

Ministry of education of Moscow region
Moscow Regional Institution of High Education
«University for Humanities and Technologies»



MODERN
HEALTH-SAVING
TECHNOLOGIES

Quarterly
scientific and practical journal
№ 2 (2022)

2022

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



**СОВРЕМЕННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 2 (2022)

Орехово-Зуево

Биолого-химический факультет ГГТУ

2022

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 2, 2022

Журнал основан

в ноябре 2015

kaf_fv@ggtu.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 2 (2022)

Орехово-Зуево
Биолого-химический факультет ГГТУ

2022

ISSN 2414-4460

Современные здоровьесберегающие технологии - №2. – 2022. – 106 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

Воронин Денис Михайлович - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

Макарова Элина Владимировна - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

Ахминеева Азиза Халиловна - доктор медицинских наук, доцент (г. Санкт-Петербург, Россия)

Нечаев Александр Владимирович - кандидат педагогических наук, доцент (г. Коломна, Россия)

Коротков Олег Владимирович - кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Хотулёва Ольга Викторовна - кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Милькевич Оксана Анатольевна - доктор педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Завальцева Ольга Александровна - кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Митова Елена Александровна – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Днепропетровск)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013).

Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2022
© Оформление.
Биолого-химический факультет
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2022

Биолого-химический факультет
Государственного гуманитарно-технологического университета.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

www.ggtu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<p>А. Х. Ахминеева, М. В. Ожогин ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: ОПЫТ РОССИИ И КИТАЯ</p>
<p>Д. Н. Баранов, И. Д. Николаев ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ</p>
<p>В. Ф. Воробьев, М. А. Герасимова ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕ ДОСТАТОЧНЫМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ПРАКСИСА</p>
<p>Ю. Р. Дорфман, А. Х. Ахминеева ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ АСТРАХАНСКОГО ГАРНИЗОНА</p>
<p>В. И. Дубатовкин, А. И. Дубатовкин МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГОНЩИКОВ В МОТОКРОССЕ</p>
<p>А. С. Клыгина, В. И. Дубатовкин ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА</p>
<p>В. В. Лазуков, Е. А. Лушникова ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА</p>
<p>Э. В. Макарова, М. А. Дробышева ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ</p>
<p>С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, Г. В. Степин, Д. В. Шухарт, Е. А. Сергеев ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ</p>
<p>Е. А. Пыжикова В. И. Дубатовкин, Э. В. Макарова МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕНЕДЖЕРОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ</p>
<p>ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО</p>

CONTENTS

<p>A. Akhmineeva, M. Ozhogin FORMING AN ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE: THE EXPERIENCE OF RUSSIA AND CHINA</p>
<p>D. Baranov, I. Nikolaev ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS</p>
<p>V. Vorobjov, M. Gerasimova FEATURES OF TEACHING CHOREOGRAPHIC ELEMENTS TO CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH INSUFFICIENT LEVEL OF PRAXIS DEVELOPMENT</p>
<p>Y. Dorfman, A. Akhmineyeva DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE MILITARY DOING THEIR SERVICE UNDER THE CONTRACT IN THE MILITARY POST OF THE ASTRAKHAN GARRISON</p>
<p>V. Dubatovkin, A. Dubatovkin METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF RIDERS IN MOTOCROSS</p>
<p>A. Klygina, V. Dubatovkin THE INFLUENCE OF PROPER NUTRITION IN THE PHYSICAL CONDITION OF A PERSON</p>
<p>V. Lazukov, E. Lushnikova PROFESSIONALLY ORIENTED TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS</p>
<p>E. Makarova, M. Drobysheva FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH MYOPIA</p>
<p>S. Mishneva, I. Simonova, G. Stepin, D. Shuhart, E. Sergeev PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION</p>
<p>E. Pyzhikova, V. Dubatovkin, E. Makarova MONITORING THE HEALTH OF STUDENTS MANAGERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS</p>
<p>INFORMATION LETTER</p>

УДК: 614.2: 613.9 (470+510)

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: ОПЫТ РОССИИ И КИТАЯ

А. Х. Ахминеева¹, М. В. Ожогин^{1,2}

¹ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»,
Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

²Посольство Российской Федерации в Китайской Народной Республике, г.
Пекин

Аннотация. Ведение политики по формированию приверженности у населения отношения к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний на государственном уровне является приоритетным для многих мировых держав. В статье рассмотрены вопросы активного долголетия, профилактики заболеваний и мотивации к ведению здорового образа жизни. Проанализированы меры государственной поддержки, государственная политика и опыт двух стран: Российской Федерации и Китайской Народной Республики, в том числе с учетом аспектов традиционной китайской медицины.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, здравоохранение в России, здравоохранение в Китае, укрепление здоровья, традиционная китайская медицина, здоровый Китай 2030.

Постановка проблемы. Во всем мире возросла распространенность хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), которые являются основными причинами заболеваемости и смертности [6]. Модели и стратегии, реализуемые на государственном уровне, ориентированные на профилактическую помощь, включая выявление факторов риска, лежащих в основе начала и прогрессирования заболевания, и надлежащую модификацию привычек и образа жизни, могут способствовать повышению качества жизни, продлению активных здоровых лет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) индекс продолжительности здоровой жизни для жителей Китая составляет 68, 7 лет, а для России 63, 5 лет [10].

В России проблема ведения здорового образа жизни, предотвращения и раннего выявления заболеваний крайне актуальна и решается на государственном уровне и с государственной поддержкой (законодательные инициативы, принятие норм ГТО, строительство спортивных объектов, программа диспансеризации населения и др.).

Китай – важная составляющая мировой цивилизации, хранящая в себе большое разнообразие. Характерной чертой китайской цивилизации является традиционная китайская медицина (ТКМ) — это древняя система здоровья, которая формировалась и использовалась в Китае на протяжении тысяч лет в повседневной жизни людей и в процессе их борьбы с болезнями, и которая используется в симбиозе с традиционными методами диагностики и лечения, используемыми в западной цивилизации. Наличие ТКМ внесло большой вклад в воспроизводство нации и процветание страны.

Уникальное сочетание ТКМ и западного подхода к лечению, увеличивающаяся средняя и ожидаемая продолжительность жизни, а также недостаточная осведомленность в России о системе здравоохранения и принципах лечения в Китае, поверхностное содержание распространяемой и доступной на русском языке информации, запаздывание передачи данных о новых методах лечения, применяемых в Китае, и нехватка профессионалов в области распространения информации вовне является поводом для более пристального изучения опыта Китая в вопросах здорового образа жизни и анализа опыта двух стран.

Анализ публикаций. Г. Э.Улумбекова [13] отмечает, что в Указе Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 г.» установлено, что к 2024 г., наряду с ростом ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) до 78 лет, должна также вырасти до 67 лет продолжительность здоровой жизни. Этот целевой показатель установлен в Национальном проекте «Демография» [7] и реализуется в рамках трех федеральных проектов («Укрепление общественного здоровья», «Спорт-норма жизни», «Старшее поколение») [8, 15, 16]. В рамках реализации этих проектов

появляются возможности для массовых занятий физкультурой и спортом, закупается новый инвентарь и оборудование, строятся и вводятся в эксплуатацию новые спортивные объекты (дворцы спорта, бассейны, физкультурно-оздоровительные комплексы, тренировочные катки, спортивные площадки шаговой доступности и др). В ряде регионов открываются спортивные центры для детей и взрослых, в которых можно не только тренироваться, но и пройти функциональное тестирование, которое позволит определить оптимальные нагрузки и рацион питания с учетом индивидуальных особенностей организма. За последние годы достигнуты определенные успехи в формировании у населения РФ здорового образа жизни. Реализация антиалкогольной концепции (утверждена распоряжением Правительства РФ от 30.12.2009 №2128-р) позволила с 2010 по 2018 год снизить распространенность потребления алкоголя на 30%. Принятие антитабачного закона (Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ) [14] привело к сокращению доли курящих среди взрослого населения в РФ с 2012 по 2018 г. на 21%. В направлении раннего выявления заболеваний Минздравом РФ с 2013 года начата программа диспансеризации населения, которая позволила выявить ранее не зарегистрированные случаи заболеваний. Организация деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни среди взрослого и детского населения также способствовала реализации мероприятий по ведению здорового образа жизни, сокращению потребления алкоголя и табака [1].

Ян Дуандань [22] в своей работе по пропаганде здорового образа жизни пишет о значимости медицинской грамотности среди населения Китая и методах внедрения ее в массы, о необходимости поддержания своего здоровья на протяжении всей жизни, так как это является основополагающим для всего человечества.

Взаимосвязь между здоровьем и образом жизни также стала одной из важных тем в социологии здоровья. В условиях реалистичных социальных сетевых отношений и предложений живого общения люди принимают общую концепцию здоровья как ценностную концепцию, чтобы установить новую модель поведения и

изменить образ жизни для удовлетворения своих физических, психологических и социальных потребностей [11].

Ма Сяотин с соавторами [5] при участии Китайского центра санитарного просвещения провел исследование уровня медицинской грамотности высшего и среднего медицинского персонала среди четырех главных госпиталей г. Шанхая (КНР) методом анкетирования. Результаты исследования показали, что общий уровень грамотности медицинского персонала составил 64,0%, в том числе уровень базовых знаний и концепций - 79,7%, знаний о здоровом образе жизни - 70,8% и медицинских навыков - 33,5%. Данное исследование показывает острую необходимость дополнительной подготовки кадров, так как в первую очередь медицинские работники должны оказывать важное влияние на представления пациента о здоровье.

Генеральный секретарь Коммунистической партии Китая (ККП) Си Цзиньпин в одном из своих выступлений подчеркнул: "Без здоровья всего народа не будет всеобщего благосостояния". Медицинская грамотность является важным фактором, влияющим на здоровье, который в свою очередь влияет на жизнь и качество жизни людей. В статье Чжан Шаосина [19] в качестве объекта исследования рассматривается группа студентов технического колледжа в Тайюане, автор стремится обнаружить взаимосвязь между подкованностью студентов в области укрепления здоровья, их образом жизни и показателями здоровья. Результаты исследования показали, что: грамотность в отношении своего здоровья, образ жизни и показатель здоровья студентов женского пола лучше, чем у студентов мужского пола; возраст также влияет на медицинскую грамотность, образ жизни и показатели здоровья студентов; образ жизни человека играет роль посредника между медицинской грамотностью студентов и уровнем здоровья.

Результаты исследования. За свою долгую историю ТКМ создала уникальные взгляды на здоровый образ жизни, физические упражнения, болезни, их профилактику и лечение. Она представляет собой сочетание естественных и гуманитарных наук, охватывающих глубокие философские идеи китайской нации. Основным акцентом ТКМ является профилактическое лечение. Уделяется большое

внимание профилактике заболевания до его возникновения, а также защите от патологических изменений в момент болезни и защите от рецидивов уже выздоровевших пациентов. В ТКМ считается, что образ жизни человека тесно связан со здоровьем, поэтому сохранение здорового образа жизни очень важно; что здоровье человека может быть улучшено путем улучшения психоэмоционального фона, соблюдения режима труда и отдыха, правильного питания и регулярной физической активности. С помощью этих средств люди могут создавать и накапливать жизненную энергию, чтобы защитить себя от вредных воздействий извне и сохранить свое здоровье на долгие годы.

В 1949 году, во время основания Китайской Народной Республики (КНР), правительство сделало акцент на объединении ТКМ и западной медицины в качестве одного из трех руководящих принципов работы в области здравоохранения, и закрепило важную роль ТКМ в Конституции. В 1978 году Центральный комитет Коммунистической партии Китая (ЦККПК) распространил по всей стране доклад парторганизации Министерства здравоохранения в ЦК КПК "О реализации политики партии в отношении традиционной китайской медицины и решении вопроса об отряде приверженцев традиционной китайской медицины" [4]. В 1986 году при Государственном совете было создано Управление ТКМ [2]. Все провинции, автономные районы и муниципалитеты, непосредственно подчиненные центральному правительству, создали свои соответствующие администрации ТКМ, что заложило организационную основу для развития ТКМ. На четвертом заседании VII Всекитайского собрания народных представителей равное внимание было уделено ТКМ и западной медицине, которая была сделана одним из пяти руководящих принципов в работе здравоохранения Китая в новый период. В 2003 году Государственный совет КНР опубликовал "Положение о традиционной китайской медицине в КНР" [21], постепенно формируя относительно полную систему политики в отношении ТКМ.

В 2007 году Национальная комиссия по здравоохранению и планированию семьи, Национальное управление по укреплению здоровья и Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний запустили программу "Здоровый образ

жизни для всех" [18], одной из главных целей которой было создание долгосрочной устойчивой и благоприятной среды для развития здорового образа жизни. Эта программа работает и сейчас.

В период с 2010 года по 2012 год Национальным исследовательским центром развития здравоохранения Китая и Министерством здравоохранения Китая был осуществлен двухлетний пилотный проект "Здоровый Китай 2020". В ходе его реализации был разработан механизм и стратегия коммуникации между врачами и экспертами, по оценке состояния здоровья населения, проведена оценка среднесрочного и краткосрочного развития китайской системы здравоохранения, и создана система показателей для оценки системы здравоохранения в Китае [24].

В 2012 году на XVIII съезде КПК было принято решение о необходимости уделять равное внимание развитию ТКМ и западной медицины. В 2015 году исполнительное заседание Госсовета КНР одобрило "Закон о традиционной китайской медицине" [12] и представило его Постоянному комитету Всекитайского собрания народных представителей для обсуждения и утверждения, намереваясь обеспечить более прочную политическую поддержку и правовую основу для развития ТКМ.

В 2016 году ЦК КПК и Госсовет КНР опубликовали проект стратегии "Здоровый Китай 2030", которая должна стать руководством по улучшению здоровья китайского народа. Проект, разработанный китайским правительством, был призван способствовать ускоренной реформе системы здравоохранения КНР с китайской спецификой, тем самым открывая новый виток развития не только ТКМ (ведь он включает в себя 29 глав!), но и более рациональному управлению окружающей средой, подъему и улучшению китайской медицинской промышленности, безопасности пищевых продуктов и лекарств, и многому другому [17].

В 2019 году XIX КПК, 2-й и 3-й пленумы КПК 19-го созыва приняли важнейшие решения по реализации программы "Здоровый Китай" (2019-2030)", уточнив приоритетные задачи и цели: поставить профилактику заболеваний в

качестве основного фокуса программы и мобилизовать информационно-пропагандистскую деятельность здорового образа жизни [3].

Целью проведения всех национальных программ, нацеленных на улучшение жизни и здоровья населения - развитие условий для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) для всех граждан Китая и обеспечение основы для дальнейшего создания здоровой обстановки в каждой провинции, автономном районе и муниципалитете, ведь здоровая нация - залог процветания государства.

Анализ взглядов традиционной китайской культуры на здоровый образ жизни следует проводить с нескольких аспектов: физического, психического, духовного и социального взаимодействия. Все пронизано необходимостью гармонии энергий, а многие аспекты жизни и действия напрямую зависят от четырех сезонов (весны, лета, осени и зимы).

В классических трудах по медицине говорится о регулировании рациона питания человека в соответствии с четырьмя сезонами, об умеренном, но достаточном потреблении еды и воды, о разделении приемов пищи на три части и значительном ограничении употреблении пищи между ними, и перед сном. Считалось, что небольшое количество вина гармонизирует душевное состояние и жидкости организма, а избыточное - истощает их.

Призывы древних китайских медиков следовать четырем сезонам видны не только в трактатах о правильном питании, но и в организации труда и отдыха. Необходимо приспосабливать к окружающим условиям свой образ жизни и улучшить адаптацию организма к естественной среде. Переутомление и перенапряжение вредны для человеческого тела – они ослабляют способность организма сопротивляться болезням, поэтому нужно действовать в соответствии со своими силами и сочетать нагрузку с отдыхом. Для укрепления организма человеческому телу необходимы правильные физические упражнения, способствующие бесперебойной циркуляции крови.

С древних времен китайские врачи говорили о том, что нужно лечить не болезнь, а необходимо предотвратить ее возникновение путем укрепления организма. Так массаж используется не только для предотвращения застоя

жидкостей в тканях, но и как способ открытия и закрытия жизненной энергии извне внутрь, а акупунктура призвана восстановить нарушенную циркуляцию потоков энергии Ци по меридианам и каналам для нормального функционирования организма.

В старых трактатах говорится о необходимости гармонизировать счастье и гнев, и жить в мире, регулировать инь и ян, и умерять жесткость и гибкость. Тогда психическое и духовное состояния будут в норме и все внутренние, и внешние болезни будут предотвращены.

Китайские философы древности считали, что нравственное воспитание способствует долгой и здоровой жизни, и что человек с высокими моральными качествами может соблюдать нормы общественной морали, сдерживать плохие эмоции, думать с сочувствием и понимать других, способствовать гармонии межличностных отношений, тем самым укрепляя дух и поддерживая оптимальные физические функции, что способствует укреплению здоровья.

Китай постоянно совершенствуется, вводит в повседневный обиход новые технологии, но с течением веков по-прежнему обращается к истокам. Основами для формирования отношения к ЗОЖ являются древние китайские писания, в которых можно найти ответы на все интересующие вопросы.

Поскольку большинство привычек, касающихся образа жизни человека, трудно изменить, так как они приобретаются рано и соблюдаются в течение многих лет, крайне важно, чтобы здоровое поведение пропагандировалось на начальных этапах жизни. У детей младшего возраста в садах должна проводиться санитарно-просветительская работа и воспитание здоровых привычек. У детей в школе и в высших учебных заведениях важной частью программы обучения являются необходимым пропагандировать здоровый образ жизни и здоровую коммуникацию.

Человек неразрывно связан с окружающей средой и если она благоприятна, то это может улучшить образ жизни жителей. Для укрепления здоровья необходимо создание среды, обеспечивающей безопасные и комфортные условия для жизни и работы.

В соответствии с руководящими программами и с учетом местных региональных особенностей активно создаются условия для создания зон поддерживающей среды – это различные парки, беговые дорожки, спортивные площадки, компаунды с развитой инфраструктурой, озеленение улиц и площадей, снижение выбросов углекислого газа, переход на использование электродвигателей в самокатах, мотоциклах и машинах, поощрение за использование велосипедов и отказ от машин, ограничения и запреты на использование автомобилей с двигателем внутреннего сгорания и многое другое.

Медицинские работники, особенно в области первичного звена оказания медицинской помощи, должны оказывать важное влияние на возвращение и укрепление представления пациента о здоровье, своего рода рупором информационно-пропагандистской деятельности в области санитарно-просветительской работы. Пропаганда здорового образа жизни и повышение грамотности населения в вопросах сохранения и улучшения состояния здоровья являются эффективными стратегическими мерами для профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения.

Население Китая, как и большей части мира, стареет, а значит сейчас настало время больше внимания уделять улучшению качества жизни пожилых людей. В настоящее время около 62% пожилого населения Китая ведут здоровый образ жизни и участвуют в каких-либо оздоровительных программах или занимаются физическими упражнениями самостоятельно, что достаточно мало, учитывая демографическую тенденцию. Только осознавая ответственность за свое здоровье эти люди могут стать активными участниками в проведении мер, способствующих здоровому образу жизни.

В России для обеспечения к 2024 году увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни согласно национальному проекту «Демография» внедряются модели организации и функционирования центров общественного здоровья и медицинской профилактики, муниципальные программы общественного здоровья, корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Одним из мероприятий по

формированию основ здорового образа жизни среди взрослого населения и среди детей и подростков является повышение информированности населения о вреде активного и пассивного потребления табака, о злоупотреблении алкоголем и о способах их преодоления, об основах здорового образа жизни. Оказание медицинской помощи гражданам, в том числе медицинская помощь при отказе от курения, осуществляется в рамках Территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, т.е. бесплатно. Особое внимание уделяется программам, направленным на борьбу с лишним весом. Организуются и проводятся массовые акции и кампании для мотивации населения к увеличению физической активности - формирование движения за здоровый образ жизни в трудовых коллективах предприятий, учреждений (организаций); внедрение на предприятиях, учреждениях, организациях производственной гимнастики; оснащение придомовых территорий спортивными площадками, информационными стендами с материалами по здоровому образу жизни; проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с участием населения различного возраста, среди работающих, служащих и молодежи (спортивные соревнования, эстафеты); привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом: школьников путем проведения школьных, районных, городских и областных соревнований по игровым видам спорта, среди людей старшего поколения, путем участия в Спартакиаде пенсионеров.

Выводы. Подходы по формированию отношения к здоровому образу жизни схожи в России и в Китае, однако китайский здоровый образ жизни опирается на взгляды, опыт и мудрость традиционной медицины, религии и философии в отношении тела, духа и социального взаимодействия. Китайский способ здорового образа жизни исходит из жизни и должен быть возвращен в жизнь для достижения своей конечной цели - дать человеку возможность жить в здравии и достоинстве.

С развитием экономики и общества здоровье стало одной из главных целей в жизни нации, а строительство здорового Китая было возведено в ранг национальной стратегии, но до достижения здоровья для всех еще далеко. Для того

чтобы ускорить процесс достижения здоровья для всех, чрезвычайно важно культивировать здоровый образ жизни среди людей. Необходимо пропагандировать китайский стиль здорового образа жизни с научными обоснованиями и с популяризацией его в обществе, чтобы он стал социальной деятельностью, в которой может участвовать каждый.

Литература

1. Баранов А. А., Альбицкий В. Ю., Яковлева Т. В. и др. / Инновационные технологии в деятельности центров здоровья для детей // Социальные аспекты здоровья населения, 2013. - №6 (34). - С.10.
2. Белая книга «Традиционная китайская медицина в Китае» (полный текст). Пресс-канцелярия Госсовета КНР (декабрь 2016 года) (на кит.яз.) (中国的中医药白皮书全文).中华人民共和国国务院新闻办公室 2016年12月). URL: <http://www.scio.gov.cn/ztk/dtzt/34102/35624/35628/Document/1534714/1534714.htm> (дата обращения: 23.04.2022).
3. Движение «Здоровый Китай» (2019-2030). Источник: сайт Комитета здравоохранения КНР. Комиссия по продвижению стратегии «Здоровый Китай». 09.07.2019 (на кит.яз.) (健康中国行动 (2019 - 2030年). 来源 卫生健康委网站 健康中国行动推进委员会 2019年7月9). URL: http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm (дата обращения: 23.04.2022).
4. Летопись китайской медицины. Приказ № 56: трубить в рог возрождения традиционной китайской медицины (на кит.яз.) (中医大事记: 56号文件吹响振兴中医药号角). URL: https://www.sohu.com/a/465012277_100195387 (дата обращения: 23.04.2022).
5. Ма Сяотин, Ван Пин, Тан Пэйфэн и др. Исследование уровня знаний медицинского персонала в области укрепления здоровья и влияющие на этот уровень факторы // Управление здоровьем в Китае. – 2022. – № 16(04). – С.264-270 (на кит.яз.) (马晓婷, 王萍, 汤培凤, 等 医护人员健康素养水平及影响因素调查[J]. 中华健康管理学杂志, 2022, 16(04):264-270). DOI : 10.3760/cma.j.cn115624-20211009-00589. DOI : 10.3760/cma.j.cn115624-20211009-00589.

6. Ойноткинова О. Ш. Оценка прогностической значимости антропогенных и экологических факторов в развитии неинфекционных заболеваний / О. Ш. Ойноткинова, Е. В. Крюков, А. В. Власенко// в сборнике: Труды НИИ Организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Москва, 2018. - С. 8-10.

7. Паспорт Национального проекта «Демография» /Минздрав России. – М., 2019. – 71 с.

8. Паспорт федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения (Старшее поколение)» / Минздрав России – М., 2019. –111 с.

9. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» / Минздрав России – М., 2019. – 56 с.

10. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности здоровой жизни / Гуманитарный портал: Исследования [Электронный ресурс] // Центр гуманитарных технологий, 2006–2022 (последняя редакция: 09.03.2022). URL: <https://gtmarket.ru/ratings/healthy-life-expectancy-index>.

11. Тан Цзюнь. Образ жизни и взгляд на здоровье организма в целом // Вестник Харбинского технологического университета. Выпуск «Социальные науки». – 2020. – № 22(1). – С.7 (на кит.яз.) (唐钧 生活方式与整体健康观[J]. 哈尔滨工业大学学报: 社会科学版, 2020, 22(1):7). DOI : 10.16822/j.cnki.hitskb.2020.01.006

12. Толкование принятого Исполнительным собранием Госсовета КНР проекта «Закона о традиционной китайской медицине». Сайт Государственного управления традиционной китайской медицины. (на кит.яз.) (解读国务院常务会议通过“中医药法 (草案)”. 国家中医药管理局). URL: <http://www.satcm.gov.cn/fajiansi/gongzuodongtai/2018-03-24/2252.html> (дата обращения: 24.04.2022).

13. Улумбекова Г. Э. Здравоохранение России. Что надо делать. Состояние и предложения: 2019–2024 гг. / Г. Э. Улумбекова. — 3-е изд. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. —416 с.: ил. — DOI: 10.33029/9704-5417-6-3-NR-2019-1-416.

14. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ (дата обращения 03.05.2022).

15. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh> (дата обращения 05.05.2022)

16. Федеральный проект «Спорт-норма жизни» URL: <https://norma.sport/> (дата обращения 05.05.2022).

17. ЦК КПК, Госсовет КНР «Проект стратегии “Здоровый Китай – 2030”». Сайт новостного агентства Синьхуа 25.10.2016 (на кит.яз.) (中共中央 国务院印发“健康中国2030”规划纲要 新华社北京10月25日电). URL: http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm (дата обращения: 23.04.2022).

18. Чжан Цюань, Ли Юань, Ши Сяомин Развивать всенародный здоровый образ жизни // Профилактика и контроль хронических заболеваний в Китае. – 2013. – № 21 (6). – С.739-740. (на кит.яз.) (张娟, 李园, 施小明 等 全民健康生活方式行动进展 (2007-2012年) [J]. 中国慢性病预防与控制, 2013, 21 (6) : 739-740).

19. Чжан Шаосин Исследование взаимосвязи между подкованностью студентов в области укрепления здоровья, их образом жизни и показателями здоровья // Вестник Тайюаньского профессионально-технического колледжа. – 2022. – № 3. – С.6 (на кит.яз.) (张绍兴 大学生健康素养,生活习惯方式与健康水平关系研究[J]. 2022(3):6)

20. Чжэн Л. Особенности пропаганды здорового образа жизни в печатных СМИ Китая (на примере журнала «Популярная медицина») // Litera. – 2018. – № 1. – С. 1 - 9(на кит.яз.). DOI: 10.25136/2409-8698.2018.1.25098 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=25098 (дата обращения: 27.04.2022).

21. Указ Госсовета КНР № 374. Положение о традиционной китайской медицине в КНР (на кит.яз.) (中华人民共和国国务院令 第374号. 中华人民共和国中医药条例).

URL: http://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62083.htm (дата обращения: 24.04.2022).

22. Ян Дуаньдань Популяризировать педиатрию, несущую здоровый образ жизни // Семейная жизнь. Ежедекадный справочник. – 2020. – № 2. – С. 1 (на кит.яз.) (杨端丹. 提倡健康生活方式小科普[J]. 家庭生活指南: 下旬刊, 2020(2):1).

23. The State Council Information Office of the People's Republic of China published a white paper titled "Development of China's Public Health as an Essential Element of Human Rights" on Sept. 29. <http://www.scio.gov.cn/32618/Document/1565200/1565200.htm> (дата обращения: 24.04.2022).

24. Kun Zhao Policy and Technology Evaluation of “Healthy China 2020”: 2nd interim report / China National Health Development Research Center - URL: <https://idl-bnc-idrc.dspacedirect.org/bitstream/handle/10625/51175/IDL-51175.pdf?sequence=1&isAllowed=y>) Дата обращения: 01.05.2022

Summary

FORMING AN ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE: THE EXPERIENCE OF RUSSIA AND CHINA

A. Akhmineeva¹, M. Ozhogin^{1,2}

¹ Military Medical Academy named after S.M. Kirov, St. Petersburg, Russia

² Embassy of the Russian Federation in China, Beijing

Abstract. Public adherence to healthy lifestyles and disease prevention at the state level is a priority for many world powers. The article considers the issues of active longevity, disease prevention and motivation to lead a healthy lifestyle. The measures of state support, state policy and experience of two countries were analyzed: the Russian Federation and the People's Republic of China, including taking into account aspects of traditional Chinese medicine.

Keywords: healthy lifestyle, disease prevention, healthcare in Russia, healthcare in China, health promotion, traditional chinese medicine, healthy China 2030.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Ахминеева Азиза Халиловна - доктор медицинских наук, доцент кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, Россия. E-mail: aaziza@mail.ru.

Akhmineeva Aziza - Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Health Organization and Public Health of the Military Medical Academy named after S.M. Kirov. E-mail: aaziza@mail.ru.

Ожогин Максим Викторович - аспирант ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, врач Посольства РФ в КНР, г. Пекин. E-mail: makcvo@yandex.ru.

Ozhogin Maksim - postgraduate student, Military Medical Academy, St. Petersburg, doctor of the Embassy of the Russian Federation in China, Beijing. E-mail: makcvo@yandex.ru.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Д. Н. Баранов, И. Д. Николаев

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье представлены результаты исследования студентов УрГУПС по оценки функциональных систем организма с использованием активной Ортостатической пробы. Она позволяет выявить на ранних стадиях отклонения и возможные патологии в состоянии сердечно-сосудистой и вегетативной систем организма. Данная функциональная проба является апробированной и информативной, а также это один из простых и доступных методов для выявления функциональных резервов организма молодого человека.

Ключевые слова: ортостатическая проба, студент, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние организма, физическая культура, самоконтроль.

Постановка проблемы. Данная работа направлена на анализ уровня адаптации организма студентов, на занятиях физической культурой и спортом, а также выявление признаков отклонений при исследовании ортостатической пробы. Функциональное состояние вегетативной нервной системы организма основывается на выявлении возможных патологий с помощью оценки уровня функционального состояния организма [5]. Первые признаки отклонений в состоянии организма могут быть выявлены еще задолго до того, как снижается адаптация организма. В данных случаях, возникает перенапряжение организма, которое вызвано физическими нагрузками, они напрямую связаны с длительным стрессовым воздействием и психоэмоциональным напряжением, которое влечет за собой отсутствие энергетических и других ресурсов организма [2].

Анализ публикаций. Баевский Р. М. считал, что при снижении адаптационных возможностей организма, является признаком, который

сигнализирует о возникновении и развитии различных осложнений [7]. В 1978 г и в 1970 г Бутченко Л. А. и Дембо А. Г. проводя экспериментальные исследования, подтверждают тезис, которые выдвинул Баевский Р. М [3]. Спортивная медицина оценивает уровень адаптационных возможностей организма, это один из основных факторов развития рисков, они ведут к перенапряжению, и уменьшению функциональных резервов. Одним из последствий является ослабление защитных сил и истощение его резервных возможностей против болезни [1].

Актуальность исследования. В последнее время молодеют заболевания связанные с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы. Для выявления данных отклонений рекомендуется использовать методику Ортостатической пробы и выявлять отклонения на ранней стадии, при которой возможно прогнозировать ряд хронических заболеваний [8]. Первые признаки: появление «звездочек» и потемнение в глазах при резком подъеме, так как резкий подъем – стресс для нашего организма, поэтому происходит перевозбуждение центров симпатического отдела вегетативной нервной системы. При застаивании крови в венах ног или других органах, она не может возвращаться в полном объеме к сердцу [4]. А для того, чтобы не нарушать нормальное питание различного рода тканей и органов нашего организма, необходимо компенсировать недостаток кровяного возврата. Так как притока венозной крови недостаточно, то компенсаторным механизмом становится увеличение частоты сердечных сокращений, то есть сердце начинает работать быстрее, отсюда и увеличение пульса [6].

Целью исследования является выявление на ранних стадиях патологий и отклонений в работе сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы.

Благодаря данному исследованию мы имеем возможность с минимальными трудозатратами провести диагностику функционального состояния организма человека. Результаты теста будут отклоняться значительно либо находиться в пределах нормы в зависимости от того, как тренирован человек.

Организация и методы исследования. В данном исследовании адаптационных возможностей функционального состояния организма принимали участие 30 студентов 3 курса Уральского государственного университета путей сообщения.

Студентам предложено пройти тестирование Ортостатической пробы. После трёх минут в положении лёжа, у испытуемых регистрировалась частота сердечных сокращений в течение одной минуты и измерялась величина максимального и минимального артериального давления. После этого студенту необходимо встать и произвести замеры пульса и величины АД ещё два раза: 1) сразу после изменения положения тела с горизонтального на вертикальное и 2) спустя минуту отдыха.

После всех измерений производится сравнительный анализ цифровых величин с целью выяснения возбудимости и тонуса симпатической нервной системы. Считается, что ортостатическая функциональная проба является апробированной и информативной, а также это один из самых простых и доступных методов для выявления не только функциональных резервов организма человека, но и скрытых изменений в сердечно-сосудистой системе.

Результаты исследования.

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, существуют нормы, в которых разница от 4 до 9 ударов ЧСС говорит о хорошей физической подготовке, 10-15 ударов у не тренированного человека, показатель 16-19 ударов говорит об отсутствии физической подготовленности и показатель более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или о возможном заболевании.

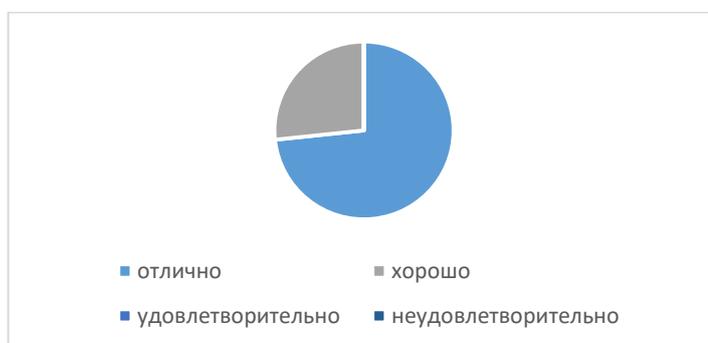


Рис.1. Данные функциональной подготовленности студентов

По результатам нашего исследования мы видим, что у 22 человек из 30 отличные результаты физической подготовленности, у 8 человек хорошие, а удовлетворительных и неудовлетворительных результатов не было выявлено, что не может не радовать (см. рис.1).

Можно сделать вывод о том, что студенты находятся в отличной и хорошей физической подготовке, и регулярно выполняют комплекс упражнений, что способствует поддержанию данной формы. Многие студенты перешли на дистанционное обучение, что повлекло за собой снижение показаний, так как обучающиеся стали проводить очень много времени за компьютером в одном помещении.

Не все студенты добросовестно выполняют задания преподавателя и не систематически занимаются физическими упражнениями в домашних условиях, кроме того весомое количество времени проводят в сидячем положении, конспектируя лекции и выполняя домашние задания. В связи с этим, очень сильно застаивается кровь в организме студентов, и она не поступает в сердце. Также, еще одним фактором, влияющим негативно на организм учащихся, является стресс. Так как много проблем и сложностей возникает с дистанционным обучением, и это вызывает «хронический стресс».

Стресс возникает не только от ограничений связанных с пандемией, но и от перехода на дистанционный формат обучения. Значительно снизилась и двигательная активность студента, обучение в домашних условиях ограничивает движение и проявляется в отсутствии любой двигательной активности. «Сидячий» образ жизни оказывает негативное влияние на костно-мышечный скелет организма – как следствие развиваются различные искривления позвоночника, сколиозы, остеохондрозы, лордозы, кифозы. Чтобы поддерживать оптимальные значения ортостатической пробы, необходимо регулярно заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни.

Выводы. При проведении ортостатической пробы рекомендуется оценивать резервные возможности системы кровообращения, а также адаптационные возможности всего организма человека. Ортостатическое тестирование является

диагностикой при оценивании реакций организма на физические нагрузки, а также для дозирования и рационального управления тренировочного процесса. При проведении исследования по оценке функционального состояния мы видим, что данный функциональный тест прост в применении и позволяет проводить проверку своего организма в любых условиях. Применяя данный тест, мы можем, вовремя прислушаться к своему организму и принять меры по профилактике утомления, заболевания или корректировке режима дня.

Перспективы дальнейших исследований. Считаем, что для выявления на ранних стадиях патологий и отклонений в работе сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы студентов необходимо включать в учебный процесс дневники самоконтроля и различные функциональные пробы.

Литература

1. Абуткина В. Р. Актуальные проблемы онлайн обучения / В. Р. Абуткина, С. Д. Мишнева // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Новосибирск, – 2021. – С.3–8.
2. Зыкова Е. Е. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е. Е. Зыкова, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. №26. – С.35–38.
3. Марчук С. А. Физическое состояние студентов транспортного вуза / Марчук С. А. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. № 11 (189) – 2020. – С. 340-344.
4. Марчук С. А. Исследование уровня развития общей выносливости у студентов железнодорожного вуза по методу К. Купера / С. А. Марчук // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2018. С. –249 – 252.
5. Мишнева С. Д. Преподавание в системе Blackboard, как один из способов повышения эффективности обучения в вузе / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, К. А. Александрова // Перспективные направления в области

физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск, 17-18 марта – 2016. – С. 299–302.

6. Симонова И. М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, – 2022. – С.373–376.

7. Симонова И. М. Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе / И. М. Симонова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. DOI: 10.34835 – 2021. – № 2 (192). – С. 288 – 292.

8. Усольцева С. Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева, И. В. Пытель // В сборнике: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. – 2015. – С. 139 – 141.

Summary

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS

D. Baranov, I. Nikolaev

Ural State Transport University, Yekaterinburg

Abstract. The article presents the results of a study by students of USTU on the assessment of the functional systems of the body using an active Orthostatic test. It allows you to identify deviations and possible pathologies in the state of the cardiovascular and autonomic systems of the body at an early stage. This functional test is proven and informative, and it is also one of the simplest and most affordable methods for identifying the functional reserves of a young person's body.

Key words: orthostatic test, student, cardiovascular system, functional state of the body, physical culture, self-control.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Баранов Денис Николаевич - студент 4 курса Электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: wonderdenis720@gmail.com

Baranov Denis - student of the Electrical Engineering Faculty of the Ural State Transport University, Yekaterinburg, Russia. E-mail: wonderdenis720@gmail.com

Николаев Игнатий Денисович - студент 1 курса Электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: Nikolaevignat177@gmail.com

Nikolaev Ignatiy - 1th year student of the Electrical Engineering Faculty of the Ural State Transport University, Yekaterinburg, Russia. E-mail: Nikolaevignat177@gmail.com

УДК: 37.042 + 796.29

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕ ДОСТАТОЧНЫМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ПРАКСИСА

В. Ф. Воробьев, М. А. Герасимова

Череповецкий государственный университет, Череповец

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития праксиса у детей дошкольного возраста, занимающихся танцами, как условие полноценного развития и освоения хореографических элементов. Показано, что использование простейших методик нейропсихологической диагностики позволяет выявить особенности развития отдельных видов праксиса и планировать дальнейшую деятельность с учетом выявленных нарушений.

Ключевые слова: юные танцоры, диспраксия развития, хореография, фоновые коррекции.

Постановка проблемы. Негрубая дисфункция двигательной сферы побуждает родителей корректировать такие нарушения занятиями танцами. Но если у одаренных детей в ходе развития происходит обогащение двигательного репертуара благодаря увеличению объема двигательной активности, то самостоятельное исправление ребенком с нарушениями праксиса может происходить не эффективно.

Анализ последних публикаций по тематике статьи.

Танец - искусство пластических и ритмических движений, изучение которых делает обычные движения ребенка красивыми, выразительными и четкими. Современная хореография может помочь детям почувствовать свободу движений, ориентации тела в пространстве, пополнить свой танцевальный опыт богатым разнообразием движений [3]. Танцы являются важным источником становления произвольных движений, формирования умения управлять собственным телом [5]. Участие в партнерских танцевальных стилях связано с воспринимаемым улучшением физической формы, когнитивных функций, социального

функционирования, настроения и уверенности в себе, выгоды могут увеличиваться по мере того, как люди танцуют чаще и в течение более длительных периодов времени [8].

Хореографический элемент – представляет собой телесное действие, соразмерное танцевальному ритму. В качестве танцевального элемента может выступить как полноценное танцевальное движение, так и какая-либо его часть: поворот головы, хлопок в ладоши, удар пятками и т. п. Активность ребенка должна быть направлена на то, чтобы с каждым повтором задание выполнялось лучше, исправляя возможные ошибки, на которые указывает педагог. Здесь, зачастую не обращают внимание на мелкие ошибки, смазанные движения.

В возрасте 4-7 дней начинается образование связей и группировок нейронов, функционирующих с высвобождением дофамина в качестве медиатора. В дальнейшем происходит созревание и усложнение связей групп нейронов. Данному процессу соответствует развитие координации и точности движений [6]. По нашему мнению, в дошкольном возрасте необходимо создавать условия для полноценного развития различных компонентов праксиса. Праксис - это совокупность сложных целенаправленных произвольных движений, их целенаправленное действие в изменяющихся условиях [4]. Проблемы в развитии праксиса сказываются на успешности освоения хореографических элементов. Поэтому необходимо не стремиться к освоению большого объема хореографических элементов, а их правильному выполнению с точки зрения развития различных видов праксиса. Дело в том, что родители, замечая неуклюжесть ребенка, приводят его на танцевальные занятия.

Актуальность. Двигательно одаренный ребенок обогащает свой хореографический репертуар, легко исправляя ошибки при многократном повторении разнообразных специально подобранных упражнений. Но для многих детей с задержкой в развитии координации необходима целенаправленная работа по оптимизации межмышечного и внутримышечного взаимодействия, согласованности со дружественными движениями. Необходимо оптимизировать подбор упражнений для нормализации внутримышечного и межмышечного

взаимодействия [2]. Необходимость дифференцировки мышечных усилий различными средствами отмечается и при тренировке юных футболистов [1].

Цель исследования – выявление уровня развития праксиса у юных танцоров 4-7 лет и планирование занятий на основе анализа выявленных отклонений.

Задачи: выявить особенности развития праксиса на этапе констатирующего эксперимента; разработать рекомендации по развитию компонентов праксиса средствами хореографической подготовки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Танцевального центра “Элефанк” г. Череповец в апреле 2022 г.. На первой неделе проводилось наблюдение за юными танцорами, в результате которого сложилось некоторое представление об уровне развития их праксиса. На второй неделе был выявлен уровень развития кинетического праксиса с использованием теста на определение лишних движений, проведена диагностика стато-локомоторной компетентности (табл.). Ход тестирования состоял в следующем. На листе бумаги обрисовываются ладони ребенка. Далее педагог просит воспитанника поднять один палец, при выявлении лишних движений руки, на листе ставятся отметки. Начинать тест следует с правой руки, при этом нужно соблюдать такую последовательность движений: 5-1-2-4-3 (где 1 - большой палец, а 2 - указательный и т.д.), также важно обращать внимание на ритм. Для оценки результатов подсчитывалось количество отметок по каждой руке. Оценка уровня развития проводилась в порядковой шкале: низкий уровень - 1 балл (свыше 9 лишних движений); средний уровень - 2 балла (6-8 лишних движений); высокий уровень - 3 балла (меньше 5 лишних движений).

Тестирование стато-локомоторной компетентности ребенка проходило по зрительному образцу. Прыжковый тест на двух ногах в положении стоя в ритме, задаваемом счетом один-два-три-четыре. Диспраксию развития диагностировали, если при выполнении предлагаемого теста выявлена неспособность прыгать по зрительному образцу и/или соблюдать указанный ритм, и/или перекрещивание ног сопровождается разворотом таза, и/или не меняется нога при скрещивании. Не зачет ставится, если присутствуют грубые ошибки, ребенок не способен прыгать

по зрительному образцу и/или соблюдать указанный ритм, и/или перекрещивание ног сопровождается разворотом таза, и/или ребенок не меняет ногу при скрещивании.

Результаты исследования.

Таблица 1. Оценка уровня развития кинетического праксиса и стато-локомоторной компетентности у детей дошкольного возраста

№ п/п	Возраст, годы	кинетический праксис		стато-локомоторная компетентность	
		Количество лишних движений	Количество баллов	Количество баллов	Итог
девочки					
1	6	3	3	2	Зачет
2	5	7	2	1	Незачет
3	6	3	3	2	Зачет
4	5	6	2	1	Незачет
5	4	10	1	1	Незачет
6	6	6	2	2	Зачет
7	5	8	2	1	Незачет
8	4	9	1	1	Незачет
9	5	6	2	1	Незачет
10	7	5	3	2	Зачет
11	4	9	1	1	Незачет
12	6	7	2	2	Зачет
Медиана	5	6,5	2	1	
мальчики					
13	5	7	2	1	Незачет
14	7	2	3	2	Зачет
15	6	5	3	2	Зачет
16	6	6	3	2	Зачет
17	5	8	2	1	Незачет
18	6	4	3	2	Зачет
Медиана	6	5,5	3	2	

У детей 4-7 лет преобладает средний уровень развития кинетического праксиса. Всего шестеро дошкольников имеют высокий уровень и у троих - низкий уровень развития данного вида праксиса. У юных танцоров наблюдается синкинезии и де автоматизация движений и действий. Стато-локомоторная компетентность у ребят находится на среднем уровне. 50% детей выполнили задание без ошибок, а остальные 50% имеют ошибки. 2 - не смогли выполнить задание по зрительному образцу, 5 - не меняли ногу при скрещивании и еще 2 - не соблюдали ритм. Поэтому можно указать, что лишь половина детей способна планировать движения для достижения поставленных целей, которые влияют на освоение новых и выполнение уже сформированных навыков, а вторая половина, в силу возраста, пока что не может этого сделать.

Недостаточно развитый идеаторный вид праксиса у детей корректируют с помощью подражания (ребенок-ребенок, педагог-ребенок), выполнения действий по заданию на исполнение любых движений под музыку), развития способности к переключению с одного действия на другое, например, бег по кругу под музыку, как только песня прерывается дети должны прыгать на месте. В дальнейшем может использоваться не структурированный танец, импровизация под музыку.

Работа, основанная на подражании, иными словами, на копировании выделенных признаков действия. Отработка умений при этом происходит часто без осознания существенных элементов упражнения, с концентрацией внимания на случайно выделенных действиях и в основном на его конечном результате или целостном образе танца.

При показе движений нужно обращать внимание ребенка как на характер движения, так и на восприятие е мышечно-суставных ощущений. Предпочтительно фиксировать внимание детей на способе выполнения движения для достижения качества исполнения, поэтому показ должен проводиться медленно, с фиксированием того или иного момента и обозначаться словом. Для формирования элементарных умений важно осуществить правильный, четкий и понятный показ действия. Благодаря этому дети смогли бы повторить совокупность движений.

На первом этапе в результате прослеживания действий у ребенка должен сложиться образ этих действий, далее идет отработка исполнительных реакций и происходит усвоение воспринятых движений. Чтобы добиться полного соответствия педагог должен нацелить ребенка на неоднократное воспроизведение движения при соотнесении его с образом, образовавшимся на основе его восприятия.

Хореографические умения следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, корпуса и головы. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова - никогда не будет достигнута полная гармония движений. Вследствие этого у детей будут просматриваться лишние движения, поэтому тренеру необходимо уделять внимание совместному развитию всех компонентов тела воспитанника.

При недостаточно развитом идеомоторном праксисе у детей необходимо применять прием проговаривания, объяснения и выявления знаний обучаемого о том, как необходимо исполнять движение, давать задания на слух. При воспроизведении целостной схемы действия ориентировать занимающегося на детали движений, например, показать действия сначала ногами, затем руками. Эта задачу решать путем последовательной отработки элементов действия, а затем и действия в целом.

Для более качественной возможности проговаривания последовательность выполнения движений, каждое из них должно быть обозначено термином и уточнена его техника выполнения. Идеомоторная подготовка используется пока ребенок не сделает каждый элемент правильно. При разучивании движений необходимо обращать внимание на двигательные ошибки. Для исправления ошибок, следует реализовать требования к этапу срабатывания фоновых коррекций по Н.А. Бернштейну, давать возможность овладеть правильным способом выполнения совокупности действий.

Основной задачей на начальном этапе обучения детей при недостаточно развитом разнообразии праксиса кинетическая мелодия является поэтапное разучивание хореографических элементов с акцентом на ритмическую часть

действия и использование игрового приема в процессе обучения. Один из этапов разучивания хореографических элементов — это обучение ребенка делать движения в определенном ритме. Начинать можно с обычных хлопков, ударов ногами - дети должны выполнить заданный ритмический рисунок с помощью ударов рук и ног. Следующий этап - выделение акцента с помощью определенного движения, например, раз - это громкий хлопок, два, три - тихие удары в ладоши. Определение различных музыкальных частей (начало и окончание движения вместе с окончанием музыкальной фразы, предложения); движение в различных темпах (медленного, среднего, быстрого).

Когда дети начинают хорошо справляться с предложенными ритмами, добавляем танцевальные движения - наклоны головы и корпуса, приседания, чередуя их с хлопками и ударами ног, далее можно попробовать комбинации. Обучение с помощью игрового приема призвано научить детей выразительности движений, оживить их фантазию и воображение облегчить процесс запоминания и освоения ритмического рисунка движений на занятиях по хореографии. Большинство заданий направлено на тренировку переключения от движения к движению, развития межполушарной интеграции, Упражнений, обеспечивающих становление праксиса достаточно, но необходимо учитывать конкретные сбои, добавляя новые движения, увеличивая сложность двигательных действий. Самое простое осуществлять отработку ритмических движений на два счета, повторяя последовательность несколько раз не сбившись, первоначально проговариваются действия под счет, затем упражнение выполняется под контролем внутренней речи. В результате повторений осуществляется развитие внимания, воображения, моторной памяти. У начинающих танцоров расширение зрачков в начале обучения свидетельствует о первоначальном умственном усилии, необходимым для оценки когнитивных требования к танцевальному заданию [7]. Быстрое запоминание движений, понимание характера музыки и ритмического рисунка создает базу для формирования хореографического мастерства

На занятиях выполнение танцевальных элементов необходимо строго дозировать. Сложные элементы чередовать с легкими, движения, требующие

большого мышечного напряжения – с движениями на расслабление. После выполнения движений в быстром темпе необходимо выполнить движения на восстановление дыхания. Само дыхание является немаловажным фактором, которому необходимо уделять особое внимание. Ритм вдохов и выдохов так же имеет решающее значение для освоения техники хореографических движений.

Выводы. Выявление и развитие всех компонентов праксиса как условие оптимального автоматизированного выполнения целенаправленных действий необходимо целенаправленно осуществлять в дошкольном детстве. Преимущество представленного подхода состоит в том, что еще на уровне построения двигательного действия отрабатываются межмышечное и внутримышечное взаимодействия в уровне тонуса, реализуется взаимодействие в уровне синергий. Доведение танцевальной техники до автоматизма, формирование индивидуальной манеры исполнения, овладение элементами индивидуально-творческой работы, гармоничное воспитание физических качеств — это и многое другое обеспечивает раннее развитие праксиса.

Перспективы дальнейших исследований. Для повышения продуктивности занятий и коррекции нарушений в управлении движениями у детей необходимо проанализировать разнообразие элементов хореографической подготовки не только как базы для освоения популярных стилей современной хореографии, но и как условие полноценного развития, в частности освоение различных видов праксиса.

Литература

1. Айдинян А. А. Развитие координационных способностей юных футболистов / А. А. Айдинян, Ж. В. Тома // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2021. – № 2. – С. 9-17.
2. Воробьев В. Ф. Индивидуальные особенности регуляции активности мышц у детей с дефектами стоп // В. Ф. Воробьев, А. В. Иванов, О. Л. Леханова / Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 278-285.

3. Смирнова Е. А. Хореография как раздел специальной физической подготовки в спортивной акробатике // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 2-4. – С. 125–127.
4. Степаненко Д. Г. Исследование произвольных движений // Системная интеграция в здравоохранении. – 2008. – № 2. – С. 11-15.
5. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. - М.: Поппури, 2011. – 200 с.
6. Шайтор В. М. Диспраксия у детей / В. М. Шайтор, В. Д. Емельянов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 112 с
7. Carey K, Moran A, Rooney B. Learning Choreography: An Investigation of Motor Imagery, Attentional Effort, and Expertise in Modern Dance. *Front. Psychol.* 2019 Mar 1;10 P. 422. [Электронный ресурс] : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00422/full> (Дата обращения: 11.05.22).
8. Lakes KD, Marvin S, Rowley J, Nicolas MS, Arastoo S, Viray L, Orozco A, Jurnak F. Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complement Ther Med.* 2016 Jun;26. P. 117-22. [Электронный ресурс] : <https://escholarship.org/content/qt53w3d0f4/qt53w3d0f4.pdf?t=oc0099> (Дата обращения: 11.05.22).

Summary

FEATURES OF TEACHING CHOREOGRAPHIC ELEMENTS TO CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH INSUFFICIENT LEVEL OF PRAXIS DEVELOPMENT

V. Vorobjov, M. Gerasimova

Cherepovets State University, Cherepovets

Abstract. The article deals with the problem of the development of practice in preschool children involved in dancing, as the need for the development and mastery of choreographic elements. It is shown that the use of rare methods of neuropsychological

diagnostics makes it possible to identify the features of the development of rare types of praxis and plan exceptional activity with the identification of special cases.

Keywords: young dances, developmental dyspraxia, choreography, background correctins.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Воробьев Владислав Федорович — к. биол. н. доцент, каф. теоретических основ физической культуры, спорта и здоровья, Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия. E-mail: vovofo@mail.ru

Vorobjov Vladislav — candidate of Science (Biology), associate professor, Cherepovets State University, Cherepovets. E-mail: vovofo@mail.ru

Герасимова Марина Александровна — студент направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия. E-mail: mg287447@gmail.com.

Gerasimova Marina Alexandrovna — student of the direction of preparation 49.03.01 Physical culture, Cherepovets State University, Cherepovets, E-mail: mg287447@gmail.com.

УДК: 614.2: 613.9:355-057.36 (470.46)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ АСТРАХАНСКОГО ГАРНИЗОНА

Ю. Р. Дорфман ¹, А. Х. Ахминеева ²

¹ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Астрахань

²ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»,
Министерства обороны Российской Федерации г. Санкт-Петербург

Аннотация. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы требует серьёзной высокой интенсивности специальной и боевой подготовки, предусматривает возможность и преодоление экстремальных ситуаций, предполагает наличие у военнослужащих повышенных физических и психических резервных (адаптационных) возможностей организма. Тема статьи актуальна в связи со снижением уровня и других параметров здоровья различных категорий военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. В связи с этим, требования, предъявляемые к здоровью военнослужащих, предполагают целенаправленную и кропотливую, постоянную работу по формированию у них здорового образа жизни. Актуальность формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера различных нагрузок на человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического, техногенного, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья людей, в том числе и у военнослужащих. В статье рассмотрены результаты анкетирования военнослужащих, проанализированы основные источники информации о здоровом образе жизни, были предложены средства и методы обучения основам здорового образа жизни военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Кроме того, выяснено отношение опрошенных военнослужащих к проблематике здорового образа жизни, показано какими источниками сведений о здоровом образе жизни в настоящее время пользуются военнослужащие, и какова при этом

роль медицинских работников в формировании здорового образа жизни военнослужащих. Материалы, изложенные в статье, демонстрируют отношение военнослужащих контрактной службы к факторам риска, оказывающим влияние на их здоровье.

Ключевые слова: адаптация к военной службе; здоровье; здоровый образ жизни; профилактика заболеваний; резервы здоровья; средства и методы обучения; формирование здорового образа жизни у военнослужащих.

Постановка проблемы. Анализ медицинских и других научных исследований выявил значительное снижение уровня и других параметров здоровья различных категорий военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Около половины кадровых военнослужащих имеют хронические заболевания, которые по мере прохождения службы прогрессируют, что приводит не только к снижению результативности их служебной деятельности, но и к сокращению временных сроков осуществления военно-профессиональной деятельности, а также продолжительности жизни военнослужащих. При адаптации к действию факторов военно-профессиональной деятельности и климатогеографических условий места службы возникают различные изменения, в том числе в системе гемостаза [6, 7, 8, 9].

Каждый год из Вооруженных Сил и других силовых структур РФ досрочно уволились по различным медицинским показаниям несколько тысяч офицеров, в том числе около 40% офицеров, которые не дослужили до предельного срока пребывания на военной службе. У многих из них наблюдались различного рода хронические, полученные во время прохождения военной службы заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, мочеполовой и костно-мышечной систем [1, 2, 4], которые снижали эффективность их профессиональной пригодности и как итог, продолжительности жизни [10, 11].

Формирование здорового образа жизни у военнослужащих обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование военнослужащих о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к

ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом. Профилактика и здоровый образ жизни – относительно новое направление в здравоохранении, один из основных принципов российского здравоохранения, обоснованных в Федеральном законе от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [13]. Пропаганда ЗОЖ является одной из основных задач медицинских работников в деле укрепления здоровья пациентов и здоровых людей, в том числе и военнослужащих.

Анализ публикаций. Быченко Ю. Г. в своей работе [5] доказывает, что культура здорового образа жизни, являясь компонентом профессиональной культуры, характеризуется системой ценностей, норм, принципов, представлений, определяющих здоровый/нездоровый образ жизни военнослужащего.

Бадмаев Э. С. с соавтором [3] показали, что эффективность психолого-педагогической профилактики алкогольной аддикции военнослужащих зависит от различных условий, причин и факторов и что в этой работе должны участвовать офицерский состав: командиры подразделений, офицеры – воспитатели, военные психологи и гражданские специалисты группы профотбора, военные медики, а также сержантский состав подразделения. Предложенный в публикации алгоритм деятельности должностных лиц воинской части и подразделения, по мнению авторов, способен повысить эффективность работы по профилактике алкогольной зависимости.

А. А. Шишлин в публикации [14] рассматривал проблему совершенствования системы гигиенического воспитания в Вооружённых силах Российской Федерации на современном этапе их развития. В статье проанализирована объективная (документы медицинской отчетности) и субъективная (анкетирование) оценка эффективности формирования здорового образа жизни военнослужащих по результатам динамики заболеваемости, а также их образа жизни в период службы по призыву.

Результаты исследования. В качестве основного метода исследования было проведено анкетирование военнослужащих, проходящих военную службу по

контракту в воинской части Астраханского гарнизона, посещавших медицинский пункт воинской части по тем или иным причинам (углубленное медицинское обследование, консультация врача, проведение профилактической вакцинации, различные занятия и разъяснения о необходимости следованию здоровому образу жизни) в период с 11 января по 23 апреля 2021 года. Репрезентативность выборки обеспечивалась с помощью механического отбора. Специально разработанная анкета включила в себя 19 вопросов; часть из них дала возможность получить некоторые анкетные данные, а другие были посвящены изучению отношения опрошенных к проблематике здорового образа жизни.

Среди общего количества респондентов 6,7 % составили женщины и 93,3% мужчины. Среди опрошенных преобладали лица в возрасте от 19 до 29 лет (в общем они составили 66,7 %), в возрасте от 30 до 39 лет было 20 % респондентов, от 40 и более лет – 13, 3 %. Таким образом, основной возраст пациентов составляет диапазон от 19 до 29 лет.

При оценке служебного положения респондентов выяснено, что наибольший удельный вес имели военнослужащие, проходящие военную службу по контракту в воинских званиях рядовой, младший сержант, сержант и старший сержант (66,7 %), а также офицеры и прапорщики (33,3%).

Что касается образования респондентов, то они распределились следующим образом: со средним – 30%, со средним специальным – 40 %, с высшим – 30 %.

После некоторых анкетных данных, респондентам было предложено указать основные источники информации о здоровом образе жизни.

Материалы исследования показали, что основным источником сведений о здоровом образе жизни является интернет (40 %), опрошенные аргументировали этот подход к изучению проблемы удобством и быстротой получения информации. Анализ проведенного опроса выявил, что 20 % респондентов обращаются за информацией о здоровом образе жизни к телевидению; газеты и журналы являются источником информации о здоровом образе жизни у 16,7 % опрошенных. Непопулярными источниками информации о здоровом образе жизни оказались медицинские работники (13,3 %) и радиопередачи (10 %).

Таким образом, можно прийти к выводу, что на сегодняшний день роль медицинских работников в формировании здорового образа жизни молодежи достаточно низка.

На вопрос анкеты, «Какая информация о здоровом образе жизни Вас интересует больше всего?», большинство респондентов (30%) выбрали ответ «Хотят получить информацию о борьбе с курением». Не менее актуальна информация о рациональном и правильном питании (в том числе, о нормах потребления овощей и фруктов и суточной норме поваренной соли) – получить сведения по этому вопросу хотят 30 % респондентов. Информация об адекватной физической активности интересует около 20 % опрошенных, около 17 % из них интересует информация о нормах употребления алкоголя и около 3 % респондентов интересует информация об интернет зависимости и игромании.

Большая часть опрошенных (66 %) обращают внимание на информационно-наглядные средства, размещенные в медицинском пункте и других служебных помещениях воинской части (плакаты, стенгазеты, уголки здоровья, информационные стенды). Часть респондентов (34 %) считают необходимым получить специально разработанные буклеты с рекомендациями по здоровому образу жизни. Но эти средства не дают глубоких и исчерпывающих знаний для нуждающихся в них. Таким образом, эффективность этих средств недостаточно высока.

Опрошенные военнослужащие изъявили желание получать знания от компетентных медицинских специалистов (врачей, среднего медицинского персонала), но не тривиальными методами обучения, а интерактивными методами, каковыми могут быть психолого-педагогические тренинги (10 %), учебные деловые игры (30 %), мозговой штурм (20 %), синектика (20%), метод кейс-стадис (20 %), только после того, как им были предложены и разъяснены именно эти способы получения знаний.

Необходимость создания как можно большего количества сайтов в интернете признают 40 % респондентов, что объясняется желанием получить информацию в короткие сроки без посещения библиотек.

По мнению участников опроса, для того, чтобы люди вели здоровый образ жизни необходимо: популяризировать здоровый образ жизни в СМИ (30 %), разработка и внедрение государственных программ ($\approx 13,3$ %), усилия индивидуума (40 %). Часть опрошенных (10 %) выбрали все три вышеперечисленных варианта ответов. Собственные варианты ответов пациентов составили $\approx 6,7$ %.

Предлагались следующие варианты: больше строить спортивных площадок, предоставление льгот некурящим и не употребляющим алкоголь, пропаганда должна активнее вестись медицинскими работниками.

На следующем этапе анкетирования выявлялось отношение участников опроса к факторам риска, оказывающим влияние на их здоровье. Эта информация необходима при разработке тематики проводимых занятий и обучающих программ по формированию здорового образа жизни.

Распределение курящих по данным анкетирования свидетельствует, что наибольший удельный вес среди курящих приходится на возрастные группы 19 - 29 лет (60 %), 30-39 лет (35 %) и 41 год (5 %).

Исследование показало, с возрастом число курящих уменьшается. Таким образом, в старших возрастных группах болезни, являющиеся следствием курения, заставляют многих людей пересмотреть свое отношение к вредной привычке. Среди опрошенных курящих только 50 % мужчин и 100% женщин считают, что курение вредит их здоровью.

На вопрос «Как вы относитесь к дополнительным занятиям физкультурой?» ответы распределились следующим образом: «это жизненно необходимо» - 60%; «нужно заниматься согласно требованиям документов, регламентирующих боевую подготовку» - 30 %; «это только утомляет, здоровье зависит от природы» - 10 %. Таким образом, основная часть респондентов признает положительное влияние физкультуры на здоровье и активно занимается ей.

Доказано, что важным фактором развития заболеваний являются стрессы. Как было выявлено, 90 % респондентов хотели бы знать основные приемы снятия стресса. Анкетирование показало, какие способы снятия нервного напряжения

используют участвующие в опросе военнослужащие: общение с друзьями, близкими – 25 %; двигательная активность – 5%; хороший сон, отдых – 20 %; водные процедуры, душ, обливание – 10 %. Курят или употребляют алкоголь для снятия стресса – 20 % респондентов. Снимают стресс с помощью употребления еды – 20 % пациентов. Исследование показало о низкой осведомлённости опрошиваемых в этой области знаний и низкой эффективности занятий, проводимых медицинскими работниками.

Рациональное питание – одно из основных условий здорового образа жизни. По данным нашего исследования изучено мнение респондентов по вопросам соблюдения режима и качества питания. Как следует из таблицы анкеты, 90 % опрошенных регулярно соблюдают режим питания, а 10 % соблюдают его не всегда. Рациональным можно считать только такое питание, при котором все составные части продуктов находятся в сочетании и соответствуют потребностям человека в зависимости от его возраста, физиологического состояния и профессии. На вопрос «сколько ежедневно Вы употребляете овощей и фруктов», 50 % участников опроса указало, что 400 гр. и более, 45% – менее 400 гр. (по различным причинам), 5 % указало, что «мне не известно количество, выдаваемое в столовой воинской части».

Следующий вопрос касался количества потребляемой за сутки поваренной соли. 10% опрошиваемых указало на то, не любят солёную пищу и употребляют не более 2 гр. поваренной соли в сутки. 20 % указали на 5 гр. 25% – на 5 гр. и более и 45% сказали, что им не известно количество соли, потребляемой за сутки.

Для формирования здорового образа жизни важна медицинская активность населения. Все военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, ежегодно проходят диспансеризацию с регламентированным набором обследований и перечнем медицинских специалистов в зависимости от пола и возраста. Кроме того, уставом внутренней службы ВС РФ предусмотрены различные медицинские осмотры (весь личный состав воинской части - перед проведением профилактических прививок; личный состав дежурных сил (смен) - перед заступлением на боевое дежурство (боевую службу); военнослужащие,

назначаемые в суточный наряд (заступающие в караул) с оружием, - перед заступлением в суточный наряд (караул); военнослужащие, служебная деятельность которых связана с возможным воздействием неблагоприятных факторов, а также военнослужащие, находящиеся под диспансерным наблюдением, - в установленные для них сроки; лица, постоянно работающие в столовых, на продовольственных складах, объектах водоснабжения, в пекарнях, банях, прачечных, и санитары (санитарные инструкторы) - один раз в неделю; личный состав, назначаемый в суточный наряд по столовой, - до развода суточного наряда; все военнослужащие, вновь прибывшие в часть, а также военнослужащие, возвратившиеся из отпуска, командировки и медицинских (военно-медицинских) организаций по выздоровлении, - в день прибытия в воинскую часть, но до направления их в подразделения; водители – перед выездом в рейс; участники спортивных состязаний - перед соревнованием; военнослужащие, подвергнутые дисциплинарному аресту, - перед направлением на гауптвахту, в последующем - в дни помывки в бане) [14].

Изучение медицинской активности населения как одной из сторон образа жизни позволяет не только выяснить отношение к личному здоровью, но и косвенно оценить уровень и качество организации лечебно-профилактической помощи. Опрос показал, что 80 % военнослужащих с пониманием относятся к требованиям главы 8 «Охрана здоровья военнослужащих» Устава внутренней службы (УВС) ВС РФ. 10 % опрошенных считает, что не все мероприятия, предусмотренные УВС ВС РФ, необходимы. И 10% считают, что все вышеуказанные мероприятия никак не влияют на здоровье, а только создают дополнительную нагрузку.

В проведенном нами исследовании здоровыми себя считают 40 % респондентов возрастных групп от 19 до 29 лет и от 30 до 39 лет, а в возрастной группе от 40 и более лет все опрошенные считают состояние своего здоровья скорее плохим. Однако не следует забывать, что самооценка здоровья основывается не на простой констатации объективных показателей (причем, в соответствии с «возрастными нормативами»), но включает в себя сильную

субъективную составляющую, которая подразумевает эмоциональный настрой человека, его уверенность в жизни, рефлексию на собственный социальный статус, отношение со стороны окружающих и т.д. Сравнив долю тех, кто ни разу за последний год не болел, с долей тех, кто считает состояние своего здоровья хорошим и практически хорошим, в различных возрастных группах респондентов, можно сделать вывод, что среди опрошенных военнослужащих ни разу не болели за последний год 67,70 % опрошенных, однако здоровыми считают себя только 40 %.

По данным опроса, доля ни разу не болевших за последний год респондентов и готовых потратить на укрепление своего здоровья с помощью спортивных занятий от 2000 до 4000 руб. оказалась в 2 раза выше, чем болевших (редко и часто). При этом военнослужащие, которые болели за год 2 и более раз, ответили в анкете, что готовы потратить на спорт незначительную сумму до 2000 руб.

Между мужчинами и женщинами существенных различий в уровне тревожности в отношении к собственному здоровью наше исследование не выявило.

Выводы. Средства и методы обучения военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, основам здорового образа жизни, требуют особого подхода к их выбору, так как опрошенные военнослужащие изъявили желание получать знания от компетентных медицинских специалистов (врачей и среднего медицинского персонала) не тривиальными методами обучения, а интерактивными методами получения информации. В результате проведенного анкетирования военнослужащих, проходящих военную службу по контракту в воинской части Астраханского гарнизона, было выяснено следующее: 30% высказались за популяризацию здорового образа жизни в СМИ (30 %), за разработку и внедрение государственных программ ($\approx 13,3$ %), усилия индивидуума (40 %). Часть опрошенных (10 %) выбрали все три вышеперечисленных варианта ответов. Собственные варианты ответов пациентов составили $\approx 6,7$ %. Материалы исследования показали, что основным источником сведений о здоровом образе

жизни в настоящее время, является интернет. Анкетирование выявляло отношение участников опроса к факторам риска, оказывающим влияние на их здоровье.

Исследование показало, с возрастом число курящих уменьшается. Таким образом, в старших возрастных группах болезни, являющиеся следствием курения, заставляют многих людей пересмотреть свое отношение к вредной привычке. Среди опрошенных курящих 50 % мужчин и 100% женщин считают, что курение вредит их здоровью.

Респонденты считают, что важным фактором развития заболеваний являются стрессы. При этом курят или употребляют алкоголь для снятия стресса – 20 % респондентов. Было выявлено, 90 % респондентов хотели бы знать основные правильные приемы снятия стресса.

Изучено мнение респондентов по вопросам соблюдения режима и качества питания. 90 % опрошенных регулярно соблюдают режим питания, а 10 % соблюдают его не всегда. На вопрос «сколько ежедневно Вы употребляете овощей и фруктов?», только 50 % участников опроса указало, что 400 гр. и более. Только 30% опрошенных военнослужащих употребляют за сутки менее 5 гр. поваренной соли.

Литература

1. Ахминеева А. Х. Функциональные, генетические и биохимические маркеры состояния сосудистого эндотелия при гипертонической болезни / А. Х. Ахминеева, О. С. Полунина, Л. П. Воронина // Астраханский медицинский журнал. –2013. – Т. 8. – №3. – С. 40–43.
2. Ахминеева А. Х. Некоторые патогенетические аспекты сочетания хронической обструктивной болезни легких и ишемической болезни сердца / А. Х. Ахминеева, О. С. Полунина, Л. П. Воронина, И. В. Севостьянова // Астраханский медицинский журнал. – 2013. – Т. 8, № 3. – С. 44–47.
3. Бадмаев Э. С. Рекомендации командирам войсковой части и подразделения по формированию здорового образа жизни среди военнослужащих и профилактике алкогольной зависимости у военнослужащих / Э. С. Бадмаев, Е. Е.

Радюкин // Современные научные исследования и инновации, 2012. – № 11. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2012/11/18372> (дата обращения: 23.04.2022).

4. Бойко О. В., Ахминеева А. Х., Гудинская Н. И., Бойко В. И., Козак Д. М. Возрастные изменения иммунологических, морфологических и биохимических показателей репродуктивной системы мужчин // Успехи геронтологии. – СПб, 2014. - №1. – Т. 27. – С.50-53.

5. Быченко Ю. Г. Культура здорового образа жизни военнослужащих / Ю. Г. Быченко, Д. Н. Курдюков // Социально-гуманитарные знания, 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni-voennosluzha-schih> (дата обращения: 29.04.2022).

6. Дорфман Ю. Р. Обоснование способа многокритериальной оценки военно-профессиональной адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по контракту/ Дорфман Ю. Р., Коршевер Н. Г., Ситмбетов Д. А. // Доклады Академии военных наук. - 2008. - № 3. - С. 70-71.

7. Коршевер Н. Г. Исследование функционального состояния организма военнослужащих в процессе военно-профессиональной адаптации/ Коршевер Н. Г., Дорфман Ю. Р. // Доклады Академии военных наук. - 2008. - № 3 (32). - С. 68–72.

8. Крюков Е. В. Изменения перекисного окисления липидов и гемостаза у военнослужащих в процессе адаптации к военной службе // Военно-медицинский журнал. – 2003. – Т. 324, №11. – С. 72–73.

9. Крюков Е. В. Изменения неспецифической защиты и иммунитета у военнослужащих в процессе адаптации к военной службе // Воено-медицинский журн. - 2002. - № 12. - С. 60-61.

10. Крюков Е. В., Потехин Н. П., Фурсов А. Н., Чернецов В. А., Чернов С. А., Захарова Е. Г. Гипертонический криз: современный взгляд на проблему и оптимизация лечебно-диагностических подходов // Клини. мед. – 2016. - 94 (1) – С. 52—56.

11. Тришкин Д. В., Фисун А. Я., Крюков Е. В., Вертий Б. Д. Военная медицина и современные войны: опыт истории и прогнозы, что ждать и к чему готовиться // Состояние и перспективы развития современной науки по

направлению «Биотехнические системы и технологии». Сборник статей III Всероссийской научно-технической конференции. - Анапа, 2021. - С. 8-16.

12. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 24.12.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")
URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/ (дата обращения 03.05.2022).

13. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», 2011 URL:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 03.05.2022).

14. Шишлин А. А. Основные направления совершенствования гигиенического воспитания военнослужащих в системе формирования здорового образа жизни / А. А. Шишлин // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С.184 – 188.

Summary

DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE MILITARY DOING THEIR SERVICE UNDER THE CONTRACT IN THE MILITARY POST OF THE ASTRAKHAN GARRISON

Y. Dorfman¹, A. Akhmineyeva²

¹Astrakhan state medical University Ministry of healthcare, Russian Federation

²Military Medical Academy named after S.M. Kirov, St. Petersburg, Russian Federation

Abstract. Military service as a special type of the federal civil service requires a serious intensive special and combat training, provides for the possibility and overcoming

of extreme situations, and implies that servicemen have increased physical and mental reserve (adaptive) capabilities of the body. The topic of the article is relevant in connection with the decrease in the level and other parameters of health of various categories of military personnel of the Armed Forces of the Russian Federation. For this reason, the requirements for the health of military personnel require purposeful and detailed, constant work to form their healthy lifestyle. The significance of the healthy lifestyle formation is caused by the increase and change in the nature of various pressures on a person due to the complication of social life, the increase in environmental, psychological, technogenic, political and military risks that provoke negative changes in the health of people, including military personnel. The article considers the results of a survey of military personnel, analyzes the main sources of information about a healthy lifestyle, and suggests the means and methods of teaching the basics of a healthy lifestyle to military personnel service under a contract. In addition, the attitude of the surveyed military personnel to the issue of a healthy lifestyle was clarified, it was shown what sources of information about a healthy lifestyle are currently used by military personnel, and what is the role of medical workers in the healthy lifestyle development of military personnel. The materials presented in the article demonstrate the attitude of contract servicemen to risk factors that affect their health.

Keywords: adaptation to military service; health; healthy lifestyle; disease prevention; health potentials; means and methods of teaching; healthy lifestyle development of the military.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Дорфман Юлий Робертович - полковник медицинской службы в запасе, кандидат медицинских наук, доцент кафедры профилактической медицины и здорового образа жизни ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Астрахань. E-mail: yuliy_dorf@mail.ru.

Dorfman Julius - colonel of the medical service in the reserve, candidate of med. Sciences, associate Professor of Department of preventive medicine and healthy lifestyle

of the "Astrakhan state medical University" Ministry of healthcare of the Russian Federation, Astrakhan, Russian Federation. E-mail: yuliy_dorf@mail.ru.

Ахминеева Азиза Халиловна - доктор медицинских наук, доцент кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, Россия. E-mail: aaziza@mail.ru.

Akhmineeva Aziza - Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Health Organization and Public Health of the Military Medical Academy named after S.M. Kirov, Russia. E-mail: aaziza@mail.ru.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГОНЩИКОВ В МОТОКРОССЕ

В. И. Дубатовкин, А. И. Дубатовкин

Московский государственный университет пищевых производств, г.

Москва, Россия

Аннотация: Выполняя различные физические упражнения во время тренировочного занятия по общефизической подготовке, от гонщика требуется работа на максимальном уровне, и только тогда будет заметен рост его физических качеств. Для успешной координации закономерностей и факторов психологической, технической и физической подготовки применяется специальная физическая подготовка.

Ключевые слова: гонщик, круговая тренировка, мотокросс, сердечнососудистая система, тренировочный процесс.

Постановка проблемы. Мотоциклетный спорт – мотоспорт, технический вид спорта, основу которого составляет взаимодействие спортсмена-гонщика с различного рода мотоциклетной техникой. Мотокросс – это самый популярный в мире из всех видов мотоспорта, суть которого заключается в езде по замкнутым трассам с искусственным и ли естественным покрытием. В мотокроссе задействованы относительно лёгкие мотоциклы, с мощными моторами, которые требуют к себе от гонщика хорошей технической, психологической и психологической подготовки.

Анализ последних исследований и публикаций. Помимо виртуозной техники вождения мотоцикла, к физической готовности гонщика предъявляются высокие требования. Во время прохождения трассы гонщик испытывает высокие нагрузки на мышечный аппарат, сердечнососудистую систему, внутренние органы и системы организма. Но развитие физических качеств в этот момент практически не происходит и находится в стабильном состоянии[2]. Для увеличения потенциала

тела, рекомендуют совмещать техническую и физическую подготовку гонщика. Во время прохода мотоцикла по трассе, физические качества на максимальном уровне, в редком случае проявляются по-разному. Всё зависит от сложности и покрытия трассы, факторов окружающей среды, поэтому результат может стоять на месте. Совмещая тренировочные занятия по общефизической в зале и технической подготовке на мотоцикле, потенциал тела спортсмена будет увеличиваться. Освоение техники вождения мотоциклом будет проходить легче, скорость реакции возрастёт.

Целью работы было разработка правильного построения тренировочного процесса гонщика с учётом физической подготовки и закономерности переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в соревновательных условиях.

Методы исследования. Выполняя различные физические упражнения во время тренировочного занятия по общефизической подготовке, от гонщика требуется работа на максимальном уровне, и только тогда будет заметен рост его физических качеств. Для успешной координации закономерностей и факторов психологической, технической и физической подготовки применяется специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. Уровень функциональных возможностей организма гонщика во многом зависит от развития его физических способностей, разнообразия и совершенствования, приобретённых им двигательных умений и навыков в успешном освоении техники управления мотоциклом и достижении профессионального мастерства [7].

Построение тренировочного процесса гонщика строится с учётом физической подготовки и закономерности переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в соревновательных условиях. С помощью средств физической подготовленности стимулируется развитие выносливости, скорости, силовых и координационных способностей гонщиков, расширяется спектр их двигательных умений и навыков

[3,4]. Особое внимание следует уделить укреплению опорно-двигательного аппарата, функционированию внутренних органов и систем организма.

Оптимальным считается круговой метод тренировки для развития скоростной выносливости, ловкости и гибкости. Статическая нагрузка, требует грамотного подхода к тренировочному процессу. Во время круговой тренировки, акцент делают на мышцы пресса, ног, рук и ягодиц. Разминка включает в себя бег, причем бег должен длиться всего 10-15 мин. Оптимальным считается не ровный бег, а бег с различной скоростью [6]. Каждые 4 минуты спортсмен делает ускорения примерно 50-60 метров. 10 минут предполагается общефизическая разминка для шеи, рук, ног, тела. Затем, переход к основной части тренировочного занятия – круговой тренировке(комплекс №1). Спортсмен проводит подходы к тренажерам и гантелям поочередно, согласно плану, в круговом порядке. В начале, делается гиперэкстензия, в комплексе с прессом на скамье (2 подхода по 20 раз - каждое упражнение, выполняется одно за другим); далее махи с утяжелителями (гантелями) в сторону (2 подхода по 15 раз); далее удержание утяжелителей (гантелей) на прямых руках (15-30 сек для новичков); далее шраги с гантелями – 2 подхода; далее приседания 10/15/25/20/15/15 раз; 30-45 секунд мелкие прыжки на прямых ногах; далее подъем на носках (2 подхода по 25 раз). Упражнения на статику (пресс): лодочка (3 подхода по 20 раз); берёзка (2 подхода по 15 раз); ножницы 30 сек; книжка 30 сек. Растяжка в окончании тренировки. Как разновидность в тренировке можно применять следующие упражнения: гребля в быстром темпе, отжимания на брусьях (3 подхода по 10-15 раз); подъёмы на бицепс Зотмана (3 подхода по 10-15 раз); имитация ручки газа (руля) с противовесом (по 5-10 подъёмов веса); запрыгивание на тумбу (4 подхода по 10-15 прыжков); приседания на одной ноге, можно с опорой на стенку (5-10 приседаний на одну ногу, после можно усложнить - приседания на гире или мяче); планка на локтях/левом/правом, на кулаках по 30-45 сек; жим со жгутами (4 подхода по 25 раз); перематывания гири кистью руки (как для армрестлинга) - комплекс № 2. Для подготовки специальной выносливости важны аэробные нагрузки. К ним можно

отнести бег на дальние дистанции в среднем темпе, плавание, езду на велосипеде [2].

Согласно наблюдению за различными группами мотогонщиков, удалось выявить, что тренирующиеся 4-5 раз в неделю спортсмены, выступают на соревнованиях эффективнее, чем их коллеги, которые тренируются 1-2 раза в неделю. Причём тренировочное занятие у занимающихся 4-5 раз в неделю, длится 45-60 минут, включая разминку и растяжку. А продолжительные тренировки 1,5 – 2 часа, снижают эффект восприятия нагрузок и сильно изнуряют спортсмена.

Тренировка сердечно-сосудистой системы является одной из главных задач в физической подготовке мотогонщика. Во время тренировочных занятий важно следить за частотой сердечных сокращений (ЧСС), периодически измеряя пульс гонщика. ЧСС в нормальном состоянии прямо пропорционально объёму совершаемой спортсменом работы [5]. Пульс повышается с увеличением объёма нагрузки, но эта зависимость изменяется во время тренировок и соревнований [2]. Поэтому ЧСС во время тренировочных занятий должно быть выше, чем при соответствующих нагрузках во время стартов, а значит мышцы выполняют статическую работу. Высокий пульс на соревнованиях можно только объяснить соревновательным стрессом. Максимальные показатели сердцебиения в гонке составляет около 180 ударов в минуту, в то время как у обычного человека 160. Остальные 20 могут быть приписаны на стрессовый момент.

В качестве средства подготовки гонщиков в мотокроссе в подготовительном периоде годового цикла предлагается добавлять выполнение упражнений на балансировочной поверхности Босу (bosu) – компактный тренажёр, представляет собой резиновую полусферу, которая крепится на круглую устойчивую платформу [1]. Упражнения дополнительно применяемые гонщиками: балансировка (поиск баланса, удерживание равновесия на тренажёре), приседания на перевёрнутой полусфере (ноги стоят на плоской поверхности), запрыгивания на полусферу, планка с раскачиванием платформы – хорошо тренирует руки гонщика, для управления мотоциклом. Упражнения в положении лёжа для ног, рук и тела – альпинист, упор лёжа шаг вперёд, прокачка прессы, отжимания, подъём таза лёжа

на спине. Специальные упражнения выполняемые гонщиком, направлены на закрепление соревновательного двигательного стереотипа и качественного повышения технических навыков, что в свою очередь влияет на улучшение техники езды на мотоцикле [1].

Результаты исследования. Все перечисленные упражнения применялись в подготовительном периоде перед этапами Чемпионата России среди мотогонщиков. В педагогическом эксперименте приняло участие 12 спортсменов-гонщиков, имеющих первый спортивный разряд или звание кандидата в мастера спорта России, выступающих в классах соревнований по мотокроссу: 65 см³, 85 см³, 125 см³, 175 см³. Специализированная работа проводилась на специально-подготовительном этапе годового макроцикла, продолжительность которого составила 14 микроциклов. Каждый микроцикл включал в себя три тренировочных занятия продолжительностью 45-60 минут. В программе подготовки был использован комплекс круговой тренировки упражнений №1, приведённых выше, направленных на закрепление физических, технических качеств и закрепление двигательных стереотипов. В комплекс были добавлены упражнения, выполняемые на нестабильной поверхности, рекомендуемые в этой статье. На момент проведения сборов все спортсмены не были подвержены травмам. Результатом подготовки, при помощи специальных упражнений, стал итог выступлений на этапах первенства России. Из 12 гонщиков, трое стали чемпионами России в классе мотоциклов 65 см³, 85 см³, 125 см³. Четверо гонщиков призёрами этих соревнований, в классе мотоциклов 65 см³, 85 см³, 125 см³, 175 см³. Применение предлагаемой тренировки и нагрузок сыграли не маловажную роль в подготовке гонщиков.

Выводы. Таким образом, одним из главных преимуществ круговой тренировки – это подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, которое достигается при выполнении упражнений на статическую выносливость и аэробную производительность. Занимаясь физической подготовкой, гонщик, сможет дольше управлять мотоциклом. Грамотно подобранные упражнения позволят эффективно распределять нагрузку и время тренировки.

Литература.

1. Аверьянов И. В., Горская И. Ю., Аверьянов С. В. Изучение функции равновесия спортсменов разных специализаций / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2020. - № 2 (18). - С. 84-89.
2. Гэри Семикс, Донни Бэйлз. Профессиональные приемы вождения кроссового мотоцикла и эндуро [Электронный источник] : <https://avidreaders.ru/book/professionalnye-priemy-vozhdeniya-krossovogo-motocikla-i.html> (Дата обращения: 01.05.2022)
3. Дубатовкин В. И. Личностные характеристики тренера в работе со спортсменом в индивидуально-игровых видах спорта // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта. Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. - 2017. - С. 124-127.
4. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2019. - №4. - С. 14-21.
5. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н., Олейник С. С. Мониторинг готовности студентов к занятиям физической культуры с помощью пробы Руфье // Доклады ТСХА: сборник статей, 2015. - С. 511-513.
6. Мусаев И. С. Х., Дубатовкин В. И. Инновационные методы тренировки в борьбе // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2014. - С. 259-262.
7. Трофимец Ю. И. Мотокросс: Подготовка гонщиков - М.: Патриот. - 1990. - С. 141.

Summary

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF RIDERS IN MOTOCROSS

V. Dubatovkin, A. Dubatovkin

Moscow State University of Food Production

Abstract: Performing various physical exercises during a training session for general physical training, the rider is required to work at the maximum level, and only then will the growth of his physical qualities be noticeable. To successfully coordinate the patterns and factors of psychological, technical and physical training, special physical training is used.

Keywords: racer, circuit training, motocross, cardiovascular system, training process.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Дубатовкин Владислав Иванович - старший преподаватель, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

Dubatovkin Vladislav - Senior Lecturer, Moscow State University of Food Production, Moscow, Russian Federation. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

Дубатовкин Алексей Иванович, тренер по мотокроссу, Российская Федерация, г. Ставрополь. E-mail: aftoalex@mail.ru

Dubatovkin Alexey - motocross coach, Russian Federation, Stavropol. E-mail: aftoalex@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

А. С. Клыгина, В. И. Дубатовкин

Московский государственный университет пищевых производств,
г. Москва, Россия

Аннотация: В данной статье представлены исследование и результаты, полученные в ходе изучения уровня физической подготовленности людей, проходившие марафон по йоге (растяжке всего тела). Исследование проводилось на основе влияния «здорового питания» на физическое состояние с помощью составленных опросов, в которых главными пунктами исследования являются измерения: давления, пульса и анализ самочувствия человека до и после тренировок.

Ключевые слова: гиподинамия, здоровое и сбалансированное питание, здоровье человека, питательные вещества, пищевое поведение, физическая активность.

Постановка проблемы. В конце XX начале XXI в. Одной из важнейших проблем считается гиподинамия – это малоподвижный образ жизни. Сам термин гиподинамия означает нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1]. Причинами являются: развитие механизации труда, компьютеризация, распространение общественного и личного транспорта, а также внешние факторы, такие как, пандемия COVID-19 в 2019 году.

В современном мире наблюдается дисбаланс между правильным и не правильным питанием. Многие люди не задумываются о своем здоровье и едят все, что отвечает последним тенденциям, моде или же просто по причине «ну это же так вкусно». В работе поднимаются и исследуются данные проблемы [2].

Анализ последних исследований и публикаций. Здоровье человека зависит от многих факторов одними из важнейших являются физическая активность и

питание [8]. Эти два понятия тесно взаимосвязаны между собой. Нарушение режима питания и недостаточная физическая активность признаются ведущими причинами основных неинфекционных заболеваний, которые включают сердечнососудистые заболевания, два типа диабета, заболевание почек, ожирение и некоторые формы злокачественных образований [3, 4]. На основании мировых исследований, сделан вывод о том, что от 9 до 16% случаев смерти можно объяснить гиподинамией и неправильным питанием [5]. Основными пунктами здорового питания является:

1. Сбалансированность. Сбалансированное питание представляется в виде формулы, белки / жиры / углеводы = 25–30 % / 10–20 % / 55–60 %, включающей в себя качественные белки, жиры и углеводы, соотношение которых научно обосновано, как и количество калорий и питательных веществ, необходимое для жизнедеятельности человека. Важно учесть физиологический баланс различных питательных веществ с целью укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний [7].

2. Рациональное питание - это сбалансированная по микронутриентам и макронутриентам, диета, полноценность, удовлетворение организма всех его потребностей.

Целью работы было понять важность правильного питания и влияние его на длительность выполнения физических нагрузок во время спортивного марафона.

Методы исследования. С целью выявления влияния здорового питания на физическую активность было проведено исследование, в котором приняло участие 34 человека. Испытуемые выполняли одинаковые физические упражнения в рамках прохождения марафона по йоге (растяжке всего тела).

Упражнения рассчитаны на два круга:

1. Фараон (40 сек л/п)
2. Упор с круглой спиной (60 сек)
3. Ступни к полу лежа (20 сек)
4. Складка (40 сек)

5. Наклон к одной (30 сек л/п)
6. Нижний упор (25 сек)
7. Горка с одной ногой (30 сек л/п)
8. Планка на предплечьях (30 сек л/п)
9. Русалка (40 сек л/п)
10. Прогиб лежа (30 сек)
11. Лодка (30 сек)
12. Замки стоя – пальцевые, запястные (30 сек каждый)
13. Падахастанасана (30 сек)
14. Кошка баланс (30 сек л/п)
15. Полумост с одной ногой (20 сек л/п)
16. Плуг (40 сек)

Тест проходили в 2 этапа. Первый этап, длительностью 14 дней. Условиям испытаний: нет ограничений в питании, ежедневная физическая активность с измерением давления, пульса и указания самочувствия человека, результаты записываются в опросник. Второй этап проходит ещё 14 дней, но с ограничением в рационе питания. Во втором этапе увеличивается потребление воды и исключаются такие продукты как: сахар, чай, кофе, хлебобулочные изделия, любые сладкие и алкогольные напитки. Также испытуемые проходили «начальный этап», «промежуточный этап» и «итоговый этап».

Результаты исследования. На диаграмме рис. 1 и рис. 2 представлены результаты опросника - «начальный этап». Согласно данному опросу, результаты которого Вы можете увидеть на рис. 1, было выяснено, что 62,5 % испытуемых любят заниматься спортом, остальные ответили, что не любят заниматься спортом. Однако по результатам следующих двух вопросов (рис, 2; рис. 3), можно увидеть, что люди даже если не любят заниматься спортом, все равно занимаются физической активностью и заботятся о своем здоровье.

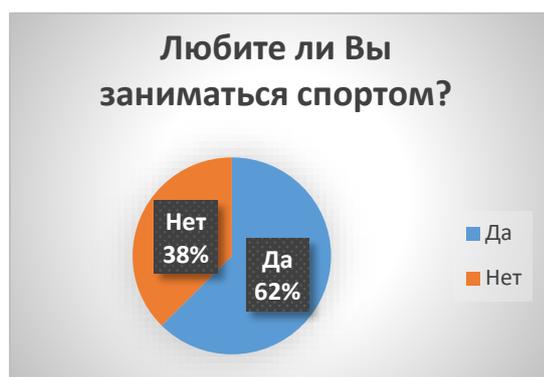


Рис.1 Показатели опроса



Рис.2 Итоги опроса



Рис.3 Результаты опроса

Согласно опросам «1 ступень» и «2 ступень» исследования, был проведен сравнительный анализ и выявлено, что правильное питание повлияло на некоторые показатели человека. В работе рассматриваются 3 показателя, первый из которых, это самочувствие.

Сравнивая самочувствие во время прохождения «1 ступени» и «2 ступени» исследования (рисунок 4; рисунок 5), можно увидеть, как сильно увеличилось количество людей, чувствующих себя лучше и до, и после занятий

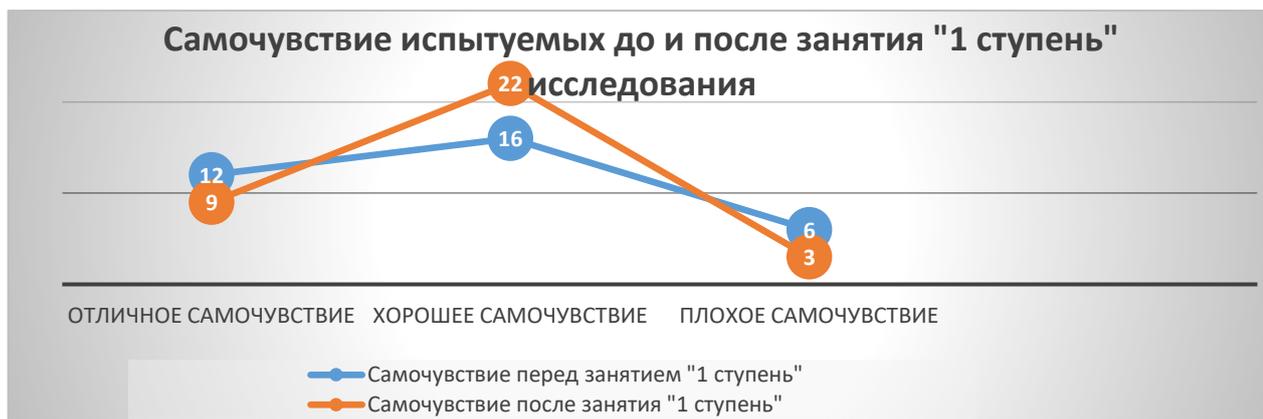


Рис. 4 1 степень исследования



Рис 5. Показатели ЧСС исследуемых

Второй показатель, проанализированный в данной работе это ЧСС. Сравнивая два графика с результатами опроса первой и второй степени исследования можно заметить, что от питания зависит ЧСС. Испытуемые на первой степени вписывали свой ЧСС до и после тренировки, на рисунке 6 представлены обработанные результаты. Среднее значение ЧСС до занятий 60-80 ударов в минуту, после занятий 90-140 ударов в минуту.

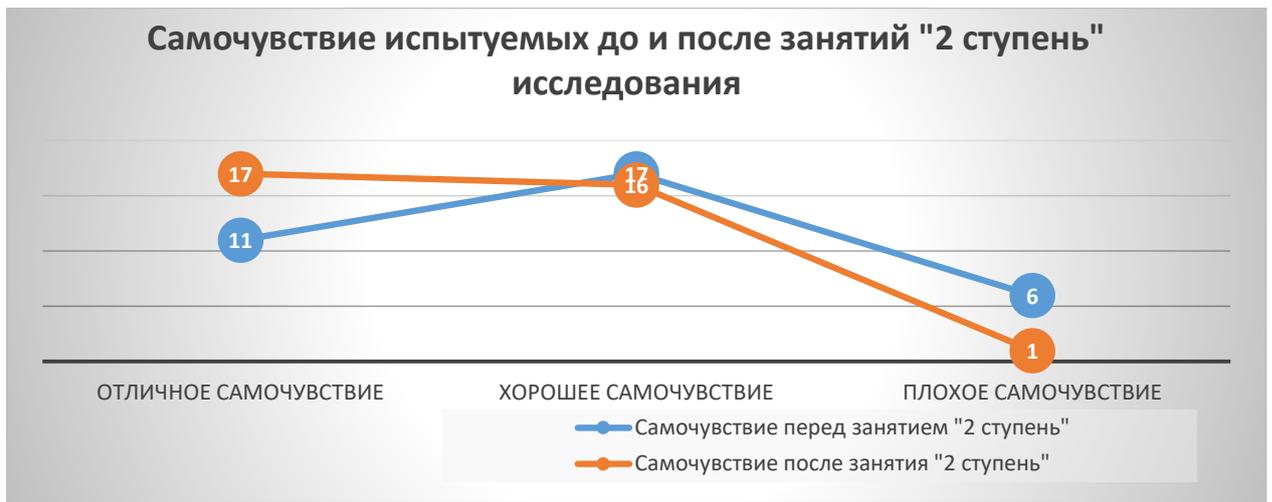


Рис. 6 2 степень исследования

На рисунке 7 представлены результаты «2 степени» исследования по показателю ЧСС. Средний показатель ЧСС до занятий составляет 60-70 ударов в минуту, после занятий - 80-120 ударов в минуту.

Если сравнить результаты первой и второй степени исследования по показателю ЧСС, можно заметить, как меняется диапазон ЧСС до занятий: «1 степень» 60-80 уд/мин, тогда как на «2 степени» средний показатель составляет 60-70 уд/мин – и диапазон ЧСС после физической активности: «1 степень» 60-70 уд/мин, «2 степень» 80-120 уд/мин. Таким образом, можно увидеть явное влияние питания на физическую подготовку человека.



Рис. 7 Показатели ЧСС 2 степень

Третьим показателем является давление. По результатам опроса «1 степени» и «2 степени» исследования, которые представлены в таблице 1, можно заметить, что сильного влияния питание на давление и соответственно на физическую активность человека оказывает незначительно.

Таблица 1. Показатели АД

Давление до тренировки «1 степень» исследования	97/60	102/69	115/63
Давление после тренировки «1 степень» исследования	105/65	105/65	120/70
Давление до тренировки «2 степень» исследования	95/60	101/53	113/81
Давление после тренировки «2 степень» исследования	100/65	107/76	123/70

Выводы. На основе полученных данных было выявлено, что правильное питание влияет на здоровье и физическую активность человека. Из 100% исследуемых 75% заметили положительные изменения в своем состоянии, их самочувствие явно улучшилось. Они подтвердили этот факт тем, что хотят продолжить заниматься физической активностью и правильным питанием. Из 75% - 25% понравилось заниматься физической активностью, оставшимся 50% - правильное питание. Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Литература

1. Гиподинамия [Электронный ресурс]: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия> (дата обращения: 01.05.2022)

2. Негативные проявления гиподинамии [Электронный ресурс] : <http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/146186/> (дата обращения 01.05.2022)

3. Рациональное питание. Здоровое питание. [Электронный ресурс] : <http://propionix.ru/racionalnoe-pitanie> (дата обращения 01.05.2022)

4. Сбалансированное питание: верный режим и правильные продукты [Электронный ресурс] : <https://miin.ru/blog/sbalansirovannoe-pitanie/> (дата обращения 01.05.2022)

5. Питание, физическая активность и спорт [Электронный ресурс] : <https://www.dzrcge.by/zdorovy-obraz-zhizni/informacionno-obrazovatelnyie-materialyi/pitanie,-fizicheskaya-aktivnost-i-sport.html> (дата обращения 01.05.2022)

6. Гигиена здорового (рационального) питания [Электронный ресурс] : <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/14543-27042021.html> (дата обращения 01.05.2022)

7. Дубатовкин В. И., Мусаев И. С. Х., Олейник Е. Н. Формирование правильного режима питания у студента-борца // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием - 2021. - С. 117-123.

8. Макарова Э. В. Роль физической культуры в жизни человека / Э. В. Макарова, А. С. Арустамян // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции для преподавателей физической культуры – М. : Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – С. 36-39.

Summary

THE INFLUENCE OF PROPER NUTRITION IN THE PHYSICAL CONDITION OF A PERSON

A. Klygina, V. Dubatovkin

Moscow State University of Food Production

Abstract: This article presents a study and results obtained during the study of the level of physical fitness of people who passed a yoga marathon (stretching the whole body). The study was conducted on the basis of the influence of a "healthy diet" on physical condition with the help of compiled surveys, in which the main points of the study are measurements: pressure, pulse and analysis of a person's well-being before and after training.

Keywords: physical inactivity, healthy and balanced diet, human health, nutrients, eating behavior, physical activity.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Клыгина Анастасия Сергеевна - студентка ФБОУ ВО Московского государственного университета пищевых производств, Института пищевых систем и здоровьесберегающих технологий Российская Федерация, г. Москва. E-mail: n.cligina1975@gmail.com

Klygina Anastasia - student of the Moscow State University of Food Production, Institute of Food Systems and Health-saving Technologies Russian Federation, Moscow. E-mail: n.cligina1975@gmail.com

Дубатовкин Владислав Иванович - старший преподаватель, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва, E-mail: vladislav180570@rambler.ru

Dubatovkin Vladislav - Senior Lecturer, Moscow State University of Food Production, Moscow, Russian Federation. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА

В. В. Лазуков, Е. А. Лушникова

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Аннотация. В наше время учеба в вузах проходит с высокой степенью учебной нагрузки, которая впоследствии, может негативно отразиться на здоровье будущего специалиста в области железнодорожной отрасли. В статье раскрывается актуальная тема поиска новых форм обучения профессионально - ориентированной физической подготовки, которая в дальнейшем может положительно отразиться на успешном начале будущей профессиональной деятельности выпускников вуза. Проведено исследование по профессиональной ориентации специалиста-железнодорожника и организации учебно-тренировочного процесса по специализации «Волейбол», с целью улучшения физических показателей студентов УрГУПС для их готовности к работе в сфере РЖД. Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности, является частью всей системы физического развития студентов. Выявлено положительное отношение студентов, будущих специалистов железнодорожного транспорта, в данном случае машинистов электропоездов, к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровье, волейбол, физические нагрузки.

Постановка проблемы. Современная система физического воспитания направлена на решение проблемы увеличения недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, на повышение интереса студентов к занятию физической культурой и спортом, применяя на занятиях новые виды двигательной активности. Для этого проводятся факультативные занятия, учебно-тренировочные занятия в сборных командах университета, различные соревнования внутри вуза,

повышается мотивация у студентов к занятиям любым видом двигательной активности для улучшения их здоровья и физической подготовленности [2]. У выпускников технических специальностей УрГУПС возникает необходимость в их качественной физической подготовке. Так, профессия машиниста электропоезда требует от будущих выпускников большие затраты энергии, значительный объем умственных, психических и физических способностей и сил, повышенной степени внимательности, согласованности действий и культуры движений, вместе с высокой степенью ответственности. Стать машинистом могут физически здоровые люди, которым необходимо пройти специальную медицинскую комиссию, где проверяется зрение, слух, артериальное давление, кардиограмма, проводится осмотр психиатра, нарколога и других специалистов [1].

Анализ публикаций.

Проведение исследования позволяет разработать и рекомендовать для применения в практике научно-обоснованных тестов и упражнений, направленных на развитие физических качеств и улучшение функционального состояния работников железнодорожного транспорта [6]. Основными производственными обязанностями будущих железнодорожников являются: ведение электропоезда и выполнение маневровых работ; обслуживание подвижного состава (прием, сдача, профилактический осмотр) и ведение поезда на линии; неравномерное распределение периодов работы и отдыха, как на протяжении рабочего дня, так и при чередовании смен в течение месяца; посменная работа, нерегулярное чередование смен; нагрузка внимания зрительного анализатора, восприятие сигналов с последующей комплексной оценкой связанных параметров [4].

При рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека, по мнению Р.Т. Раевского необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья. Здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума [3].

Актуальность исследования. Современное производство и функционирование железнодорожной отрасли характеризуется повышенной

сложностью и интенсивностью трудовых процессов, что требует от специалистов выпускников транспортных вузов, быстроты и точности двигательных действий, высокой концентрации внимания и поиска нестандартных решений [8]. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического образования. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что волейбол является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта (силы, быстроты, выносливости, ловкости) [5].

Объект исследования: физическое воспитание студентов УрГУПС электромеханического факультета.

Предмет исследования: определение отношения студентов к занятиям физической культурой, как необходимого фактора для их будущей работы в сфере РЖД.

Цель исследования. Создание необходимых условий для обучения профессионально-ориентированного специалиста железнодорожной отрасли, определение методики организации учебно-тренировочного процесса по специализации «Волейбол», с целью улучшения физических показателей студентов УрГУПС и их готовности к работе в транспортной отрасли.

Задачи исследования.

1. Проанализировать формулировки цели и задач физического воспитания студентов УрГУПС, для определения его направленности.

2. Выявить отношение студентов к занятиям физкультурой и спортом для их будущей профессиональной деятельности.

3. Определить значение занятия волейболом, влияющего на здоровье и развитие основных физических качеств, необходимых в выборе профессии.

Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, анкетирование студентов.

В УрГУПС огромное внимание уделяется занятиям физической культурой и спортом. Занятия ведутся, согласно учебной программе, по различным специализациям. Помимо этого, в вузе ведется работа по 15 видам спорта в сборных командах университета. Созданы благоприятные условия для всех студентов, желающих дополнительно заняться физкультурой в свободное от учебы время, поэтому студентам УрГУПС, выступающим за сборную команду университета, есть возможность дополнительно самосовершенствоваться. Дополнительные занятия проводятся вне урочного расписания, в свободное для студентов время.

Организация и методы исследования. Нами проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты 1 - 3 курса (n=80), электромеханического факультета. В предложенной учащимся анкете, было предложено ответить на четыре вопроса. Все участники проведенного анкетирования занимаются по программе Физическая культура и спорт (элективные дисциплины, отделение «Волейбол»), имеют основную медицинскую группу.

1. Считаете ли Вы занятия физической культурой необходимыми для будущих специалистов железнодорожного транспорта?

2. Считаете ли Вы, что занятия волейболом развивают основные физические качества?

3. Считаете ли Вы, что занятия волейболом положительно влияют на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние будущих машинистов электропоездов?

4. Считаете ли Вы здоровье одним из важнейших факторов, необходимых работникам РЖД?

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

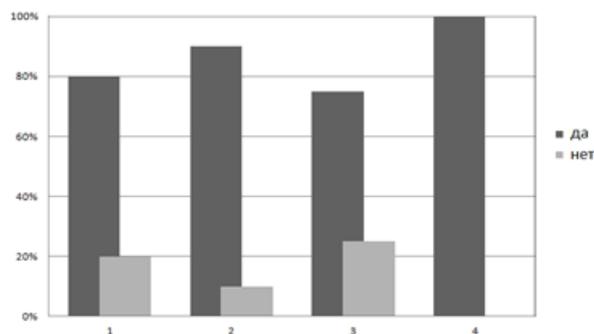


Рис.1. Отношение студентов к физической подготовленности

Результаты исследования. Опираясь на анализ литературных источников, ссылаясь на полученные ответы анкетирования, нами были получены следующие результаты. Большинство студентов считают, что физическая подготовленность необходима при поступлении на работу, связанную с железнодорожным транспортом. Почти все из опрошенных согласны с тем, что волейбол развивает основные физические качества и улучшает функциональное состояние будущих специалистов РЖД. В связи с этим, занятия по волейболу в течение учебного года были регулярно дополнены следующими упражнениями: различные броски и перемещения с набивными, теннисными мячами; подвижные игры, специально-беговые упражнения с предметами и без них, эстафеты, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты реакции, координацию движений, прыжковые упражнения и др.

Полученные результаты проведенного нами анкетирования, подтвердили необходимость целенаправленного использования специальных средств и методов для развития основных физических качеств, необходимых выпускникам транспортного вуза для улучшения их физической подготовленности для трудоустройства в железнодорожную отрасль [7].

Выводы:

Занятия волейболом, как и другими видами спорта, оказывают положительное влияние на здоровье молодых людей, воспитание психофизических качеств будущих специалистов железнодорожников. Большинство студентов,

участников анкетирования, подтвердили необходимость занятий физкультурой и спортом для их дальнейшей профессиональной деятельности, связанной с обслуживанием железнодорожного транспорта. Практически все подтвердили, что управление процессом физической подготовки, должно осуществляться с помощью комплексного мониторинга, включающего показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Процесс выполнения физических упражнений, в данном случае при занятии волейболом, улучшает физическое здоровье студентов вуза, положительно сказывается на их эмоциональном состоянии, увеличивает способность продуктивно трудиться, повышает резервные возможности организма.

Перспективы дальнейших исследований.

На основе полученных результатов, намечено направление последующих исследований, которые заключаются в постоянном контроле здоровья студентов, мотивации их к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств. Дальнейшие исследования, возможно, помогут определить, какие компоненты физической нагрузки во время занятий обладают наибольшей ценностью для здоровья студентов.

Литература

1. Зыкова Е. Е. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е. Е. Зыкова, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. - №26. – С.35–38.
2. Марчук С. А. Физическое состояние студентов транспортного вуза / С. А. Марчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 11 (189). – 2020. – С. 340–344.
3. Мишнева С. Д. Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С. Д. Мишнева, В. Р. Абуткина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 358 – 360.

4. Мишнева С. Д. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов УрГУПС / С. Д. Мишнева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 361–364.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов - М.: Высшая школа, – 1985. - 123 с.
6. Симонова И. М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И. М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. - №1 (203). – С. 373–376.
7. Симонова И. М. Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. – № 2 (192). – С. 288 – 292.
8. Усольцева С. Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева, И. В. Пытель // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. – 2015. – С. 139 – 141.

Summary

PROFESSIONALLY ORIENTED TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

V. Lazukov, E. Lushnikova

Ural State Transport University, Yekaterinburg

Abstract. Nowadays, studies at universities are carried out with a high degree of academic load, which subsequently may adversely affect the health of a future specialist in the field of the railway industry. The article reveals the actual topic of the search for new forms of training in professionally oriented physical training, which in the future can have a positive impact on the successful start of the future professional activity of

university graduates. A study was conducted on the professional orientation of a railway specialist and the organization of the educational and training process in the specialization "Volleyball", in order to improve the physical performance of USTU students for their readiness to work in the field of Russian Railways. Professionally-applied physical training of future railway workers for their professional activities is part of the entire system of students' physical development. A positive attitude of students, future specialists of railway transport, in this case, electric train drivers, to physical education was revealed.

Key words: physical education, student sports, volleyball, physical activity, psychological state.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Лазуков Виталий Владимирович - студент 2 курса Электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: vitalu.lazukov@gmail.com

Lazukov Vitaly - 2th year student of the Electrical Engineering Faculty of the Ural State Transport University, Yekaterinburg, Russia. E-mail: vitalu.lazukov@gmail.com

Лушниковая Елизавета Алексеевна - студентка 4 курса Электротехнического факультета Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: elushnikova777@gmail.com

Lushnikova Elizaveta - 4th year student of the Electrical Engineering Faculty of the Ural State Transport University, Yekaterinburg, Russia. E-mail: elushnikova777@gmail.com

УДК 616-009.12

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ

Э. В. Макарова, М. А. Дробышева

Московский государственный университет пищевых производств,
г. Москва, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности и подходы к содержанию занятий физической культурой у студентов с миопией. В педагогическом исследовании участвовали 26 студентов с разной степенью миопии. Разработанная программа занятий по физической культуре в течении учебного года эффективно повлияла на физическую подготовку студентов с миопией, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, зрение, миопия, физическая подготовка, коррекция.

Постановка проблемы. Благодаря зрительному анализатору человек получает до 90 % информации о внешнем мире. Большую часть своего времени современный человек проводит с телефоном или планшетом в руке, с ноутбуком или компьютером, с постоянным напряжением органов зрения в условиях с плохим освещением и неправильной позе. Все это приводит к снижению остроты зрения, увеличивается риск развития близорукости (миопии). Миопия, или близорукость, – это нарушение зрения, при котором человек плохо видит на расстоянии и хорошо видит вблизи. Этот дефект заключается в том, что изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ним, из-за ошибки рефракции. Миопия – это разновидность аметропии. Чтобы решить эту проблему, можно использовать очки или контактные линзы с отрицательными значениями оптических характеристик [7].

За последние десятилетия количество людей, страдающих миопией, значительно увеличилось. Люди в очках стали неотъемлемой частью современной жизни: в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Миопия присуща в основном

подростающему поколению: школьникам – от 2,3 до 16,2 % и более, у студентов процент еще выше. По тяжести заболевания в близорукости выделяют три степени: слабая – до -3 диоптрий; средняя – от -3,25 до -6 диоптрий; высокая – свыше -6 диоптрий (-15, -20, -30 D) [4].

Прогрессирование миопии может привести к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. Осложненная близорукость — одна из главных причин инвалидности вследствие заболеваний глаз. Прогрессирующая миопия — опасная форма близорукости, приводящая к необратимым процессам в центральных отделах сетчатки, которая характеризуется резким, систематическим ухудшением зрения за короткий промежуток времени [9].

Поэтому актуальной задачей в физическом воспитании студентов, страдающих миопией, является профилактические, оздоровительные и реабилитационные меры с использованием различных средств физической культуры и спорта.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время существуют строгие рекомендации врачей, которые ограничивают физические нагрузки для студентов, страдающих миопией разной степени [3, 7, 9].

При неосложненной непрогрессирующей миопии возможно и полезно заниматься некоторыми видами спорта. Если можно обойтись при тренировке без коррекции зрения, то можно снимать очки во время занятий.

Студентам со средней степенью миопии нужно избегать всевозможных соревнований, так как есть доля вероятности получить травму. Лучше играть в лапту или волейбол и другие спортивные игры, бегать трусцой, прыгать в длину. Избегать поднятие тяжести и значительные силовые нагрузки. Разрешение на силовые упражнения и спортивные единоборства даёт лечащий врач, имеющий исчерпывающую информацию о здоровье глаз пациента.

При миопии высокой степени запретов намного больше. Следует исключить занятия всеми видами борьбы, чтобы избежать ударов по голове, которые могут вызвать серьезные осложнения. Близорукость и бокс несовместимы. Силовые упражнения тоже запрещены. Стрельба и другие виды спорта, требующие

сосредоточения внимания, долгой фокусировки, людям с близорукостью подходят лишь в том случае, если миопия полностью скорректирована оптическим методом, предпочтительно контактными линзами. Те виды спорта, где нужны резкие движения и повороты, динамичные прыжки (например, акробатика) тоже под запретом для таких пациентов.

Следует отметить, что на сегодняшний день накоплен определенный положительный опыт применения различных физических упражнений, которые в целом способствуют как общему укреплению организма студентов и активизации его функций [1, 5, 8], так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеры глаза [2, 4, 7]. Поиск более эффективных методов и средств физической культуры определяет подходы к занятиям физической культурой у студентов с миопией.

Целью исследования является поиск эффективных методов коррекции миопии у студентов на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе здоровья.

Результаты исследования. В ходе педагогического исследования студентов 1 курса МГУПП было выявлено, что миопией разной степени страдают около 26 студентов (35% студентов), отнесенных к специальной медицинской группе здоровья.

Все студенты были опрошены и проанкетированы на предмет выявления информированности студентов о средствах и методов физической культуры, которые позитивно влияют на зрительный аппарат. Менее половины студентов (15%) указали на положительное влияние физических упражнений на зрение и отметили только гимнастику для глаз, как единственный способ профилактики и коррекции миопии.

При углублённом анализе медицинских заключений о здоровье данной группы студентов, было выявлено, что большинство студентов с миопией имеют проблемы с осанкой, имеют диагноз сколиоз 1 и 2 степени и хронические патологии дыхательного аппарата. В связи с этими выявленными данными нами были проведены дополнительные функциональные и двигательные тесты с целью

определения показателей силовой выносливости мышц спины, гибкости позвоночника, экскурсии грудной клетки.

У студентов с миопией наблюдалось снижение показателей:

- силовой статической выносливости мышц спины у юношей 18,7% и 22,2% у девушек;
- гибкости позвоночника у 33% юношей и 78,2% - девушек;
- экскурсии грудной клетки у 24% юношей и 38% - девушек.

Полученные данные определили следующий этап наших действий. Учитывая комплекс проблем со здоровьем у наших студентов, которые сопутствовали миопии, нами были спланированы практические занятия по физической культуре. В содержание практических занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» были включены наиболее эффективные виды физических упражнений и видов спорта, которыми занимались студенты в течение двух семестров учебного года.

Программа занятий по физической культуре состояла из двух частей: базовая часть и индивидуальная часть занятий. Базовая часть обусловлена применением для студентов, не имеющих противопоказаний к нагрузкам и отдельным видам физических упражнений, а также в отношении студентов, имеющих противопоказания, что обусловлено применением различных средств и методов на занятиях и отдельной дифференцированной оценкой физической подготовленности обучающихся.

В программу были включены следующие разделы: бадминтон, настольный теннис, дартс, волейбол, скандинавская ходьба, эстафеты с метанием. Помимо этого предусмотрены виды лечебной физической культуры: гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз включала специальные упражнения по методу Уильяма Бейтса, гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова, гимнастики по методике Шульте. самомассаж для снятия зрительного утомления и нервного перенапряжения по методике Г. Лувсан [4, 7, 9].

Последний этап педагогического исследования состоял в определении эффективности предложенной программы профилактики и коррекции миопии у студентов на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе здоровья.

Выводы. Для профилактики и коррекции миопии у студентов разработана комплексная методика: бадминтон, настольный теннис, дартс, волейбол, скандинавская ходьба, эстафеты с метанием, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Установлена эффективность тренировки зрительного аппарата с помощью предложенной двигательной программы. В результате педагогического эксперимента у студентов со слабой степенью миопии отмечались достоверные сдвиги, достигшие в среднем величины 3,0 дптр; у студентов с предмиопией близорукость не развивалась, а в группе со слабой степенью миопии она не прогрессировала и снизилась до 76%.

Наблюдались преимущественные повышения силовой выносливости мышц: на 36,6-42% у юношей, 33,3-46,8% у девушек; отмечалось улучшение показателей экскурсии грудной клетки и гибкости позвоночника (до 60%) в этих группах студентов.

Разработанная программа физической подготовки студентов специальной медицинской группы здоровья с миопией показала свою эффективность.

Литература

1. Бархатова Л. А. Анализ факторов, влияющих на эффективность успешного освоения дисциплин по физической культуре / Л. А. Бархатова, Н. А. Березинская, Э. В. Макарова, Н. А. Федяев // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 119-121.
2. Ермолаев А. В. Использование физических упражнений малой интенсивности в комплексе мер по профилактике слабовидения при близорукости / А. В. Ермолаев, С. В. Ермолаев, В. Ю. Тегза, В. Н. Алексеев // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 6. – С. 61.

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

4. Куандыкова Ж. Т. Роль физических упражнений при коррекции и профилактики миопии на примере СМГ у студентов ОмГУ им. Ф.М. Достоевского / Ж. Т. Куандыкова, А. В. Турманидзе // Омские научные чтения - 2018 : Материалы Второй Всероссийской научной конференции – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – С. 132-133.

5. Макарова Э. В. Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья / Э. В. Макарова, В. И. Дубатовкин, Н. А. Федяев, Е. Н. Олейник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 276-283.

6. Макарова Э. В. Приоритетные направления в работе со студентами специальной медицинской группы РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева / Э. В. Макарова, Е. Н. Олейник // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2018. – С. 91-95.

7. Марчук С. А. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи: Учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. - 61 с.

8. Мухамадиев В. В. ЛФК при заболевании зрительного аппарата / В. В. Мухамадиев, Р. Х. Бекмансуров // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 34-1. – С. 39-42.

9. Редковец Т. Г. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Т. Г. Редковец, Д. М. Ромман Хайсам // Глаз. – 2015. – № 3(103). – С. 24-30.

Summary

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH MYOPIA

E. Makarova, M. Drobysheva

Moscow State University of Food Production, Moscow, Russia

Abstract. The article considers the features and approaches to the content of physical education classes for students with myopia. The pedagogical study involved 26 students with varying degrees of myopia. The developed program of physical education classes during the academic year effectively influenced the physical training of students with myopia, assigned to a special medical health group.

Key words: physical culture, students, vision, myopia, physical training, correction.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Макарова Элина Владимировна - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

Makarova Elina - Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, Moscow State University of Food Production, Russian Federation, Moscow. E-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

Дробышева Мария Андреевна - студентка 2 курса, направление подготовки 19.03.02 - Продукты питания из растительного сырья, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: Drobysheva15082002@gmail.com

Drobysheva Maria - 2nd year student, training direction 19.03.02 - Food from vegetable raw materials, Moscow State University of Food Production, Russian Federation, Moscow. E-mail: Drobysheva15082002@gmail.com

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

С. Д. Мишневa, И. М. Симонова, Г. В. Степин, Д. В. Шухарт,

Е.А. Сергеев

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье обосновано применение методики обучения физической культуры с использованием элементов волейбола в учебном процессе. Проведен сравнительный анализ контрольных тестов путем применения методики развития профессиональных качеств, необходимых будущим специалистам железнодорожного транспорта. Развитие современных технологий и автоматизации производственных процессов на железной дороге диктует специалистам повышенные требования не только к их знаниям и умениям, но и к психическому, функциональному и физическому здоровью.

Ключевые слова: студент, волейбол, профессиональные навыки, железная дорога, физическое развитие.

Постановка проблемы. Особенность работы инженеров путей сообщения заключается в обслуживании сложных систем автоматики и телемеханики, во время движения поездов, что требует от специалистов, выпускников транспортных вузов, быстроты и точности двигательных действий, высокой концентрации внимания и поиска нестандартных решений. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического развития. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что волейбол является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта [4].

Профессия, связанная с работой на железной дороге подразумевает повышенную ответственность и психологическое напряжение, так как нарушение графика или сбой работы систем автоматики и телемеханики ведет к серьезным нарушениям работы железнодорожных путей, что в свою очередь может стать угрозой для жизни и здоровья пассажиров. Одним из условий труда является решение множества практических задач за ограниченное время, современная техника и сложнейшая технология производства ставят перед работниками железнодорожного транспорта задачу управления трудовым процессом с высокой степенью эффективности при использовании современной техники и сложнейшей технологии производства. Это связано с необходимостью движения поездов с определенным графиком, ремонтом стрелок, светофоров в течение максимально коротких сроков [5].

Анализ публикаций.

Проблема развития физических способностей у студентов изучалась такими исследователями, как В.И. Лях, Н.А. Бернштейн и др., однако, данная проблема в поиске и обосновании эффективных средств развития данных способностей остается актуальной и в настоящее время [2].

Помимо развития физических качеств, волейбол помогает развивать психологические аспекты личности: овладение основами техники и тактики игры, чувство пространства, времени, осознанное восприятие, двигательная память, оперативное мышление, психологическое восприятие в условиях соревновательного стресса и др [7].

Одним из физических качеств, необходимых для профессионально-прикладной физической культуры при занятии волейболом, является ловкость. Для развития ловкости у студентов во время учебных практических занятий применялись сложно-координационные упражнения, такие, как кувырки вперед, назад через плечо, стойки на лопатках, стойки на руках у стены и др. В начале и в конце занятия для развития ловкости студенты выполняли простую и более сложную функциональную пробу («Поза Ромберга»). Учебные занятия по

волейболу, согласно учебной программе, проводились два раза в неделю, продолжительностью 90 мин [1].

Актуальность исследования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического воспитания. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что волейбол является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта. Занятия волейболом в вузе оказывают положительное влияние на развитие внимания, оперативного мышления, чувство пространства, чувство времени, осознанное восприятие, двигательную память, устойчивость настроения, мотивацию, и т.д. Совершенствование этих психологических аспектов ведет к успешной карьере инженера путей сообщения, что позволит ему стать конкурентоспособным на рынке труда [6].

Занятие волейболом - одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры в вузе. Особенно полезны занятия волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физической культуре и спорту, так как занятия волейболом развивают координацию, глазомер, выдержку, внимание, силу, быстроту, ловкость, выносливость [3]. Это умения и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. Нагрузка при занятии волейболом выполняется с большой интенсивностью мышечной работы, включая значительное число различных по структуре, характеру и степени сложности действий. Занимаясь волейболом на занятиях по физической культуре в вузе, студенты развивают психологические и физические качества: организаторские способности, коммуникативные способности, выносливость (развитие основных физических качеств), быстроту реакции, скоростно-силовые качества (резкие смены направлений движения и множество прыжков), ловкость, гибкость [8].

Цель исследования.

Обоснование эффективности применения в учебном процессе сложно-координационных упражнений, направленных на развитие ловкости, как одного из профессионально-прикладных качеств у студентов УрГУПС.

Организация и методы исследования.

Эксперимент проводился в течение одного учебного года на базе Уральского государственного университета путей сообщения. В исследовании приняли участие студенты 1-2 курса (n=40), занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в отделении «Волейбол». Исследование проводилось с помощью тестов: бег 92 м «елочкой», передачи мяча над головой с обеганием стоек (А.В. Беляев), три кувырка вперед (В.И. Лях).

Результаты исследования.

Тест бег 92 м «елочкой», определяющий координационные способности студентов, показал, что средний показатель в группе 24,3с., при норме 25,2с. В итоге средний результат улучшен на 0,9 с.

В тесте «передачи мяча над головой с обеганием стоек», показатель эксперимента 23,1с., при норме 25,3 с. В итоге средний результат группы улучшен на 2,2с.

В тесте «три кувырка вперед» средний результат группы 3,9 с., при норме в 4,3 с. В итоге, средний результат группы улучшен на 0,4с.

Анализ данных, полученных в процессе исследования, позволяет сделать вывод, что результаты группы имеют положительную динамику, выявлено улучшение по всем полученным показателям.

Выводы.

Занятия волейболом в вузе оказывают положительное влияние на здоровье студентов, являются надежным способом восстановления функциональных возможностей, развивают психофизические качества, улучшают способность продуктивно трудиться, влияют на повышение резервных возможностей организма. Проведенное тестирование выявило повышение уровня развития ловкости у большинства студентов, занимающихся физической культурой в

отделении «Волейбол». Необходимо в методику проведения учебных занятий включать сложно-координационные упражнениями, развивающие ловкость, способствующие развитию профессионально-прикладных качеств будущих специалистов железнодорожного транспорта. Занятия физической культурой и спортом являются одним из средств подготовки студентов к трудовой деятельности и приспособления их к социальной среде. В дальнейшем это поможет выпускникам в их профессиональной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований.

Считаем, что на занятиях волейболом в вузе, необходимо включать целенаправленно задачи профессионально-прикладной направленности. Традиционную методику обучения дополнить сложно-координационными упражнениями. Применять специальные упражнения, которые будут способствовать совершенствованию координационных способностей.

Литература

1. Баранов М. С. Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов / М. С. Баранов, К. В. Колесниченко, Ю. В. Могильников // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития – РГППУ. – 2017. – С. - 30-33.
2. Демишева Е. С. Мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях / Е. С. Демишева, Ю. В. Могильников // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии, Екатеринбург. – 2017. – С. 276-281.
3. Зыкова Е. Е. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е. Е. Зыкова, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. - №26. – С.35–38.
4. Марчук С. А. Физическое состояние студентов транспортного вуза / С. А. Марчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - № 11 (189). – 2020. – С. 340–344.

5. Мишнева С. Д. Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С. Д. Мишнева, В. Р. Абуткина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 358 – 360.

6. Симонова И. М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И. М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. - №1 (203). – С. 373–376.

7. Симонова И. М. Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды / И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2021. - №4. – С. 202–212.

8. Симонова И. М. Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2021. – № 2 (192). – С. 288 – 292.

Summary

PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

S. Mishneva, I. Simonova, G. Stepin, D. Shuhart, E. Sergeev

Ural State Transport University, Yekaterinburg

Abstract. The article substantiates the application of the methodology of teaching physical culture using elements of volleyball in the educational process. A comparative analysis of control tests was carried out by applying a methodology for the development of professional qualities necessary for future railway transport specialists. The development of modern technologies and automation of production processes on the railway dictates increased requirements for specialists not only to their knowledge and skills, but also to mental, functional and physical health.

Key words: student, volleyball, professional skills, railway, physical culture.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Мишнева Светлана Данисовна - старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: Mishneva72@bk.ru

Mishneva Svetlana - Senior Lecturer Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia. E-mail: Mishneva72@bk.ru

Симонова Ирина Михайловна - старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: kaliuta@mail.ru

Simonova Irina - Senior Lecturer Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia. E-mail: kaliuta@mail.ru

Степин Георгий Вячеславович – преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: geore.step94@gmail.com

Stepin Georgy – Lecturer Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia. E-mail: geore.step94@gmail.com

Шухарт Дмитрий Владимирович – преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: shuhartdima@mail.ru

Shuhart Dmitry – Lecturer Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia. E-mail: shuhartdima@mail.ru

Сергеев Евгений Алексеевич - старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия. E-mail: Evgenyi-Sergeev@rambler.ru

Sergeev Evgeny - Senior Lecturer Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg, Russia. E-mail: Evgenyi-Sergeev@rambler.ru

УДК 796.015.11

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕНЕДЖЕРОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Е. А. Пыжикова В. И. Дубатовкин, Э. В. Макарова

Московский государственный университет пищевых производств,
г. Москва, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с мониторингом здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения. Изучено понятие «мониторинг» здоровья студентов. Рассмотрены этапы проведения мониторинга. Рассмотрены задачи проведения мониторинга среди студентов менеджеров высшего учебного заведения. Изучены основные виды проведения мониторинга в высшем учебном заведении. Проведен мониторинг состояния здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения и влияния занятий физической культурой на его поддержание.

Ключевые слова: физическая культура, мониторинг, студенты, вуз, здоровье.

Постановка проблемы. Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время одной из ключевых проблем общества является проблема здоровья и здорового образа жизни. Особенно эта проблема остро звучит среди молодежи, являющейся учащимися высших учебных заведений. Низкая физическая активность, нерациональное питание, отсутствие режима труда и отдыха оказывают негативное влияние на их здоровье. Следует отметить, что качество жизни находится в прямой зависимости от физической активности, влияющей на уровень интеллектуальной работоспособности [4]. В свою очередь создается возможность поддержания уровня здоровья, повышении физической активности, интеллектуальной работоспособности обучающихся при занятии физической культурой и профессионально-прикладной подготовкой [1].

Проблемы здоровья студенчества всегда привлекали внимание многих специалистов различных областей и сфер деятельности. Это обусловлено тем, что молодежь является будущим резервным кадром общества, основной производительной силой и фактором социального развития.

Изменения за состоянием здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения представляют особый интерес как для медицинских работников, так и представителей других сфер (руководства вуза, региональных субъектов власти, Правительства и т.д.). Данная оценка осуществляется на основе периодического или непрерывного мониторинга за состоянием здоровья студентов вузов [6].

Появление и развитие термина мониторинга связано с информационным развитием общества, что потребовало усиления внимания над состоянием и оценкой тех или иных объектов (субъектов) экономической деятельности.

Другими словами, мониторинг представляет собой процесс непрерывного наблюдения за состоянием здоровья студентов высшего учебного заведения. Мониторинг заранее предполагает наличие плана систематических исследований. Ни одно исследование не может проводиться без постановки диагноза и непрерывного отслеживания изменений наблюдаемого процесса или явления.

Выделяют основные этапы в процессе осуществления мониторинга здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения.

Подготовительный этап характеризуется постановкой проблемы и поиском путей ее решения. Кроме того, на данном этапе определяется объект исследования, задачи, основной применяемый инструментарий и показатели оценки [5].

На аналитико-диагностическом этапе осуществляется сбор информации о состоянии субъектов (уровне их здоровья, потенциальных возможностей и т.д.). На данном этапе применяется собеседование, наблюдение, тестирование, анкетирование и т.д.

На заключительном этапе осуществляется оценка состояния здоровья субъекта и делаются основные выводы с разработкой ряда рекомендаций.

Цель работы. Проведение мониторинга среди студентов менеджеров высшего учебного заведения с целью выявления следующих показателей:

- 1) отслеживание состояние и уровня физического и психического здоровья студентов;
- 2) оценка их работоспособности и успеваемости;
- 3) оценка использования физических упражнений в учебной и повседневной жизни;
- 4) выявление скрытых резервных возможностей организма;
- 5) информирование лиц о состоянии их здоровья и применения лечебных (профилактически) мер в случае их необходимости;
- 6) прогнозирование динамики количественных показателей состояния здоровья студентов и т.д.

На основе проведения мониторинга делаются обобщенные выводы о состоянии обучающихся и разрабатываются соответствующие программы по корректировке уровня физического и психического здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения. Мониторинг может осуществляться в различных формах: устный опрос, письменный опрос, анкетирование, тестирование, экспертная оценка и т.д. Выбор формы и метода его проведения будет зависеть от целей и задач проведения мониторинга в вузе.

Наиболее популярным инструментом мониторинга состояния здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения является использование тестирования [2]. На основе результатов тестирования предоставляются широкие возможности для анализа физической подготовленности студентов, их уровня здоровья, состояния удовлетворенности качеством физической подготовки и его влияния на здоровье и т.д.

На основе проведенного мониторинга можно построить диаграммы и рисунки, которые наглядным образом отражают динамику изменения существующих показателей от нормативных значений [3].

Считаем, что помимо мониторинга физических показателей здоровья очень важно оценивать духовную, психологическую составляющую здоровья студентов менеджеров учебного заведения. Это позволяет определять студента как всесторонне развитую личность.

Методы исследования. С целью осуществления мониторинга здоровья студентов менеджеров высшего учебного заведения и влияния занятий физической культурой на его поддержание был проведен экспертный опрос в котором приняли участие непосредственно обучающиеся. Выборка опрашиваемых включала в себя 34 человека по списку, из которых 10 студентов были мужского пола, а оставшаяся часть женского пола. Экспертный опрос проводился в форме письменного анкетирования. Основными вопросами для проведения исследования были:

- 1) занимались ли студенты физическими упражнениями ранее;
- 2) какова доля (уровень) их подготовки;
- 3) оценка учащимися своей успеваемости (необходимо дать количественную характеристику);
- 4) оценка глазами учащихся своего интеллектуального развития;
- 5) задумывались ли учащиеся над темой влияния физических нагрузок на свою успеваемость в высшей школе [5].

Результаты исследования. Ответ на вопрос о количестве занятий спортом и выполнении физических упражнений, а также уровне подготовке учащихся показал, что примерно 50% опрашиваемых исследуемой выборки (17 человек) имеют хорошую физическую подготовку и занимаются спортом. Среди опрашиваемых 5 человек из группы вообще не занимаются физическими упражнениями, что составляет 14 %. Примерно такое же количество обучающихся активно занимаются физическими нагрузками (более 8 часов в неделю). Оставшаяся часть учащихся занимается физическими нагрузками менее 8 часов в неделю.

Следующим вопросом явился вопрос, касающийся оценки успеваемости обучающихся. Результаты опроса показали, что лишь одному учащемуся из группы учеба в высшей школе дается очень тяжело, что составляет 3%, 5 человек (15% опрашиваемых) оценивают свою успеваемость удовлетворительно, 25 человек (73% опрашиваемых) из группы имеют хорошие оценки и успеваемость, а

оставшаяся часть обучающихся – 3 человека имеют отличную успеваемость (9% опрошиваемых).

Следующим вопросом для обучающихся был вопрос о внимании опрошенных к своему интеллектуальному развитию. Результаты опроса показали, что самый большой процент обучающихся составляют те лица, которые уделяют большое внимание своему интеллектуальному развитию (4-8 часов в неделю) 20 человек из группы (60% опрошенных), 7 человек уделяют менее 8 часов интеллектуальному развитию (20% опрошенных) и остальные 7 человек (20% опрошиваемых) уделяют менее 1 часа в неделю.

Далее студенты отвечали на вопрос о том, задумывались ли они над тем как влияют физические нагрузки на успеваемость в высшей школе. Результаты опроса показали, что половина группы - 17 человек (50% опрошиваемых) считают, что после выполнения физических нагрузок у них возникает усталость и снижается уровень интеллектуальной работоспособности. Напротив, другая половина группы (50% опрошиваемых) считает, что физическая культура повышает интеллектуальную работоспособность. Следует отметить, что несмотря на то, что обучающиеся задумывались о влиянии физических нагрузок на умственную деятельность, все-таки многие из опрошиваемых не знакомы с исследованиями по данной тематике [7].

В последнем вопросе студентам предоставлялась возможность высказать мнение о том, что согласны ли они с мнением об оказании негативного влияния чрезмерных нагрузок на обучение. Результаты опроса показали, что 30% обучающихся согласны с данным высказыванием. Другая часть 50% считают, что чрезмерные нагрузки не оказывают никакого негативного влияния на организм и успеваемость.

Выводы. В заключении можно сделать вывод о том, что мониторинг здоровья студентов является важным инструментом оценки их состояния, а также показателем, дающим возможность разработать соответствующие корректирующие программы по адаптации в студенческой среде, профилактике различных заболеваний или их лечению. Комплексный подход к деятельности

позволит обеспечить эффективность реализуемых мероприятий и решений в области сохранения здоровья и долголетия.

Литература

1. Дубатовкин В. И. Аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономического профиля образования // Доклады ТСХА. Сборник статей. - 2016. - С. 314-318.
2. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2019. - № 4. - С. 14-21.
3. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры - М.: Наука, 2018. - 230 с.
4. Макарова Э. В., Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н., Федяев Н. А. Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 4 (194). - С. 276-283.
5. Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента – М. : КноРус, 2016. - 393 с.
6. Мочалова Я. В. Влияние образования на формирование личности // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. - ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». - 2017. - С. 246-247.

Summary

MONITORING THE HEALTH OF STUDENTS MANAGERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

E. Pyzhikova, V. Dubatovkin, E. Makarova

Moscow State University of Food Production

Abstract: This article discusses issues related to monitoring the health of students of managers of higher educational institutions. The concept of "monitoring" of students'

health has been studied. The stages of monitoring are considered. The tasks of monitoring among students of managers of a higher educational institution are considered. The main types of monitoring in higher education institutions have been studied. The monitoring of the health status of students of managers of higher educational institutions and the impact of physical education on its maintenance was carried out.

Keywords: physical culture, monitoring, students, university, health.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Пыжикова Елизавета Алексеевна - студентка ФБОУ ВО Московского государственного университета пищевых производств, Института Экономики и управления в агробизнесе, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: elizavetapyzhikova@mail.ru

Pyzhikova Elizaveta - student of the Moscow State University of Food Production, Institute of Economics and Management in Agribusiness, Russian Federation, Moscow, E-mail: elizavetapyzhikova@mail.ru

Дубатовкин Владислав Иванович - старший преподаватель, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

Dubatovkin Vladslav - Senior Lecturer, Moscow State University of Food Production, Moscow, Russian Federation. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

Макарова Элина Владимировна - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

Makarova Elina - Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, Moscow State University of Food Production, Russian Federation, Moscow. E-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Журнал «Современные здоровьесберегающие технологии», входящий в РИНЦ (<http://ggtu.ru/elektronnie-izdaniya/sovremennie-zdorovesberegaiuschie-technologii>), является научно-практическим журналом, в котором рассматриваются проблемы физического воспитания, спорта, физической реабилитации, экономики и менеджмента физической культуры и спорта, правового обеспечения физической культуры и спорта, спортивной медицины, педагогического и психологического обеспечения физической культуры и спорта, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта, истории физической культуры, а также экологических проблем современности. Журнал учрежден Государственным гуманитарно-технологическим университетом, выходит с 2015 года.

Правила направления, рецензирования и опубликования рукописей в журнале, утвержденные редакционной коллегией журнала

1. Для публикации необходимо прислать статью в редакционную коллегию по электронной почте kaf_fv@ggtu.ru (sztscience@yandex.ru). Файл в электронном варианте следует назвать по фамилии первого автора с указанием города и страны (пример: Иванов-Новосибирск-Россия). Если статей от первого автора несколько, ставить порядковый номер (ИвановНовосибирск-Россия-1). В теме электронного письма необходимо написать: «Статья [ФИО автора]». Больше 2 статей от одного автора не принимается. Публикуемая работа должна быть тщательно отредактирована и содержать оригинальный материал, нигде ранее не напечатанный. Ответственность за все поданные материалы несет автор. Преимущество в публикации отдается статьям, носящим эмпирический характер.

Публикация в журнале БЕСПЛАТНА. Журнал размещается на официальной странице ГГТУ и рассылается в электронном виде на электронную почту авторам статей. ***Требования к авторам: четко выдерживать требования к оформлению статьи!***

Оргкомитет оставляет за собой право отбора научных статей и может не публиковать материалы, не соответствующие требованиям и тематике издания, без объяснения причин отказа в публикации.

Основные направления:

1. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
2. Инновационные технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Физическая реабилитация и эрготерапия.
4. Инновационные технологии в психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта.
5. Социально-экономические, экологические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
6. Организация оздоровительной деятельности.
7. Экология.

**Выпуски формируются четыре раза в год:
до 15 ноября; 15 февраля; 15 мая и 15 августа.**

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ

Рекомендованный объем статьи от 10 до 20 страниц. Редактор: MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – полуторный, параметры страницы: формат А4, все поля 2,5 см, без нумерации страниц, абзацный отступ 1,25. В представляемых таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков, не допускать сокращений слов.

Таблицы и графики должны уместиться в печатное поле. Не допускается более 2 таблиц и 2 рисунков в статье. Ссылки на литературные источники указываются в тексте в квадратных скобках. Литература приводится в алфавитном порядке, согласно ГОСТ.

Вид источника	Форма описания
Журнальные статьи	Автор. Статья / Авторы // Журнал. – Год. – Номер. – Страницы размещения статьи. В заглавии один человек.
Монографии	Автор. Название. / Авторы – Номер. – Город и издательство, год выпуска. – Страницы, на которых размещена работа. В заглавии только один автор.
Авторефераты	Автор. Название работы: (регалии автора). – Город, год издания. – Количество страниц.
Диссертации	Автор. Название: (после двоеточия можно указать статус работы и регалии автора). – Город, год издательства. – Страницы, на которых размещена работа или общее количество страницы.
Обзоры (аналитика)	Название / Автор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
Патенты	Патент РФ Номер, дата выпуска
	Авторы. Название // Патент России Номер, год. Номер бюллетеня.
Материалы конференций	Автор. Название // Тема конференции (Место и дата проведения) – Город, год выпуска. – Страницы, на которых напечатана работа.
Интернет-документы	Название работы / Автор. URL (дата обращения по ссылке).
Учебники	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц. При авторстве 4-х и более человек оформление производится аналогично журнальным статьям.
Учебные пособия	Название / (Авторы работ) // Редактор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
Словари	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.

Литература указывается строго по алфавиту, а не в порядке упоминания. В списке источников должно быть не менее 10 источников, большая часть из которых изданы за последние 5 лет

В начале статьи необходимо указать УДК, название статьи, фамилии и инициалы авторов, название организации, в которой выполнена работа, город, аннотация (не менее 200 знаков) и ключевые слова (5-7).

Структура статьи: постановка проблемы, анализ последних публикаций по тематике статьи, актуальность, цель, задачи, организация и методы исследования, результаты исследования, выводы, перспективы дальнейших исследований, литература.

После текста статьи необходимо разместить на английском языке: название статьи, фамилии и инициалы авторов, учреждение, где выполнена работа, город. После всего вышеуказанного следует информация про авторов на русском и английском языках, где указывается ученая степень, ученое звание, должность и место работы, а также адрес электронной почты. Также необходимы фотографии авторов в хорошем качестве.

Пример оформления статьи

УДК 376.24

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ С АКУШЕРСКИМИ ПАРАЛИЧАМИ РУКИ

Д.М. Воронин, И.А. Берсенева

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево

Аннотация:

Ключевые слова:

Текст статьи

Постановка проблемы

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.

Актуальность исследования.

Цель исследования.

Задачи исследования.

Организация и методы исследования.

Результаты исследования.

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований.

Литература.

Summary

METHODS OF TEACHING CHILDREN MOTOR ACTIONS WITH OBSTETRIC PARALYSIS

D. Voronin, I. Berseneva

State humanitarian university of technology

Abstract.

Key words.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Воронин Денис Михайлович - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан факультета биологии, химии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: doctordennis@yandex.ru

Voronin Dennis - PhD in physical education and sport, associate professor, dean of the faculty of biology, chemistry and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: doctordennis@yandex.ru

Берсенева Ирина Анатольевна - кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-

технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail:
irina_berseneva@mail.ru

Berseneva Irina - candidate of biological sciences, associate professor, head of the department of biology and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: irina_berseneva@mail.ru

2. Первоначальный прием рукописи осуществляется ответственным секретарем журнала на предмет соответствия представленных материалов научным направлениям журнала и общим требованиям к оформлению.

3. Ответственный секретарь организует рецензирование рукописи. К рецензированию привлекаются как члены редакционной коллегии журнала, так и признанные специалисты по тематике рецензируемых материалов.

4. Рецензент должен рассмотреть направленную рукопись в течение одной недели с момента получения и направить в редакционную коллегию рецензию.

5. Рецензирование рукописи осуществляется конфиденциально. Разглашение конфиденциальных деталей рецензирования рукописи нарушает права автора рукописи.

6. Рецензия должна содержать рекомендации к опубликованию рукописи или рекомендации к опубликованию после доработки с учетом замечаний.

7. Доработанный вариант авторской рукописи должен быть представлен в редколлегию в электронной версии в полном соответствии с требованиями их подачи и оформления. К тексту рукописи прилагается авторская справка с перечнем внесенных в него поправок. Статья, направленная автором в редакционную коллегию после устранения замечаний, рассматривается в общем порядке.

8. Окончательно решение о публикации рукописи принимается главным Редактором журнала, при необходимости редакционной коллегией.

9. Мнение редколлегии может не совпадать с мнением авторов статей.

Авторы несут полную ответственность за содержание материалов, точность перевода аннотации, цитирования библиографической информации.

Контактная информация

ЖУРНАЛ «СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Адрес: 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22. Тел. 8(985)-614-12-81 E-mail: kaf_fv@ggtu.ru (sztsience@yandex.ru).

Контактное лицо: Воронин Денис Михайлович (doctordennis@yandex.ru).

**СОВРЕМЕННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№2 (2022)

Биолого-химический факультет
Государственного гуманитарно-технологического университета.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.