыхательных релаксаторно-рекреационных комплексов, а также подвижных игр в воде [2].

В итоге применения данной методики наблюдался положительный прирост результатов опытной группы, в сравнении с контрольной группой по следующим показателям:

- тест Руфье – 27,4% в экспериментальной против –15,3% в контрольной;
- проба Штанге – 32,4% против 25,7% соответственно;
- ЖЕЛ – 15,7% против 8,9% соответственно;
- проба Ромберга – 32,7% против 24,6% соответственно;
- теппинг-тест – 42,3% против 27,4% соответственно.

Глубокая М.В. предлагает методику с использованием средств оздоровительно-рекреационной направленности, включающую в себя персональную индивидуализацию физической нагрузки при активной корректировке заранее подготовленного плана физической активности. С целью придания занятиям оздоровительной направленности физические упражнения выполнялись в диапазоне ЧСС от 70 до 80% максимальных значений согласно возраста данной категории занимающихся [4].

По мнению Евтушенко Н.И. здоровьесберегающая среда включает в себя не только само физическое развитие и оздоровление обучающихся, но и соблюдение воспитательной и оздоровительной направленности всего учебно-воспитательного процесса, ведение лечено-профилактической работы, обеспечение психологического благополучия. Кроме того одним из приоритетов современного образования должен выступать процесс формирования у студентов, соответствующих возрастным нормам гигиенических навыков и привычек, осознанного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности, а также умение оптимально использовать образовательное пространство для организации эффективной здоровьесберегающей среды [6].

Современные методики физического воспитания активно внедряют в практическую работу преподаватели Дальневосточного федерального университета. В связи проблемой ухудшения состояния здоровья занимающихся и наблюдаемой тенденцией к снижению уровня физической подготовленности и работоспособности подрастающего поколения. А также с целью повышения интереса к занятиям физической культурой ими было предложено использовать комплексы оздоровительной аэробики. Дальнейшая практика показала, что посещаемость занятий улучшилась, и в итоге подростки функциональные возможности занимающихся. А именно в прыжках со скакалкой на 7,37%, в беге на 30м – 4,26%, челночном беге 4×9 м – 2,88%, наклоне из положения сидя – 16,01%, поднимании / опускании туловища из положения лёжа за 30с – 11,94%, беге 100 0м – 2,18% [12].

Интересен опыт Ямилева Р.М. по использованию разработанных комплексов дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко после проведения плановых практических занятий по физической культуре. Основная задача эксперимента состояла в уменьшении потребности человеческого организма в кислороде и насыщении углекислым газом. Для оценки функционального состояния организма использовалась проба Руфье, позволяющая определить уровень работоспособности сердца при физической нагрузке [10].

Оценка полученного индекса осуществлялась по следующим критериям:

- 3 и ниже – высокая работоспособность сердечной мышцы;
- 4–6 – хорошая работоспособность сердечной мышцы;
- 7–9 – средняя работоспособность сердечной мышцы;
- 10–14 – удовлетворительная работоспособность сердечной мышцы;
- 15 и выше – неудовлетворительная работоспособность сердечной мышцы.

В итоге контрольная группа в начале эксперимента в среднем показала индекс равный $5,7 \pm 0,8$, а в конце – $5,8 \pm 0,6$. Экспериментальная группа имела большие различия и явные преимущества над контрольной группой: в начале $5,5 \pm 0,8$, в конце – $3,9 \pm 0,4$.

Кроме методик проведения учебных занятий большой интерес для изучения представляют подходы к организации внеурочных форм занятий, основанных на естественном стремлении человека «хорошо выглядеть», двигаться в такт музыкальным ритмам и т.п. Особенно это касается женской половины общества. Так интересен опыт коллег разработавших дифференцированную программу оздоровительных занятий Belly dance (танец живота) с учётом уровня физического состояния девушек.

Belly dance содействует оздоровлению всего женского организма, нормализует функционал его систем и органов, способствует улучшению циркуляции крови в области малого таза, выведению шлаков из организма. Сам по себе танец живота это в первую очередь нагрузка на те группы мышц, которые не используются в повседневной жизни, но тренировка которых способствует в перспективе удачным родам и быстрому послеродовому восстановлению [5].

На наш взгляд современная здоровьесберегающая технология физического воспитания должна включать в себя комплексные методики не только проведения учебных занятий, но и внеурочных форм под руководством преподавателя, а также всевозможные самостоятельные виды двигательной активности. Таким образом, чтобы регулярная физическая тренировка стала необходимой потребностью каждого здравомыслящего человека. В этом смысле хорошо себя зарекомендовала методика профессионально-адаптационной физической подготовки (ПАФП). Причём зарождалась она в стенах военного образовательного учреждения (Воронежского института ГПС МЧС России), с целью вовлечения в регулярные занятия физическими упражнениями до 100% личного состава. При этом разнообразные занятия физическими упражнениями выступали не только как фактор развития и совершенствования физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, но и как фактор, способствующий адаптации личности к образовательному процессу, служебно-профессиональным обязанностям, укреплению межличностных связей и адекватному вхождению молодого человека в военно-профессиональный социум. Обоснованию целесообразности применения данной методики было посвящено диссертационное исследование. Итоги которого, в 2015 году были успешно представлены в диссертационном совете при ВИФК (г. Санкт-Петербург) [7].

В основу методики ПАФП легли принципы всестороннего развития личности, доступности, сознательности и оздоровительной направленности физического воспитания.

Особенностью внедрения методики была её строгая регламентация согласно распорядка дня и безусловное выполнение обучаемыми её целей и задач [8].

Впоследствии ПАФП была взята за основу физического воспитания студентов гражданского вуза. Где также показала себя с наилучшей стороны. Методика ПАФП легла в основу процесса физического воспитания студентов Центрального филиала Российского государственного университета правосудия (г. Воронеж). В период 2017-2018 учебного года были разработаны и внедрены в образовательный процесс учебные программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [11], вся внеурочная деятельность в период 2017-2020 годов была построена на принципах, методах и методических приёмах ПАФП [9]. Проводимое исследование также показало её эффективность [1].

В настоящее время методика ПАФП требует дальнейшего углубленного переосмысления, для создания на её основе концепции физического воспитания студентов физкультурных вузов, с целью повышения качества образовательного процесса и внедрение современных образовательных стандартов обучения и воспитания в практику работы профессорско-преподавательского состава указанных учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право, правосудие : материалы Всероссий-

ской. научно-практической конференции – Воронеж, 2018. – С. 622–627.

2. Александров С.Г. Эффективность экспериментальной методики оздоровительного плавания в физическом развитии и подготовленности детей 5–7 лет / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Н.В. Сиянская // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 3–12.

3. Ашкинази С.М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу, как психолого-педагогическая проблема / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV международной научной сессии. – Минск, 2016. – С. 118–122.

4. Глубокая М.В. Эффективность методики использования средств оздоровительно-рекреационной направленности в подготовке мужчин зрелого возраста к любительской подводной охоте / М.В. Глубокая // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 101–105.

5. Гониянц С.А. Эффективность влияния оздоровительных занятий Belly dance на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин 30–41 лет / С.А. Гониянц, О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 116–121.

6. К вопросу организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях / И.Н. Евтушенко, И.Ю. Иванова, Б.А. Артеменко, М.Н. Терещенко, Н.Е. Пермякова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 108–114.

7. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу воензированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кузнецов Борис Вячеславович. – Санкт-Петербург, 2015. – 24 с.

8. Кузнецов Б.В. Содержание профессионально-адаптационной физической подготовки / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.А. Сморгачев // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – в 2-х ч. – Воронеж, 2012. – С. 85–89.

9. Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями со студентами Центрального филиала Российского государственного университета правосудия (ЦФ РГУП) / Б.В. Кузнецов, О.А. Швачун, С.С. Михайлов, С.В. Фролова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 13–15.

10. Повышение функциональной подготовленности студентов посредством использования дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко на занятиях по физической культуре в вузе / Р.М. Ямилёва, А.Ю. Костарев, Р.С. Кулешов, А.М. Галимов, В.В. Бутов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 455–459.

11. «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как основа развития и совершенствования физических качеств студентов Центрального филиала Российского государственного университета правосудия / Б.В. Кузнецов, О.А. Швачун, С.С. Михайлов, С.В. Фролова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2 (74) – С. 41–44.

12. Харченко Е.В. Внедрение занятий оздоровительной аэробикой в процесс физического воспитания старшеклассниц / Е.В. Харченко, Т.А. Банку, В.В. Коноплев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 486–490.

REFERENCES

1. Akulova, L.N. and Kuznetsov, B.V (2018), “Advantages of using methods of professional and adaptive physical training in practical activities to improve the physical qualities of students”, *Society, law, justice; collection of articles*, Voronezh, pp. 622–627.

2. Aleksandrov, S.G., Belinsky, D.V. and Sinyavskaya, N.V. (2020), “Effectiveness of experimental methods of health-improving swimming in physical development and preparedness of children 5–7 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 3–12.

3. Ashkinazi, S.M. and Kuznetsov, B.V (2016), “Adaptation of cadets of EMERCOM of Russia universities to the educational process as a psychological and pedagogical problem”, *Scientific justification of physical education, sports training and training in physical culture, sports and tourism; collection of articles*, Minsk, pp. 118–122.

4. Glubokaya, M.V. (2020), “Efficiency of methods of use of funds health-recreational orientation in the preparation of men of Mature age to Amateur underwater hunting”, *Uchenye zapiski universi-*

teta imeni P.F. Lesgafta, No. 4 (182), pp.101-105.

5. Goneyanc, S.A., Ilicheva, O.V. and Sirakovskaya, Ya.V. (2020), “The effect of health-improving exercises Belly dance on the functional state of the cardiovascular system of women 30–41 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 116–121.

6. Evtushenko, I.N., Ivanova, I.Yu., Artemenko, B.A., Tereshchenko, M.N. and Permyakova N.E. (2020), “On the issue of health-saving environment organization in preschool educational organizations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 108–114.

7. Kuznetsov B.V. (2015), *Adaptation of first-year cadets to the educational process of paramilitary educational institutions by means of physical culture*, dissertation, St. Petersburg.

8. Kuznetsov, B.V., Shutkin, S.N. and Smorchkov, V.A. (2012), “Content of professional and adaptive physical training”, *Fire safety: problems and prospects*, collection of articles, Voronezh, V. 2, pp. 85–89.

9. Kuznetsov, B.V., Shvachun, O.A., Mikhailov, S.S. and Frolov, S.V. (2018), “Features of organizing and conducting physical exercises with students of the Russian state University of justice (Central branch)”, *Physical Culture and health*, No. 2 (66), pp. 13–15.

10. Yamileva, R.M., Kostarev, A.Yu., Kuleshov, R.S., Galimov, A.M. and Butov, V.V. (2020), “Improving the functional readiness of students through the use of breathing exercises using the Buteyko method in physical education classes at the University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 455–459.

11. Kuznetsov, B.V., Shvachun, O.A., Mikhailov, S.S. and Frolova, S.V. (2020), “Physical culture and sport and Elective disciplines in physical culture and sport as the basis for the development and improvement of physical qualities of the Russian state University of justice (Central branch)”, *Physical Culture and health*, No. 2 (74), pp. 41–44.

12. Kharchenko, E.V., Banku, T.A. and Konoplev, V.V. (2020), “Implementation of improving aerobics classes at the physical education high”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 486–490.

Контактная информация: boriskuzne37ov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2020

УДК 378.147

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, В ОБЛАСТИ ФИТНЕСА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Светлана Юрьевна Татарова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва; **Вадим Борисович Татаров**, старший преподаватель, МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва; **Татьяна**

Евгеньевна Сими́на, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Государственный университет управления, г. Москва; **Ирина Николаевна Антонова**, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва

Аннотация

В статье представлено обоснование комплексных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов, трансформируется построение учебного процесса на основе высокоинтенсивных и малоинтенсивных фитнес-технологий, представлены результаты педагогического эксперимента, цель в том числе повышение физической подготовленности студентов. Разработанные технологии фитнеса в физическом воспитании студентов оправдали себя, что подтвердил педагогический эксперимент: дополнительные улучшения в физическом воспитании студентов расширили общекультурные компетенции в данной сфере, освоили средства и методы физической культуры, развили профессиональную и социальную компетентность.

Ключевые слова: студенты, дисциплина «Физическая культура», фитнес, фитнес-технологии.