

воспитательных программ и нормативных документов, которые способны создать условия для, продуктивного развития личности. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное, цели смещаются на те виды деятельности, которые удаются и приносят наибольшее удовольствие от самого процесса деятельности.

#### *Литература*

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. Изд-во Наука, 1977. – 380 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников / В.К. Бальсевич, М.Л. Шестаков // Спорт, духовные ценности культуры. - М., 1997. Вып. № 7. - с. 232-237.
4. Бальсевич В.К. Концепция информационно образовательной компании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. № 1. - С. 11-17.
5. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. -№ 12 (106). - С. 36-39.
1. 5. Дымова, А.Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в вузе на основе личностно-ориентированной траектории обучения / А.Л. Дымова // Высшее образование сегодня, 2008. № 8.- С. 90-92.
6. Изотов Е.А. Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов / Е.А. Изотов, Г.В. Сидорова, А.О. Филатов // Теория и практика физической культуры, 2018. № 7. – С. 16-20.
7. Курамшин Ю.Ф. Состояние программно-нормативных основ физического воспитания во второй половине XX века и пути их развития на современном этапе / Ю.Ф. Курамшин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014. № 5 (111). - С. 77-82.
8. Сальников, В.А. Программно-нормативная система как системообразующий фактор физического воспитания в образовательной среде / В.А. Сальников, Е.В. Боровик, С.П. Хозей, А.М. Бондаренко // Педагогическая наука и образование в диалоге со временем. Мат. VМеждун. науч.-практ. конфер., посв. памяти В.А. Пятина. – Изд. Дом. Астрах.ун-т, 2020. – С. 89
9. Сучков С.Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культурой в вузе / С.Л. Сучков // Научный аспект, 2019. № 1
10. Спирин В.К. К проблеме разработке требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - С. 94-97.
11. Ульянова, И.С. Новые технологии в физическом воспитании школьников / И.С. Ульянова. // Молодой ученый. - 2015. - № 10.1(90.1). - С. 42-49.

**УДК 796:378.14**

### **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Сафонова Жанна Борисовна,  
Мельникова Оксана Анатольевна,  
Шевелева Ирина Николаевна,  
Колтошова Татьяна Владимировна**

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

**Аннотация** В статье рассматривается применение средств физической культуры оздоровительной направленности для приобретения теоретических знаний, практических умений и навыков, способствующих повышению двигательной активности и укреплению здоровья студентов.

**Ключевые слова:** средства физической культуры, студенты, двигательная активность.

## **APPLICATION OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE HEALTH ORIENTATION IN THE SYSTEM MODERN STUDENT EDUCATION**

**Zhanna Borisovna Safonova,  
Oksana Anatolievna Melnikova,  
Irina Nikolaevna Sheveleva,  
Tatiana Vladimirovna Koltoshova**  
Omsk State Technical University, Omsk, Russia

**Abstract** The article discusses the means of physical culture of a health-improving orientation with the aim of acquiring theoretical knowledge, practical skills and abilities that contribute to increasing physical activity and strengthening the health of students.

**Key words:** means of physical culture, students, motor activity.

**Актуальность.** В системе современного образования в настоящее время актуальной задачей является сохранение здоровья молодого поколения. Для поддержания нужного уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся в Омском техническом университете главными средствами являются физические упражнения с включением баскетбола, волейбола, футбола, плавания, лыжных гонок, аэробики, легкой атлетики и др.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего совокупностью физиологических, психологических, и биомеханических процессов, которые происходят в организме занимающегося при их выполнении, т.е. физиологические сдвиги в организме и степень проявления физических качеств.

Оздоровительное значение физических упражнений, их образовательная роль, а также влияние на личность во многом будет зависеть от их содержания.

**Цель данного исследования** – рассмотреть влияние средств физической культуры оздоровительной направленности в период обучения студентов в вузе.

В рамках учебного процесса нами было предложено студентам использование оздоровительного бега, плавания, разгрузочной и резистентной гимнастики. В опытно-экспериментальной работе принимали участие 80 студентов основного и подготовительного отделения 2 и 3 курсов.

Эффективность использования различных средств физической культуры наиболее значительна, будет в случае, большого выбора их. А выбор определяется не только возможностями, но и потребностями организма. При этом одним из наиболее значимых физических качеств для улучшения

функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата является воспитание выносливости.

С этой целью используются специальные программы длительных физических тренировок, при которых достигается субмаксимальное значение аэробной работоспособности организма.

При выполнении оздоровительных физических упражнений уменьшается неблагоприятное влияние вынужденной пониженной двигательной активности, усиливаются защитные реакции и развиваются компенсаторные механизмы организма [3].

Эффект физической тренировки зависит от интенсивности, длительности нагрузки и индивидуального течения физиологических процессов адаптации. Тренировка на выносливость, создающая устойчивую аэробную нагрузку на организм, стимулирует потребление, транспорт распределения и обмен кислорода [1].

Для повышения аэробных возможностей используется оздоровительный бег и плавание. В условиях Сибири бег на улице рекомендуется проводить с мая по сентябрь месяц. Аэробные упражнения, как правило, связаны с преодолением длинных дистанций в медленном темпе. Более всего подходит метод интервальной тренировки с тенденцией к возрастанию длительности нагрузки, так как при непрерывной работе организму предъявляются повышенные требования. В связи с этим, необходимо подбирать отдых между интервалами работы, способствующий благоприятным изменениям в работе сердца. В процессе такой тренировки исчезает боязнь нагрузки, появляется уверенность в себе и стремление к увеличению преодолеваемого расстояния, а паузы отдыха следует включать через определенные интервалы: в беге – 400, 800, 1200 метров. После подготовительной части занятия (ходьбы в течение 5 минут, общеразвивающих упражнений в течение 20 минут) включать дозированный бег с «действенными паузами» отдыха – ходьба 1-2 минуты с расслаблением и дыхательными упражнениями. Пульс при этом снижается на 20-25% от частоты сердечных сокращений после бега. Исходная продолжительность бега составляет 3 – 3,5 минуты в темпе 150 – 170 шагов в минуту. Через 6 месяцев занятий (2-3 раза в неделю) общая продолжительность бега должна достигать 4000 м.

Плавание относится к наиболее комплексному виду аэробной нагрузки, так как ритмичное чередование и расслабление мышц пловца, активные движения во всех суставах, улучшают венозную гемодинамику и активизируют резервные механизмы, облегчающие работу сердца [2].

Увеличению сердечного выброса способствует также глубокое дыхание пловца. При этом следует отметить, что каждому способу плавания присущ свой собственный режим дыхания, отличающийся по взаимосвязи с движениями пловца. Дыхательные упражнения являются неизменными в каждом занятии, при этом обращается внимание на продолжительный выдох в воду. Кроме того они необходимы для освоения спортивной техники плавания,

поэтому выдохи в воду включают в виде «действенной паузы отдыха» между проплываемыми отрезками через 25, 50, 100, 200 метров.

Плавание и физические упражнения в воде оказывают на организм интенсивное разностороннее действие, так как при погружении тела в воду вес его значительно снижается в силу определенных физических закономерностей и приближается к условиям осуществления двигательной функции в состоянии невесомости, что способствует устранению статической нагрузки на позвоночник. При функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата рекомендуемым стилем плавания является «басс» с удлиненной паузой скольжения. При плавании этим способом отсутствуют движения, требующие излишних прогибов позвоночника. Кроме того плавание оказывает сильное закаляющее воздействие на организм и благоприятное влияние на повышение неспецифической резистентности, так как тело человека имеет более высокую температуру чем вода. Следует отметить, что водная среда и состояние гравитационной нагрузки стимулируют деятельность головного мозга, быстро устраняют следы утомления, повышают подвижность нервных процессов, воздействуют на кожные рецепторы, совершенствуют регуляцию вегетативных функций организма, оказывая психотерапевтическое воздействие и положительно влияя на нервную систему.

При нарушениях позвоночного столба функциональная слабость мышц, не обеспечивает необходимой компенсации его выпрямления, поэтому замечается тоническое напряжение конечностей и мышц туловища. Средства физической культуры и посильные нагрузки должны быть направлены на упрочение мышечного корсета, выносливости мышц спины и пресса для поддержания необходимой позы при работе и созданию правильной осанки.

Кроме того необходимо выполнять оздоровительные упражнения по снижению дискомфорта и болевых ощущений в спине сидя за столом, либо в конце рабочего дня, т.е. комплекс резистивной и разгрузочной гимнастики

Важным фактором резистивной гимнастики служит дифференцированный подход в тренировке, который будет сочетать «пассивное сопротивление», которое дозируется ощущением по мысленному произнесению счета и дальнейшее расслабление мышц. Благодаря механизму депрессорного последствия упражнения в изометрическом режиме происходит обезболивающий эффект [4].

Кроме того, для снятия утомления при нарушениях функции позвоночника, необходимо выполнять упражнения в расслаблении. С этой целью мы использовали разгрузочную гимнастику, так как именно она максимально снижает тоническое напряжение мускулатуры и способствует эффективному восстановлению [3].

Следует отметить, что по результатам проведенного анкетирования после использования нами специальных программ длительных физических тренировок, оздоровительный эффект от применения средств физической культуры отметили более 80% исследуемых. При этом предпочтение в выборе

средства физической культуры для улучшения и сохранения здоровья студенты сделали в пользу оздоровительного плавания 58%.

Таким образом, при правильном подборе физических упражнений и целесообразной методики с учетом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно улучшить состояние здоровья студентов.

#### **Список литературы**

1. Акимжанов, А.Т. Выносливость как одно из важнейших физических качеств / А.Т. Акимжанов, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 71-72.
2. Колтошова, Т.В. Методика освоения унифицированного плавания в физическом воспитании студентов общеподготовительных групп /Т.В. Колтошова, О.А. Мельникова //Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы [Электронный ресурс]: материалы Междунар. науч.- практ.конф. / (Россия, Омск, 29 -30 апр.2021г.) Омск: ОмГТУ,2021. - С.94 – 99.
3. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв М.И. - М.: Медицина. 1988. – С. 127-130.
4. Мельникова, О.А. К вопросу формирования здорового образа жизни у студентов в процессе физического воспитания / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева //Омские социально-гуманитарные чтения-2016: Материалы I X Междунар. науч.- практ. конф. – Омск: ОмГТУ, 2016. – С.471-476.
5. Тёмкин, И.Б. Упражнения в изометрическом режиме при болезнях органов кровообращения. / И.Б. Тёмкин. – М.: Медицина. – 1997. – 136с.

**УДК 77.03.13**

### **НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ**

**Симон Наталья Александровна**

Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрена классификация физических упражнений и игр с позиции эффективности их воздействия на нейроразвитие дошкольников.

*Ключевые слова:* познавательные процессы, память, внимание, мышление, мозжечковая стимуляция, сенсорное, межполушарное развитие, физические упражнения, игры.

### **NEUROGYMNASTIC AS A RESOURCE FOR SCHOOL READINESS**

**Simon Natalia**

Tyumen regional state Institute of regional education development,  
Tyumen, Russia

*Annotation.* In the article the following aspect is under analysis, that is the classification of physical exercises and games from the point of view of their effect on neural development of pre-schoolers.

*Key words:* cognitive processes, memory, attention, mind, cerebellar stimulation, sensory interhemispheric development, physical exercises, games.