СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

[рецензируемое периодическое издание]

16+

№ 2 (14) 2021

УДК 004: 334: 373: 796

ББК 75

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА
научно-практический журнал

Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года ЭЛ № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2021. - № 2(14). - URL: www.derjavasport.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

E-mail: derjavasport@yandex.ru

©Электронный научно-практический журнал «СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА»

СОДЕРЖАНИЕ

Калашникова Р.В., Александрович О.Ю., Перевалов Л.Э,
Панина Л.А., Васильев А.А.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ ……. 3

Калашникова Р.В., Лобова Е.С., Бомин В.А.
СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПРИ
ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ……... 11

Калашникова Р.В., Провоторова Е.В., Кугно Э.Э.
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ НОРМ ГТО ……. 19

Кугно Э.Э. Бомин В.А., Павличенко А.В., Тигунцев С.А.
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ …… 23

Кугно Э.Э, Бомин В.А., Саврасова А.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ
У ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ ……..... 44

Тигунцев С.А., Бомин В.А., Черкашин А.В., Чирков В.А.
К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ……..... 51

УДК 796.015.6:616-036.22

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Калашникова Р.В., Александрович О.Ю., Перевалова Л.Э.

Иркутский государственный медицинский университет

Панина Л.А., Васильев А.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

В статье рассматривается влияние физической активности на организм человека, состояние спорта вовремя covid-19, актуальность физических нагрузок в период осложненной эпидемиологической ситуации, условия и способы занятий спортом во время пандемии.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, covid-19, пандемия.

Медицина достаточно хорошо изучила, как спорт влияет на физическое здоровье и психологическое здоровье человека. Примером могут служить методы лечебной физической физкультуры, широко и успешно применяемые как для реабилитации, так и для укрепления здоровья людей.

Любой вид физической нагрузки оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему. Благодаря спорту улучшаются показатели восстановления пульса после физических нагрузок, это очень важно для нормальной работы данного органа и его защиты от перенапряжения. Заболевание сердечно-сосудистой системы как аритмию возможно побороть благодаря регулярным физическим нагрузкам [3, с. 29].

Также очевидно и влияние спорта на нервную систему. Во время физической нагрузки формируются новые связи между нейронами. Спорт

улучшает нервно-мышечную координацию, кровоснабжение мозга, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека и его здоровья, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы, кости и суставы, а также снижают стрессовое состояние.

Таким образом, чтобы жить и быть здоровым, человеку необходима физическая активность. Если она отсутствует, то организм ослабевает и становится подвержен различным заболеваниям.

Однако в 2020 году на возможность в полном объеме осуществлять физические тренировки нагрузки повлияла пандемия covid-19, потому как ввиду распространения коронавирусной инфекции, были введены ограничения [9, с. 1], из-за которых человек не выполняет ряд привычных действий, которые давали минимальную физическую нагрузку. К данным действиям можно отнести следующие:

- преодоление пути от дома до работы учебы;
- посещение спортивных секций, тренировок, фитнес-центров и т.д.
- посещение торговых и развлекательных центров;
- прогулки по паркам и встречи с друзьями и родственниками.

Данные обстоятельства привели к резкому снижению физической активности, что послужило последствием в виде ухудшения зрения, набора веса и ожирения, угнетения функционирования сердечно-сосудистой системы, появления проблем с позвоночником.

Из-за стремительного распространения коронавирусной инфекции, проведение полноценных тренировок стало очень непростой задачей, более того, за период пандемии неоднократно во многих странах, в том числе и в России, студенты и школьники отправлялись на дистанционное обучение, ввиду чего у них изменилась система проведения занятия по физической культуре. Многие педагоги не считают возможным проведение уроков, но к ним в противовес выступает Козина Ж.Г., которая в своем труде «Дистанционная физическая культура: миф или реальность» приводит аргументы в защиту проведения дистанционного обучения по физической культуре,

кроме того приводит способы, благодаря которым проведение дистанционных занятий кажется вполне легко выполнимыми. К способам проведения дистанционных физических упреждений можно отнести:

- применение современных технологий (смартфонов, интернета). Может выражаться в контроле за выполнением упражнений посредством видеосвязи, либо ученики могут записывать свое занятие на видео, а затем направлять преподавателю.

- использование фитнес-приложений смартфона (например, шагомер) [2, с. 31] .

Несмотря на наличие современных технологий, занятие физической культурой в рамках дистанционного обучения очень сильно страдает, так как ввиду особенностей квартиры или помещения, в котором находится ребенок, некоторые упражнения ему будет неудобно выполнять. Кроме того, часть педагогов с целью замещения активных тренировок может начать активно внедрять теоретическую часть, которая, хоть и является важной, не должна вытеснять физические нагрузки. Также к минусам дистанционного обучения можно отнести тот факт, что на период его проведения студенты/школьники не развиваются в командных видах спорта, поскольку проведение в режиме онлайн волейбола, баскетбола или футбола просто-напросто невозможно [10, с. 192]. Кроме того, помимо обязательных занятий физической культурой студенты и школьники лишены возможности посещать спортивные секции, что в дальнейшем может послужить к ухудшению их спортивных результатов [7, с. 303].

Также стоит обратить внимание, что помимо того, что школьники и студенты отправились на дистанционное обучение, многие организации отправили своих сотрудников на удаленную работу, что несомненно сказалось и на физической нагрузке и взрослой части населения, так как находясь дома многие граждане перестали выполнять даже базовую повседневную физическую нагрузку, которую они делали ранее, лишили себя прогулок до работы и обратно, до транспортной остановки и так далее [8, с. 272]. В связи с этим Всемирная организация здравоохранения опубликовала рекомендации о том, как оставаться физически активным во время карантина и самоизоляции в связи с COVID-19, и также о способах поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни во время домашнего карантина.

К таким способам относятся:

1) Короткие активные перерывы в течение дня (небольшие разминки, к ним можно отнести занятия с ребенком, танцы и т.п.).

2) Использование онлайн-ресурсов [5. с. 1].

До 2020 года классические фитнес-клубы России не стремились выйти в онлайн, да и в целом не имелось такой необходимости. Однако в период пандемии российским фитнес-центрам было предписано закрыться на время самоизоляции, что привело к активному «онлайн-спорту». На сегодняшний день существуют групповые тренировки, различные виды онлайн-занятий, а также обучающие ролики в свободном доступе. Используйте различные платформы (Youtube, Instagram) и занимайтесь спортом в домашних условиях [4, с. 489]

3) Положение стоя.

Согласно проведенным исследованиям, у человека, длительное время проводящего в сидячем положении, возрастают риски нарушения нормальной циркуляции крови, особенно это опасно для ног, так как может возникнуть варикозное расширение вен.

Именно поэтому необходимо сократить время, проводимое сидя, в идеале после 30 минут времяпрепровождения в сидячем положении необходимо встать, немного походить, можно сделать пару несложных разминающих упражнений.

4) Расслабление.

С научной точки зрения доказано, что если мышечная система напряжена условно-рефлекторно, то при этом происходит напряжение гладких мышц внутренних органов, иными словами спазм. Так, при волнении происходит автоматическое напряжение мышц тела, что ведет к сжиманию сосудов из-за чего объект крови, который должен поступать в клетки уменьшается и к тому же кровь поступает с опозданием, это ведет к тому, что при нервном напряжении клетка остается голодной.

Расслабленные мышцы способствуют сохранению бодрости и молодости.

Нужно проводить медитацию, совершать глубокие вдохи и выдохи, они помогут сохранять спокойствие.

ВОЗ советует в целом 150 минут уверенной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, в идеале сочетать умеренную и интенсивную физическую активность.

В настоящее время спортивные центры, фитнес-залы все-таки стали более доступны и в них есть доступ, который ограничен для людей, не имеющих сертификата о вакцинации, справки подтверждающей противопоказанность вакцинации или справки о том, что человек переболел. Однако людям занимающимся спортом во время пандемии необходимо соблюдать ряд правил:

Избегайте физического контакта во время занятий, лучше прекратить занятия коллективными видами спорта, либо парными при которых возможен тесный контакт, например, баскетбол, борьба, футбол. [6, с. 282]

При занятиях в тренажерном зале старайтесь держаться подальше от других тренирующихся

Выполняйте легкую и умеренную нагрузку до трех раз в неделю, продолжительность которой составляет 20-40 минут, при этом такую нагрузку необходимо выполнять, даже если вы не посещаете спортивный зал.

1) Сокращайте время, проводимое лежа или сидя.

2) Проветривайте помещение, в котором вы занимаетесь.

3) Не занимайтесь на голодный желудок.

4) Не занимайтесь спортом в тесных помещениях.

5) Не занимайтесь спортом более 5 дней подряд.

6) Не делитесь напитками и едой [1, с. 197].

В целом соблюдение вышеуказанных рекомендаций не только должно помочь поддерживать организм в нужном физическом тонусе, но и минимизировать риски заражения коронавирусом людей, которые не настроены прекращать серьезные тренировки.

Несомненно, роль спорта в жизни любого человека носит определяющий характер. Для поддержания и укрепления здоровья необходимо соблюдать ряд правил, ключевым из которых является занятия физической культурой. В связи с

непростой эпидемиологической ситуацией проведение многих мероприятий затруднилось, и спортивные не стали исключением. Для того, чтобы люди могли дистанционно выполнять физические упражнения, появилось множество онлайн-тренировок, видеокурсов, в информационную эпоху все это находится в свободном доступе. Каждый может выбрать удобный ему ход занятий физической культурой, будь то онлайн-тренировки, чтение необходимой литературы и самостоятельное выполнение упражнений, или же при возможности посещение спортзалов и фитнесс-центров, но при обязательном соблюдении правил, которые максимально снизят риск заражения. Несмотря на все возникшие условия, важно продолжать занятия спортом, потому что организм, который в любой момент может столкнуться с опасным вирусом, сейчас больше всего нуждается в укреплении и поддержке, ему необходимо оставаться сильным, а без спортивных упражнений это является трудновыполнимым.

Список литературы

1. Карасев А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. №5(183). [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-usloviyah-pandemii/viewer (дата обращения 08.11.2021)

2. Козина Ж. Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2020.№ 2 (6) / апрель. - С. 28-34. [Электронный ресурс] URL: https://koirojournal. ru/realises/g2020/3jul2020/kvo204/ (дата обращения 08.11.2021)

3. Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. 2019. – №4 (29). [Электронный ресурс].-URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-

aktivnosti-na-fizicheskoe-sostoyanie-i-intellekt-cheloveka/viewer (дата обращения: 08.11.2021).

4. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый.2020. № 20 (310). С. 489-490.

5. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 [Электронный ресурс].URL:https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117

6. Поляков, П. В. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П. В. Поляков, А. С. Машичев. -Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 241-243. [Электронный ресурс].URL: https://moluch.ru/archive/311/70467/ (дата обращения: 08.11.2021).

7. Савельева О. В., Ляховская Ю. М. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом // Скиф. 2020. №5-1 (45). - С.301-306. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-sfera-v-usloviyah-pandemii-koronavirusa-naibolee-uspeshnye-resheniya-distantsionnoy-sistemy-zanyatiy-sportom (дата обращения: 14.01.2021).

8. Удовиченко А.С., Котова Е.А., Щербатенко М.В. Влияние пандемии на физическую активность населения. Научный прогресс как ключевой фактор развития сферы знаний. Сборник научных трудов. – Казань, 2020. – С. 270–273.

9. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I) ст. 2082.

10. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. № 2020. №5- С. 190-193.

УДК 796:378.01

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Калашникова Р.В., Лобова Е.С.
Иркутский государственный медицинский университет
Бомин В.А.
Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы малоподвижного образа жизни среди студентов ВУЗов. Привлечение молодёжи к заботе о своём здоровье и правильное формирование знаний о физической культуре.
Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодёжь, качество жизни, достижения.

Компетенция при освоении дисциплины физическая культура - это способность взаимодействовать, организовывать и использовать практические навыки и знания при решении задач по пропаганде физической активности.

За последние десятилетия благодаря росту научно-технического прогресса и компьютеризации рабочих мест, замещения физического труда машинами в нашем современном мире произошёл спад физической активности населения, что существенно отразилось на физическом здоровье населения особенно на молодом поколении. Сегодня на физическое воспитание детей возлагаются огромные надежды по изменению сложившейся ситуации, так как физические упражнения

являются эффективным средством профилактики и коррекции заболеваний, повышения уровня функциональных возможностей организма, всестороннего физического развития.

Здоровое, молодое поколение является залогом реализации различных жизненных и стратегических задач общества. И только здоровое поколение сможет обеспечить здоровый генофонд населения, как отдельной страны, так и всей планеты. Здоровье человека является залогом его полноценной и счастливой жизни. Только здоровый человек может быть успешным, уверенным в своем будущем, в нашем динамичном и информационно загруженном мире [4].

На сегодняшний день проблема здоровья населения и в том числе современной молодежи приобретает все большую актуальность. По данным Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологическом благополучие населения в Российской Федерации в 2020 году» был проведен анализ влияния социальных и экономических факторов на состояние здоровья населения. При этом реализация специальных антикризисных мер поддержки экономики и бизнеса в 2020 году позволила смягчить негативные последствия влияния социально-экономических факторов на состояние здоровья населения в субъектах Российской Федерации. Однако огромное влияние на здоровье населения оказывают всевозможные факторы, связанные с образом жизни населения [6].

Физическая активность оказывает положительное влияние на психическое и социальное здоровье человека, а здоровье в свою очередь имеет важнейшее значение для счастливой и полноценной жизни. Чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта. Очень важно сформировать правильный взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни, которые формируется с детства [3]. Детей с раннего возраста нужно приучать к физической культуре и главное, чтобы ребёнок сам осознал важность физического воспитания.

Выделим наиболее *важные подходы* пропаганды здорового образа жизни среди подрастающего поколения:

- важно с раннего возраста демонстрировать наглядные позитивные примеры для подражания здорового образа жизни. Для этого необходимо привлекать известных, успешных спортсменов, политиков, артистов для большого количества разнообразных вариантов здорового и созидающего поведения, с популяцией здорового образа жизни [2];
- необходимо создать условия, чтобы было модно быть здоровым, привлекать средства массовой информации, разработать современные подходы в образовательных и просветительных процессах которые будут поддерживаться на всех уровнях законодательной и государственной власти;
- необходимо обеспечить государственную поддержку целевого обеспечения спортивных организаций современным оборудованием для более комфортных и интересных занятий, обеспечить образовательные учреждения полезной и доступной литературой по физическому воспитанию и спорту [2].

Образовательный процесс по внедрению современных подходов к формированию образовательных компетенций в процессе освоения дисциплины физическая культура в Вузе как в любом учебном заведении должен быть построен как важнейший элемент общекультурной концепции современной молодежи. Компетенция рассматривается как общая способность к деятельности, основанной на знаниях и опыте, полученных благодаря обучению, ориентированной на самостоятельное участие личности в учебно-познавательном процессе, а также направленной на успешное включение в трудовую деятельность [5].

Для освоения современных образовательных компетенций и пропаганды здорового образа жизни можно выделить наиболее важные аспекты:

- проведение мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности и физического развития молодежи, создание базы данных

позволит повысить эффективность подхода к использованию физической культуры для укрепления здоровья;

- включение занятий физической культурой в систему мероприятий, направленных на улучшение здоровья молодежи и населения в целом для снижения общей заболеваемости, особенно учитывая актуальность данной проблемы на фоне снижения иммунитета населения в условиях пандемии COVID 2019;
- формирование у молодежи понимания важности и необходимости ведения здорового образа жизни;
- разработка разнообразных дорожных карт (туристические походы, терренкуры различной сложности, велосипедные дорожки, и тд.) для массовых занятий физической активностью.

Проведенный мониторинг состояния здоровья на примере Иркутского государственного медицинского университета показал следующие результаты.

Все студенты 1 курса в начале обучения проходят обязательное медицинское обследование, после которого по результатам осмотра, распределяются по группам здоровья для занятий по физической культуре:

- 1 группа здоровья – *основная* (в эту группу входят практически здоровые студенты, не имеющие хронических заболеваний);
- 2 группа здоровья – *подготовительная* (в неё входят студенты, имеющие небольшие отклонения от медицинских норм здоровья);
- 3 группа здоровья – *специальная* (в неё входят студенты, имеющие ряд хронических заболеваний и имеют выставленный диагноз по заболеваемости). В основном это заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы, а также заболевания органов зрения и нарушение работы внутренних органов;
- 4 группа здоровья – это студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Представляем анализ по группам здоровья (Рис.1). Проведенный анализ здоровья студентов по медицинским группам здоровья, показал, основная группа – 30% , подготовительная группа – 40%, студентов специальной группы – 25%, и 5 % студенты имеют медицинские противопоказания для занятия спортом. Так как освобождённые студенты входят в специальную медицинскую группу можно считать, в общем, это - 30% .

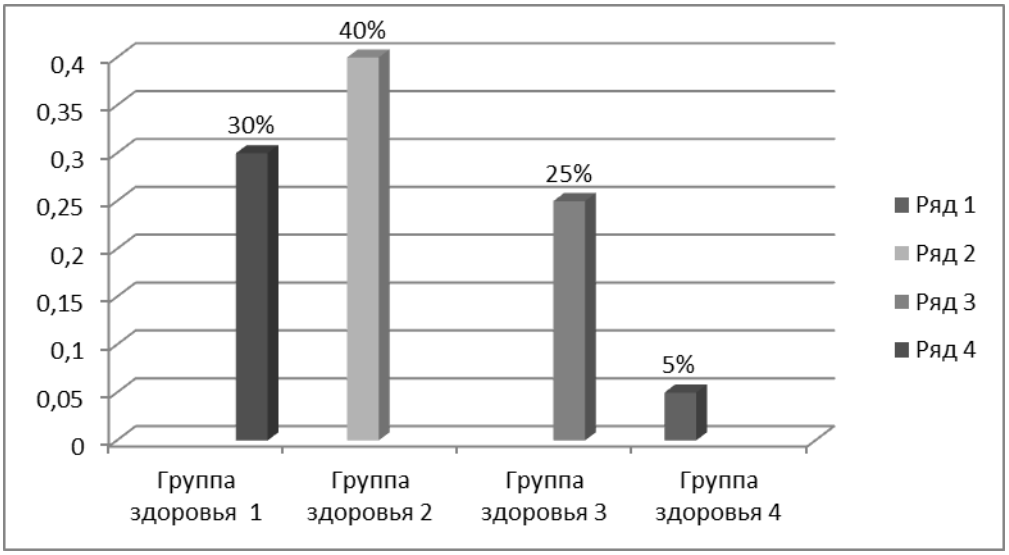

Рисунок 1 – Результат анализа распределения по группам здоровья

Полученные результаты говорят о том что 30% студентов, входящих в специальную группу – это достаточно большой процент, учитывая, что в основную медицинскую группу тоже входят 30%. Студенты, которые попали в специальную медицинскую группу в основном имеют заболевание опорно – двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки и т.д) и заболевание миопия разной степени. 4 группа здоровья - люди, имеющие хронические заболевания с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями; люди с физическими недостатками, с последствиями травм и операций, не ограничивающими возможности их обучения или труда, при условии компенсации соответствующих функций и отсутствии признаков

инвалидности. А ведь некоторые заболевания можно было корректировать ещё в детстве, такие как:

- миопия. Среди причин прогрессирования этих заболеваний - общее ухудшение здоровья, снижение иммунитета на фоне постоянных простудных, инфекционных заболеваний, обострения хронических недугов, системных патологий. Наладив работу иммунной системы, можно значительно снизить вероятность ухудшения зрения;
- сколиоз - серьезное нарушение в развитии опорно-двигательного аппарата человека, которое сложно поддается лечению и вызывает ряд сопутствующих заболеваний. Существуют общие рекомендации по профилактике сколиоза. Новорожденные и маленькие дети должны как можно больше двигаться, нужно с детства приучить их выполнять физические упражнения. Каждому человеку на протяжении всей жизни необходим сбалансированный рацион питания, который содержит полезные вещества, принимающие важную роль в формировании позвоночника, правильной осанки и нормальном развитии внутренних органов.

Таким образом, если работать с молодёжью с раннего детства и на протяжении всего периода жизни, приобщать их к физической культуре и занятием спортом, то заболевания можно предупредить или добиться ремиссии. Только тогда у нас появится здоровое поколение, способное правильно организовывать и совмещать свою жизнь и физическую культуру.

Как же привлечь студентов для занятия спортом, как сделать, чтобы занятия по физической культуре не только приносили пользу, но были в радость, а также носили постоянный характер?

Образовательный процесс по внедрению современных подходов к формированию образовательных компетенций в процессе освоения дисциплины физическая культура по группам:

1 и 2 группа людей - это здоровые молодые люди и им мы предлагаем самые активные направления образовательного процесса для освоения

дисциплины физическая культура. Участие в олимпиадах и спартакиадах различного уровня внутри Вуза, межвузовские, городские, областные, международные. Возрождение спортивных команд, представляющих учебное заведение. Проведение всевозможных квестов связанных с движением, спортивных викторин и если хотите танцевальных батлов. Ведь танцы - это тоже движение. 3 и 4 группа молодых людей также участвую в олимпиадах и спартакиадах, но с более мягкими условиями. Здесь возможно организовать спортзалы и бассейны выходного дня. Возродить благотворительные марафоны здоровья [1]. А где наши походы в выходные дни, ведь нас окружает замечательная природа?

И конечно, учитывая динамику современного информационного мира, мы не можем обойтись без наших гаджетов и современных информационных разработок для контроля над здоровьем, сейчас у каждого второго есть в наличии часы или смартфон с шагомером и датчиками здоровья. А почему бы нам будущим медикам не использовать данные наработки для проведения исследования собственного здоровья и его изменений с учетом занятий физической культурой. Использовать занятия физической культурой в медицинских исследованиях. Какие изменения происходят в организме при проведении физических нагрузок, какое время лучше подходит для занятий спортом, какие аминокислоты влияют на физическую активность человека. Получить ответы на вопросы из практических занятий и дать ответ на самый актуальный вопрос сегодняшнего дня: «Как улучшить здоровье молодежи и нации в целом, используя занятия физической культурой?».

Список литературы

1. Калашникова, Р.В. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом// Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического

воспитания. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 82-85.

2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью/ Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. -1997. - №6. – 10 с.

3. Наталов, Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология) доктор пед. Наук: 13.00.04 / Краснодар, 1998 - 256 с.

4. Столяров В.И. Спорт и современная культура // Теория и практика физической культуры. - 1997- №7. – С. 10-15.

5. Столяров, В.И. Воспитание олимпийской культуры личности в системе физического воспитания молодежи и студенческого спорта. / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2021- №2. 50 с.

6. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году». [Электронный ресурс]. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/ 2021. 256

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ НОРМАТИВОВ ГТО

Калашникова Р.В., Провоторова Е.В.
Иркутский государственный медицинский университет

Кугно Э.Э.
Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

После окончания гражданской войны было принято решение повысить обороноспособность и обучить молодых людей военным специальностям. Первым этапом обучения стала программа Всевобуч, которая должна была включать в себя физическую подготовку.

В 1925-1927 начинает развиваться авиационная, химическая промышленность и благодаря этому возникло такое сообщество как ОСОАВИАХИМ (это общество, которое объединило в одно целое стрельбу, радиодело, самолетный и парашютный спорт и много других направлений.) И уже в 1931 ввели комплекс ГТО, которое стало продолжение ОСОАВИАХИМа. Именно на активистов этого течения легли обязанности пропаганды ГТО. Из-за распада СССР в 1991 году, комплекс убрали из образовательных программ. И уже в начале 2000-х годов начались попытки его возрождения.

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» и до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября 2014 года» [2]. На основании этого указа в Российской

Федерации был запущен процесс создания и разработки требований к спортивно – оздоровительному комплексу «ГТО»

ГТО - это программная и нормативная основа для развития физических качеств и воспитания, нацеленное на оздоровление нации. В основном детей, потому что они чаще всего подвержены хроническим заболеваниям. Также выделяют заболевания опорно-двигательного аппарата, но наибольшее значение имеет сколиотическая болезнь и другие типы нарушения осанки.

Во все периоды жизни ребенка, центральная нервная система весьма ранима. Физическое и двигательное развитие детей дошкольного, младшего школьного возраста определяет их уровень физического и психоэмоционального здоровья, а также функциональные возможности в будущем.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное содержание было ориентировано на качественную физическую подготовку и воспитание целеустремленности, силы воли, настойчивости советских людей.

«Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, которые соответствуют возрастным группам населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по трём уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам [3].

Чтобы получить какой-либо знак отличия (бронза, серебро или золото) нужно выполнить ряд обязательных испытаний: бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине, рывок гири, поднимание туловища, плавание, прыжок в длину с места, стрельба, бег на лыжах [4].

Анализируя выше перечисленный текст можно с уверенностью предположить, что для достойного результата нужно развивать силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость [1]. Для получения золотого знака, нужно выполнить нормы ГТО на отлично и пройти ряд обязательных испытаний,

без развития этих качеств выполнить все дисциплины не получится. Поэтому важно делать упор на физическое развитие с детства.

Физическая культура играет значительную роль в жизни человека. Потенциал страны, благополучие и экономика, в частности, зависят от здоровья нации. Увеличение доли людей, занимающихся физической культурой, заведомо позволяет снизить расходы на медицинскую помощь, снизить смертность, увеличить продолжительность жизни и в целом улучшить демографические показатели. Для того чтобы привить ребенку любовь\интерес к спорту нужно начинать с самого малого возраста т.е. родители должны участвовать в этом с первых дней жизни. Поощрение к занятиям спортом – отличный способ, чтобы ребенок полюбил активный образ жизни. Утренняя зарядка, спортивные состязания, эстафеты и просто активные игры на воздухе – лучшие варианты для постепенного прививания к спорту в игровой форме. И самое важное – покажите ребенку пример и занимайтесь вместе с ним.

Рекомендации. Одни и те же упражнения могут давать различный эффект, это зависит от интенсивности тренировок, условий. Исходя из этого, упражнения систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных задач.

Для развития физических качеств, применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений [4].

Эти упражнения берут из основной гимнастики, из различных видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и многих других. С помощью них можно укрепить мышцы, дополнительно развить физические качества самостоятельная тренировка.

К ней нужно относиться серьезно, так как возможны совершение множества ошибок, которые приведут к необратимым последствиям. Поэтому стоит соблюдать несколько правил для достижения нужного эффекта.

Самое важное - это составить схему подходящую именно для тебя с длительностью не более 30 минут, не забывая чередовать нагрузки. Перед тренировкой нужно обязательно разогреть мышцы и сделать растяжку всего тела. Для того чтобы избежать травмы, нужна спортивная форма.

Проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по различным комплексам физических упражнений помогает оптимизировать режим дня, исключить монотонность в занятиях, обеспечить позитивный психоэмоциональный настрой человека, личную заинтересованность в укреплении здоровья. Также научиться подбирать различные средства и методы физической культуры для всестороннего физического развития личности.

Формирование здорового образа жизни, с помощью физической культуры, дает неоспоримые плюсы в виде укреплении здоровья, профилактики заболеваний и уменьшении факторов риска, понимании своего организма и его улучшение; жизнерадостности и хорошего настроения; социальной активности; дисциплинированности и отказа от вредных привычек. Идеальный двигательный режим – основное условие здорового образа жизни. Основу этого режима составляют постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, плодотворно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Список литературы

1. Гербич, Т.В. Воспитание скоростно-силовых качеств спринтеров / Т.В. Гербич, А.Г. Крицкова В.А. Бомин // Спортивная держава: электронный научно-практический журн. - 2020. - № 1(11). - URL: http://derjavasport.ru/news/Sport_Derjava_1(11).pdf. – Текст: электронный

2. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО» от 24.03.2014г. № 172

3. ГТО. - [Электронный ресурс]. – URL : https://www.gto.ru/norms. – Текст: электронный

4. Спорт. Физкультура. Здоровье. – URL: http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html. – Текст: электронный

УДК 796.2+796.81

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Кугно, Э.Э., Бомин В.А., Павличенко А.В.
Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского
Тигунцев С.А.
Иркутский государственный медицинский университет

Игровой метод комплексно воспитывает такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость [1, 2, 3].

Гипотеза исследования состояла в том, что применение подвижных игр, направленные на развитие различных физических качеств, позволит повысить уровень физической подготовленности юных борцов.

Педагогический эксперимент проводился на базе Иркутского государственного аграрного университета. В нем приняли участие юные борцы греко-римского стиля учебно-тренировочных групп I года обучения.

Перед началом исследования была проделана предварительная работа по изучению, анализу научно-методических источников по построению и

планированию тренировочного процесса [4]. Определена цель нашего исследования и определены задачи поэтапного решения проблем:

- содержание процесса тренировочного занятия;
- стороны подготовки, средства, подготовки микроциклов;
- тестирование и контроль уровня физической подготовленности.

В соответствии с целью и задачами педагогического исследования нами была разработана методика по развитию основных физических способностей для детей в группах начальной подготовки с использованием подвижных игр.

Эксперимент проводился в двух группах: контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой, возраст 10-12 лет.

Контрольная группа занималась по Программе спортивной подготовки для ДЮСШ и специализированных школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе. В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по разработанной нами методике.

В основе разработанной нами методики тренировочного занятия, лежит подвижная игра, которая является содержанием занятия с определенным направлением подготовки. В процессе тренировочного процесса занимающиеся имеют возможность адаптироваться к меняющимся условиям и направленности игр, и способны выполнить поставленную перед ним конкретную задачу.

Наблюдая за тренировочными занятиями, проводящимися в группах начальной подготовки в 2018-2019 учебном году, мы определили, что воспитание физических качеств предусматривает применение однообразных средств, которые угнетающе влияют на мотивационную основу и психическое состояние занимающихся. Это побудило нас пересмотреть вариативную часть программы и применить подвижные игры как более разнонаправленное средство воспитания физических качеств.

Таким образом, нами был осуществлен подбор подвижных игр, влияющих на развитие различных физических качеств. В таблице 1 представлены

специализированные подвижные игры различной направленности, используемые нами в разработке методики.

Таблица 1

Комплекс подвижных игр по направленности

Физические способности	Подвижные игры
Скоростно - силовые	Охотники и утки Игры с атакующими захватами Береги спину Игры за овладение обусловленным предметом Игры в дебюты Оторви от пола
Скоростные	Эстафета с элементами равновесия Игры в дебюты Игры с касаниями Игры за овладение обусловленным предметом
Координационные	Эстафета с элементами равновесия Охотники и утки Игры в дебюты Петушиный бой Переверни цаплю Береги спину

	Третья точка
Силовые	Игры с атакующими захватами Игры с блокирующими захватами Игры с тиснениями Игры в дебюты Третья точка Оторви от пола

При анализе документов планирования тренировочных занятий нами было выявлено отсутствие игр избирательного воздействия на скоростные, скоростно – силовые и координационные способности, которые, по нашему мнению, развиваются при постоянном применении целенаправленных подвижных игр способствующих развитию двигательных качеств. В нашей программе при планировании программы по построению тренировочных занятий, мы учли этот недостаток.

В основе разработанной нами методики тренировочного процесса в группах начальной подготовки у мальчиков 10-12 лет лежит подвижная игра, являясь содержанием тренировочных занятий с определенным направлением подготовки.

На основании методики подготовки юных борцов мы составили план подготовки и примерного распределения подвижных игр для первого года обучения в группах начальной подготовки для 10 – 12 летнего возраста, определили содержание подготовки тренирующихся посредством подвижной игры с учетом наших исследований (таблица 2).

Таблица 2

План-схема подготовки годичного цикла и примерного распределения подвижных игр для 1 – го года обучения в группах начальной подготовки

Структура	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	Этап набора и комплектования учебных групп			Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки и выполнения программных требований				
Охотники и утки	X	X	X		X				X	X		X
Петушиный бой	X	X	X				X					
Эстафета с элементами равновесия	X	X	X	X		X	X			X		X
Игры за овладение обусловленным предметом	X	X	X		X		X					
Игры с опережением и борьбой за			X	X		X	X					

выгодное положение												
Игры в касания				X	X	X				X	X	X
Игры в блокирующий захват								X	X	X	X	X
Игры в атакующие захваты								X	X	X	X	X
Игры в теснения соперника								X	X	X	X	X
«Береги спину»				X	X	X	X					
«Переверни цаплю»				X	X	X	X					
«Третья точка»				X	X	X	X					
«Оторви от пола»								X		X		X

В этапе набора и комплектования учебных групп использовались игры, направленные на развитие координационных способностей. На этапе ознакомления с основными средствами подготовки использовались игры, направленные на развитие скоростно – силовых и скоростных способностей. На этапе подготовки и выполнения программных требований использовались игры, направленные на развитие силовых, координационных способностей.

Во время педагогического эксперимента (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.) был выявлен исходный уровень развития физических способностей у детей 10-12 лет, в двух группах и проведена сравнительная оценка этих групп (таблица 3-16).

Таблица 3

Результаты теста подтягивания на перекладине

№ п/п	Контрольная группа X_i,кол. Раз	Экспериментальная группа $У_i$, кол. Раз
1	8	10
2	10	6
3	6	10
4	7	12
5	8	8
6	11	7
7	12	5
8	8	10
9	8	5
10	6	7
11	12	9
12	11	12
13	5	6
14	9	7
15	9	5
	$\overline{X}$ = 8,67	$\overline{O}$ =7,9
	σ_x = 2,18	σ_y = 1,96
	t крит=2,05	
	t расч=0,97	
	P<0,05	

Таблица 4

Результаты теста сгибание рук в упоре лежа

№ п/п	Контрольная группа X_i,кол. раз	Экспериментальная группа $У_i$,кол. раз
1	42	45
2	48	38
3	39	44
4	35	55
5	44	42
6	48	39
7	54	32
8	40	46
9	42	35
10	37	42
11	47	43
12	51	49
13	32	37
14	40	41
15	44	27
	$\overline{X}$ = 42,87	$\overline{О}$ =41
	σ_x = 12,58	σ_y = 12,23
	t крит=2,05	
	t расч=0,41	
	P<0,05	

Таблица 5

Результаты теста прыжок в длину с места

№ п/п	Контрольная группа X_i, см	Экспериментальная группа $У_i$, см
1	166	178
2	162	172
3	153	177
4	156	191
5	164	173
6	176	159
7	174	165
8	172	182
9	166	148
10	152	170
11	183	177
12	178	182
13	145	172
14	173	165
15	176	161
	$\overline{X}$ = 166,4	$\overline{О}$ =171,47
	σ_x = 10,73	σ_y = 10,45
	t крит=2,05	
	t расч=1,31	
	P<0,05	

Таблица 6

Результаты теста челночный бег 3х10 м

№ п/п	Контрольная группа X_i, сек	Экспериментальная группа $У_i$, сек
1	3,3	3,2
2	3,5	3
3	3,6	2,8
4	3,8	2,8
5	3,3	3,6
6	3,1	3,4
7	2,7	3,7
8	3,3	2,7
9	3,4	3,8
10	3,6	3,3
11	3	3,2
12	2,9	2,9
13	3,8	3,5
14	3,4	3,3
15	3,2	3,6
	$\overline{X}$ = 3,23	$\overline{О}$ =3,25
	σ_x = 0,35	σ_y = 0,24
	t крит=2,05	
	t расч=0,67	
	P<0,05	

Таблица 7

Результаты теста три кувырка вперед

№ п/п	Контрольная группа X_i, сек	Экспериментальная группа $У_i$, сек
1	5	4,3
2	4,8	5,5
3	5,9	4,5
4	5,6	3,9
5	5,5	4,3
6	5,4	5,2
7	5	6,1
8	4,9	4,1
9	4,5	5,8
10	5,9	4,5
11	4,2	4,2
12	4	4,1
13	6,1	5,7
14	5	5,9
15	5,1	5,8
	$\overline{X}$ = 5,13	$\overline{О}$ =4,93
	σ_x = 0,8	σ_y = 0,57
	t крит=2,05	
	t расч=0,79	
	P<0,05	

Таблица 8

Прирост результатов подтягивания на перекладине экспериментальной группы

№	Начало эксперимента X_i, кол. раз	Конец эксперимента Y_i, кол. раз	$d_i=Y_i-X_i$	$d_i-\overline{X}_d$	$(d_i-\overline{X}_d)^2$
1.	10	12	2	-0,7	0,49
2.	6	9	3	0,3	0,9
3.	10	13	3	0,3	0,9
4.	12	15	3	0,3	0,9
5.	8	10	2	-0,7	0,49
6.	7	11	4	1,3	1,6
7.	5	8	3	0,3	0,9
8.	10	12	2	-0,7	0,49
9.	5	8	3	0,3	0,9
10.	7	10	3	0,3	0,9
11.	9	11	2	-0,7	0,49
12.	12	14	2	-0,7	0,49
13.	6	9	3	0,3	0,9
14.	7	10	3	0,3	0,9
15.	5	8	3	0,3	0,9
			$\Sigma = 41$		$\Sigma=4,95$
			$\overline{X}_d=2,7$		$\sigma = 0,59$
t крит=4,1					
t расч=17,8					
P<0,05					

Таблица 9

Прирост результатов сгибания рук в упоре лежа экспериментальной группы

№	Начало эксперимена X_i, кол. раз	Конец эксперимента Y_i, кол. раз	$d_i=Y_i-X_i$	$d-\overline{X}_d$	$(d_i-\overline{X}_d)^2$
1.	45	52	7	-0,5	0,25
2.	38	46	8	0,5	0,25
3.	44	51	7	-0,5	0,25
4.	55	60	5	-2,5	6,25
5.	42	46	4	-3,5	12,25
6.	39	48	9	1,5	6,25
7.	32	41	9	1,5	6,25
8.	46	53	7	-0,5	0,25
9.	35	44	9	1,5	6,25
10.	42	49	7	-0,5	0,25
11.	43	51	8	0,5	0,25
12.	49	56	7	-0,5	0,25
13.	37	46	9	1,5	6,25
14.	41	49	8	0,5	0,25
15.	27	36	9	1,5	6,25
			Σ = 113		Σ=31,75
			$\overline{X}_d$=7,5		σ = 1,5
t крит=4,1					
t расч=19,7					
P<0,05					

Таблица 10

Прирост результатов прыжка в длину с места экспериментальной группы

№	Начало эксперимента X_i, см	Конец эксперимента Y_i,см	$d_i=Y_i-X_i$	$d_i-\overline{X}_d$	$(d_i-\overline{X}_d)^2$
1.	178	184	6	0,1	0,08
2.	172	178	6	0,1	0,08
3.	177	182	5	-0,9	1,66
4.	191	195	4	-1,9	5,24
5.	173	180	7	1,1	1,66
6.	159	164	5	-0,9	1,66
7.	165	171	6	0,1	0,08
8.	182	190	8	2,1	5,24
9.	148	155	7	1,1	1,66
10.	170	175	5	-0,9	1,66
11.	177	183	6	0,1	0,08
12.	182	190	8	2,1	5,24
13.	172	180	8	2,1	5,24
14.	165	171	6	0,1	0,08
15.	161	162	1	-4,9	27,98
			Σ = 88		Σ=45,75
			$\overline{X}_d$=5,87		σ = 1,8
t крит=4,1					
t расч=12,57					
P<0,05					

Таблица 11

Прирост результатов челночного бега 3х10 м экспериментальной группы

№	Начало эксперимента X_i, сек	Конец эксперимента Y_i,сек	$d_i=Y_i-X_i$	$d_i-\overline{X}_d$	$(d_i-\overline{X}_d)^2$
1.	3,2	3,0	0,11	-0,1	0,01
2.	3,0	2,7	0,01	0	0
3.	2,8	2,7	0,21	-0,2	0,04
4.	2,8	2,4	-0,09	0,1	0,01
5.	3,6	3,3	0,01	0	0
6.	3,4	3,0	-0,09	0,1	0,01
7.	3,7	3,4	0,01	0	0
8.	2,7	2,6	0,21	-0,2	0,04
9.	3,8	3,5	0,01	0	0
10.	3,3	2,9	-0,09	0,1	0,01
11.	3,2	2,8	-0,09	0,1	0,01
12.	2,9	2,7	0,11	-0,1	0,01
13.	3,5	3,0	-0,19	0,2	0,04
14.	3,3	2,7	-0,29	0,1	0,01
15.	3,6	3,4	0,11	-0,1	0,01
			$\Sigma = 4,7$		$\Sigma=0,28$
			$\overline{X}_d=0,31$		$\sigma = 0,14$
t крит=4,1					
t расч=8,62					
P<0,05					

Таблица 12

Прирост результатов теста три кувырка вперед экспериментальной группы

№	Начало эксперимента X_i, сек	Конец эксперимента Y_i,сек	$d_i=Y_i-X_i$	$d_i-\overline{X}_d$	$(d_i-\overline{X}_d)^2$
1.	4,3	4,0	-0,3	-0,02	0,04
2.	5,5	5,0	-0,5	-0,18	0,03
3.	4,5	4,0	-0,5	-0,18	0,03
4.	3,9	3,5	-0,4	-0,08	0,0064
5.	4,3	4,1	-0,2	-0,12	0,0144
6.	5,2	5,0	-0,2	-0,12	0,0144
7.	6,1	5,8	-0,3	-0,02	0,04
8.	4,1	3,9	-0,2	-0,12	0,0144
9.	5,8	5,5	-0,3	-0,02	0,04
10.	4,5	4,1	-0,4	-0,08	0,0064
11.	4,2	4,0	-0,2	-0,12	0,0144
12.	4,1	3,9	-0,2	-0,12	0,0144
13.	5,7	5,4	-0,3	-0,02	0,04
14.	5,9	5,5	-0,4	-0,08	0,0064
15.	5,8	5,4	-0,4	-0,08	0,0064
			$\Sigma = 4,8$		$\Sigma=0,16$
			$\overline{X}_d=0,32$		$\sigma = 0,1$
t крит=4,1					
t расч=11,45					
P<0,05					

Таблица 13

Результаты начального тестирования контрольной группы

№	Ф. И.	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3 х 10 м	Три кувырка вперед
1	2	3	4	5	6	7
1	Антон А.	8	42	166	3,3	5,0
2	Стас Б.	10	48	162	3,5	4,8
3	Михаил Е.	6	39	153	3,6	5,9
4	Костя З.	7	35	156	3,8	5,6
5	Коля К.	8	44	164	3,3	5,5
6	Никита М	11	48	176	3,1	5,4
7	Максим Р.	12	54	174	2,7	5,0
8	Анатолий С.	8	40	172	3,3	4,9
9	Антон С.	8	42	166	3,4	4,5
10	Лев Т.	6	37	152	3,6	5,9
11	Алексей У.	12	47	183	3,0	4,2
12	Степан У.	11	51	178	2,9	4,0

13	Игорь Щ.	5	32	145	3,8	6,1
14	Петр Ф.	9	40	173	3,4	5,0
15	Костя Я.	9	44	176	3,2	5,1
$\overline{X}$ среднее арифметическое		9	43	166,64	3,33	5,13
X max (значение в группе)		12	54	182	3,8	6,1
X min (значение в группе)		5	32	144	2,7	4,0
σ (стандартное отклонение)		2,19	12,58	10,73	0,35	0,8

Таблица 14

Результаты начального тестирования экспериментальной группы

№	Ф. И.	Подтягивание на перекладине,	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3 х 10 м	Три кувырка вперед
1	2	3	4	5	6	7
1	Аркадий А.	10	45	178	3,2	4,3
2	Алексей Б.	6	38	172	3,0	5,5
3	Костя Е.	10	44	177	2,8	4,5
4	Ян Е.	12	55	191	2,8	3,9
5	Никита Ж.	8	42	173	3,6	4,3
6	Даниил Ж.	7	39	159	3,4	5,2
7	Олег К.	5	32	165	3,7	6,1
8	Игорь М.	10	46	182	2,7	4,1
9	Гранд М.	5	35	148	3,8	5,8
10	Виталя П.	7	42	170	3,3	4,5
11	Алексей С.	9	43	177	3,2	4,2
12	Максим С.	12	49	182	2,9	4,1
13	Владимир Ф.	6	37	172	3,5	5,7
14	Тимур Ш.	7	41	165	3,3	5,9
15	Жаргал Ю.	5	27	161	3,6	5,8
$\overline{X}$ среднее арифметическое		8	41	171,47	3,25	4,93
X max (значение в группе)		12	55	191	3,8	6,1

X min (значение в группе)	5	27	148	2,7	3,9
σ (стандартное. отклонение.)	1,96	12,23	10,45	0,24	0,57

Таблица 15

Результаты конечного тестирования контрольной группы

№	Имя Ф.	Подтягивание на перекладине,	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3 х 10 м	Три кувырка вперед
1	2	3	4	5	6	7
1	Антон А.	10	47	175	3,0	4,7
2	Стас Б.	11	53	170	3,2	4,5
3	Михаил Е.	8	45	160	3,3	5,5
4	Костя З.	9	44	162	3,5	5,1
5	Коля К.	11	50	173	2,9	5,6
6	Никита М	12	53	180	2,9	5,2
7	Максим Р.	13	60	179	2,6	4,9
8	Анатолий С.	9	51	175	3,1	4,7
9	Антон С.	9	48	171	3,2	4,4
10	Лев Т.	8	44	160	3,4	5,5
11	Алексей У.	13	52	191	2,9	4,0
12	Степан У.	14	60	182	2,9	3,9
13	Игорь Щ.	8	40	150	3,5	5,9
14	Петр Ф.	10	48	175	3,1	4,8
15	Костя Я.	11	56	179	3,0	5,0
$\overline{X}$ среднее арифметическое		10	49	172,13	3,1	4,91
X max (значение в группе)		14	60	191	3,5	5,9
X min		8	40	150	2,6	3,9
σ (среднее квадратическое отклонение)		1,96	5,81	10,45	0,14	0,57
$\overline{X}_d$ среднее арифметическое сдвига		1	6	5,49	0,23	0,22

Таблица 16

Результаты конечного тестирования экспериментальной группы

№	Имя Ф.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	Сгибание рук в упоре лежа, кол.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 х 10 м, с	Три кувырка вперед, с
1	2	3	4	5	6	7
1	Аркадий А.	12	52	184	3,0	4,0
2	Алексей Б.	9	46	178	2,7	5,0
3	Костя Е.	13	51	182	2,7	4,0
4	Ян Е.	15	60	195	2,4	3,5
5	Никита Ж.	10	46	180	3,3	4,1
6	Даниил Ж.	11	48	164	3,0	5,0
7	Олег К.	8	41	171	3,4	5,8
8	Игорь М.	12	53	190	2,6	3,9
9	Гранд М.	8	44	155	3,5	5,5
10	Виталя П.	10	49	175	2,9	4,1
11	Алексей С.	11	51	183	2,8	4,0
12	Максим С.	14	56	190	2,7	3,9
13	Владимир Ф.	9	46	180	3,0	5,4
14	Тимур Ш.	10	49	171	2,7	5,5
15	Жаргал Ю.	8	36	162	3,4	5,4
$\overline{X}$ среднее арифметическое		11	47	177,33	2,94	4,61
X max (значение в группе)		15	60	195	3,5	5,8
X min		8	35	155	2,4	3,5
σ (стандартное. отклонение.)		2,19	5,89	11,16	0,33	0,77
$\overline{X}_d$ среднее арифметическое		3	6	6	0,31	0,32

Выводы.

1. В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что развитие основных физических качеств у юных борцов 10 – 12 лет в группах начальной подготовки можно осуществлять при помощи подвижных игр.

2. Разработана методика по использованию подвижных игр с различной последовательной направленностью в соответствии с программой тренировочных занятий юных борцов.

3. По результатам педагогического эксперимента было выявлено, что разработанная экспериментальная программа оказалась в целом более результативной, чем программа обучения контрольной группы, что говорит о большей направленности игр координационного, собственно – силового, скоростно – силового характера.

Список литературы

1. Организация учебно-тренировочных занятий студентов / А.И. Ракоца, В.А. Бомин, А.И. Трегуб, Р.В. Калашникова. - Иркутск: «Мегапринт», 2017. - 122 с. – Текст: непосредственный

1. Гербич, Т.В. Воспитание скоростно-силовых качеств спринтеров / Т.В. Гербич, А.Г. Крицкова В.А. Бомин // Спортивная держава: электронный научно-практический журн. - 2020. - № 1(11). - URL: http://derjavasport.ru/news/Sport_Derjava_1(11).pdf. – Текст: электронный

2. Голец, А.В. Скоростно-силовая подготовка юных борцов греко-римского стиля / А.В. Голец, Л.А. Панина, О.М. Соколова // Бомин // Спортивная держава: Электронный научно-практический журн. 2020. - № 2(12). - URL: http://derjavasport.ru/news/Sport_Derjava_1(11).pdf. – Текст: электронный

4. Кугно, Э.Э. Формирование личности готовности военнослужащих к деятельности в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... канд. педагогических наук / Кугно Э.Э. – 2013. – 25 с.

УДК 378.172

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ У ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Кугно Э.Э., Бомин В.А.

Иркутский государственный университет имени А.А. Ежвского

Саврасова А.А.

ОГКУ СШОР «Олимпиец»

Стержневым элементом, определяющим жизнедеятельность и самосовершенствование личности в спорте, является самооценка. На это указывают многие исследователи Л. В. Бороздина, А. Н. Леонтьев, В.М. Карлышев и другие. В сложно-координационных видах спорта она играет огромное значение, поэтому выбрана нами тема исследования самооценки и её формирование у легкоатлетов - прыгунов с шестом.

Самооценка - комплексное свойство личности, которое имеет особое значение для спортсменов, ибо определяет качество взаимодействия с окружающим миром и пользования собой. Однако формирование правильной самооценки - это довольно сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсмена собственного желания и внешнего воздействия. Эта работа осложнена индивидуальными особенностями каждого спортсмена и сложностями процесса воспитания.

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие

люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе [9].

К факторам, влияющим на самооценку, относятся:

Семейный фактор. Именно в семье ребёнок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудачи.

Социальные факторы. К ним относятся: социальный статус, социальная уверенность, социальная значимость.

Фактор физического Я-образа. Анализ литературы показывает, что у физически неполноценных людей отмечаются существенные проблемы в сфере межличностного восприятия и общения, а также трудности самопринятия.

А также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как различные свойства и состояния: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность [7]. Поэтому некорректные высказывания взрослых (родителей, учителей, тренеров) дают толчок формированию неадекватной самооценке. Например: постоянное зацикливание внимание на неудачах (ошибках) спортсмена; сравнения спортсмена с другими спортсменами; навешивание «ярлыков»; при высказывании спортсмена своего мнения, желания, в ответ слышит насмешки и упреки от взрослых.

Также авторами выявлены основные (базовые) функции самооценки:

- ззащитная, обеспечивающая определенную стабильность, независимость личности;

- ррегуляторная, на ее основе происходит личностной выбор, решение вытекающих из него задач;

- оотображающая реальное отношение индивида к самому себе;

- рразвивающая (служит толчком для дальнейшего саморазвития);

- ээмоциональная, дает возможность чувствовать себя удовлетворенно своей личностью, характерными качествами [11].

Таким образом, самооценка представляет собой сложное явление, в основе которого лежит оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей и на этой основе формируется его поведение и деятельность.

Важно сформировать у спортсменов адекватное мнение о себе, что есть на самом деле сейчас, для того, чтобы ставить адекватные цели и достигать их. Для этого тренеры в своей работе должны воспользоваться тестированием, для оценки индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого могут использоваться тесты: Шкала самоутверждения Розенберга, Тест Сонерсон, Тест Лири и др.

Выявление самооценки позволяет понять, с чем и как работать со спортсменом для её укрепления или снижения. Сам тренер может помочь спортсмену, постоянно ободряя его, отмечая сильные стороны, правильные действия и поступки, совместное обсуждение ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности, так же обсуждение задач подготовки и постановки адекватной цели, исключая самокритику и самобичевание [6].

Ниже представлены рекомендации по привитию адекватной самооценки спортсменам. Личные и командные результаты напрямую зависят оттого, как спортсмены оценивают лично себя и свои действия. Они будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки у спортсменов от спортивных психологов:

1. Дневник «благодарности»: каждый день, мы прописываем, за что мы можем себя похвалить за весь день (минимум 5 вещей). Заносите в него даже незначительные успехи. Таким образом, вы убедите свое подсознание в том, что вы «ого - ого»! Повышается ваша самооценка, следовательно, возрастает наша уверенность в себе и в своих силах.

2. Аффримации - краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. Подумайте и составьте себе аффримацию, которая будет настраивать вас на успех! Избегайте слов: не, нет, никогда, перестал (а), избавился (лась), буду, скоро, завтра ... Аффримация должна звучать так, будто вы уже получили желаемое! Повторяйте в течение дня и перед сном и помните, что это работает, если ваши мысли позитивны и вы реально в это верите!

3. Упражнение для повышения самооценки: во многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух - «нескромно». Иногда нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку, а такая привычка крайне вредна. Если человек постоянно себя принижает, сможет ли он чувствовать себя уверенно в общении с людьми?

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Возьмите листок бумаги и напишите на нем:

1. Два качества, которые касаются физической подготовленности в спорте, которые вы цените в себе (скорость, выносливость, гибкость и т.д.).

2. Две наиболее замечательные черты вашего характера, которые вам присущи и помогают быть успешным в спорте (упорство, решительность, трудолюбие, смелость, ответственность и т. д.).

3.Одну выдающуюся способность или какое-либо ценное умение из технической подготовки спортсмена. Например, игра головой, точный пас (футбол).

Здесь тоже всё индивидуально, в зависимости от спорта которым вы ззанимаетесь.

Легко ли вы справились с этим заданием? Если оно вызвало у вас затруднения (а такое случается довольно часто), обратитесь к человеку, мнению которого вы доверяете, и попросите его выполнить это упражнение за вас (вы же, в свою очередь, можете сделать то же самое для него), затем обменяйтесь своими

результатами. Это отличное упражнение для повышения самооценки. Сохраните этот листок бумаги и держите его при себе, чтобы он напоминал вам о ваших сильных спортивных сторонах - в особенности, когда вы чем-то подавлены или удручены. Если вы будете постоянно концентрироваться на отрицательных сторонах, негативный настрой будет окрашивать ваши мысли. В результате вы не только сами увязнете в своих проблемах, но и другие люди станут относиться к вам отрицательно или враждебно, а то и вовсе игнорировать вас и ваше мнение. Вам следует постоянно напоминать себе о своих достоинствах и преимуществах. Изберите для себя положительный настрой и откажитесь от мыслей о плохом. Благодаря этому ваш язык тела изменится, и вы будете выглядеть успешным человеком, а не неудачником.

При выполнении этого упражнения есть условие: это упражнение надо выполнить быстро, за один раз и не подглядывая в конец.

Если в данный момент 10-20 минут на это нет - лучше отложите это упражнение до следующего раза. Итак, нужен чистый лист бумаги и ручка. Разделите лист по вертикали на три больших раздела. В первом из них нужно написать в столбик 10 (не меньше) имен реальных исторических личностей, вымышленных персонажей книг, фильмов, мультфильмов - не суть важно, реальны они или нет. Важно другое - они должны вам нравиться (диапазон: от нравится до «я восхищаюсь»).

Написали?

Замечательно, идем дальше. Во втором напишите в столбик (напротив каждого имени) 2-3 качества, которые вас в этом персонаже особенно привлекают, восхищают...

Следующий раздел особенный. Подсчитайте повторяющиеся качества из второго столбика и напишите их в порядке убывания. Например, если слово «мужество» повторялось три раза, слово «харизма» - пять раз, а «терпение» - только один раз, то и записать нужно в столбик: харизма, мужество, терпение.

А теперь свежим взглядом перечитайте то, что вы написали. Что видим? По сути - это вы и есть. Потому что подобное тянется к подобному - вы никогда не выбрали бы качества, которые не звучали бы в унисон с вашей душой. Может вы удивитесь тому, что увидите, может нет, но это теперь ваше зеркало. Всякий раз, когда вы сомневаетесь в себе - посмотрите в это зеркало.

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка человека (спортсмена) представляет собой сложное явление, который можно рассматривать и как психологический процесс внутренних изменений и оценку своих действий и поступков, на основе которых изменяется личность. Знать самооценку спортсмена очень важно для установления контактов с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются. Особенно важно учитывать самооценку спортсмена на начальном этапе специализации. Как и всё в нем, она еще только формируется и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению. На формирование самооценки у атлетов влияют множество факторов, такие как семейные и личные взаимоотношения, личностные особенности, образ жизни. А по отношению к тренировочному и соревновательному процессу можно частично понять её изменения.

Список литературы

1. Барлас, Т.В. Популярная психология. От конфликтов к обретению «Я» / Т.В. Барлас. -М.: Просвещение, 2009. – 160 с.

2. Бороздина, Л.В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых / Л.В. Бороздина. - М.: Сфера, 2012. - 204 с.

3. Белобрыкина, О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки // Вопросы психологии, 2011. - №4. - С. 162-174.

4. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. - Харвест, 2009. - 800 с.

5. Жигарькова, О. Время тревожных детей // Психологическая газета. - 2013. №11. - С. 6-7.

6. Карлышев, В. М. Психология спорта: Осмысление реальности: учеб. пособие / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная. - Челябинск: УралГУФК, 2018. - 117 с.

7. Ковалева, А.И. Социализация личности: норма и отклонения / А.И. Ковалева. - М.: Владос, 2000. - 179 с.

8. Куницына, В.Н. Восприятие подростками других людей и себя / В.Н. Куницина. - М.: ВЛАДОС, 2007. - 238 с.

9. Кваде В., Трусов В.П. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка // Вопросы психологии, 2010 - С. 132-167.

10. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Наука, 2007. - 314 с.

11. Липкина, А.И. Самооценка личности школьника / А.И. Липкина. - М.: Просвещение, 2010. - 278 с.

УДК 613+378.172

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Тигунцев С.А.

ГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»

Бомин В.А.

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Черкашин А.В.

Иркутский институт ВГУЮ (РПА Минюста России)

Чирков В.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения

Аннотация: В статье разобраны факторы влияющие на образ жизни современных студентов. Методом опроса выяснены основные критерии здорового образа жизни в студенческой среде. Также обобщены социальные и экономические факторы, оказывающие влияние на поддержание и улучшение здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, факторы среды, вредные привычки.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого конкретного человека к своему здоровью. Одним из главных направлений работы со студенческой молодёжью в современной России обозначено формирование положительного отношения к здоровому образу жизни как к приоритету личной и общественной жизнедеятельности, пропаганда ответственного отношения к собственному здоровью [4].

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет, а также при анализе ежегодных статистических показателей. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной и ярко выраженной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности и социальные условия предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Анализ научной литературы, посвященной изучению здоровья студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в высших учебных заведениях здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается, что является основной тенденцией последних лет [1].

По данным многих авторов, студенты самостоятельно практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья и его поддержанию в оптимальном состоянии, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на первое место или же на второе место после образования, вполне осознавая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда, делает их более востребованными и конкурентоспособными [1].

Около 25% студентов, при прохождении медицинских осмотров для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число молодежи и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе ЛФК. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвергаются воздействию комплекса неблагоприятных факторов, которые связаны непосредственно с экономической ситуацией, так многие студенты вынуждены покидать привычную обстановку, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым жизненным обстоятельствам.

Многие авторы заостряют свое внимание на крайне высокой интенсивности современного образовательного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост интеллектуальных нагрузок, который происходит при одновременном и значительном снижении уровня физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2, 3].

Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и ментального здоровья студентов. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью образования. От качества организации подобных занятий со студентами и их проведения зависит уровень их здоровья и физической подготовленности, а также отношение к физической культуре по окончанию образовательного процесса в высших учебных заведениях. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой [4].

Целью исследования было выяснить отношение студентов к принципам здорового образа жизни, соответствие или несоответствие образа жизни молодёжи этим принципам

Цель исследования заключалась в выяснении отношения студентов к здоровому образу жизни, а также к тем факторам, которые по мнению самих студентов влияют на состояние их здоровья. Кроме того, при проведении опроса было установлено насколько студенты соответствуют критериям здорового образа жизни, а в последствии выявлено и процентное соотношение данного соответствия.

Исследование включало в себя: анкетирование (авторская анкета – 10 вопросов, 44 варианта ответов).

Среди опрошенных студентов, которые охарактеризовали свое соответствие критериям здорового образа, самыми распространёнными ответами являются следующие: «соответствую всем критериям, кроме курения и приема алкоголя» (14%), «соответствую всем критериям, кроме курения» (35%), «соответствую всем критериям, кроме приема алкоголя» (18%), «соответствую всем критериям,

кроме курения приемом легких психотропных средств» (8%)», «соответствую все критериям, но не занимаюсь спортом (6%)», «соответствую всем критериям, но не придерживаюсь правильного питания (11%)», «соответствую всем критериям здорового образа жизни (8%)». При этом большая часть опрошенных уверена в практически полной безвредности слабоалкогольных напитков, занимающего первое место в рейтинге употребляемого студентами алкоголя.

По мнению студентов, одним из первостепенных факторов, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. Далее следуют – неудовлетворительные жилищные условия, безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, несбалансированное питание и вредные привычки.

Выводы.

1. Существующая система образования по физической культуре должна учитывать социальные биологические, психофизические факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

2. Результаты проведенного опроса дали нам возможность судить о негативных тенденциях, характеризующих здоровье студентов, а потому в процессе учебы в университете необходимо формировать установки на здоровый образ жизни в студенческой среде.

Список литературы

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – 2014. – С. 165-179.

2. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. – 2015. – 24 с.

3. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – 2017. – 24 с.

4. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. – 2017. – 24 с.