

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИОЛОГИИ МЫШЕЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Сборник научных трудов
I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

(Ульяновск, 9 февраля 2021 г.)

Ульяновск. 2021

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.Н. УЛЬЯНОВА»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИОЛОГИИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сборник научных трудов
I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

(Ульяновск, 9 февраля 2021 г.)

Ульяновск
2021

УДК 796:612
ББК 75.0+28.707.3
А 43

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л.Д. Назаренко, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

Редколлегия:

Д.А. Фролов, кандидат биологических наук, декан естественно-географического факультета ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Н.А. Дервянко, старший лаборант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

О.Г. Озерова, лаборант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

А 43 **Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности:** сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Ульяновск, 9 февраля 2021 г.) / Под. ред. Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2021. – 401 с.

В сборник научных трудов включены материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности». Представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов с области физического воспитания, спортивной тренировки, рассмотрены актуальные проблемы профессиональной подготовки; здоровьесберегающих технологий; экологических аспектов охраны здоровья; охраны здоровья детей и подростков; а также медико-биологических проблем в образовательном процессе. Сборник научных трудов может быть рекомендован преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, биологам, специалистам физической культуры, а также студентам, магистрантам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 796:612
ББК 75.0+28.707.3
А 43

© Авторский коллектив, 2021
© ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2021

Марчик Л.А. СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ БОЛЕЗНЯМИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ В УЛЬЯНОВСКЕ И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПЕРИОД 2017-2019 гг.	310
Меркулов Е.А. РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	315
Мещеряков А.В., Ташниченко О.И., Русаков С.С. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БОС-ТРЕНИНГА В РЕГУЛЯЦИИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ	320
Мингалишева И.А., Касаткина Н.А., Рыскалкина Л.В. ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО АРТИСТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕЙ 12-15 ЛЕТ	327
Муртазин Д.Р., Мухаметшин Р. Р., Гарифуллина А. О. ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	335
Насыров Р.Р., Пешкова Н.В., Салахов И.М. АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К УЧАСТИЮ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ	340
Пронина М.А., Юшманова В.Д., Перфильева Н.П. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ В ПРОЦЕССЕ ИЗГОТОВЛЕНИЯ АНАТОМИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ	344
Радаева С.В., Сосуновский В.С. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ МИРОВОЙ ПАНДЕМИИ COVID-19	350
Ржата Н.С., Назаренко Л.Д. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	356
Рыжов К.С., Ларин А.Н. ОСОБЕННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ С КУРСАНТАМИ ВУЗА РОСГВАРДИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	360

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ МИРОВОЙ ПАНДЕМИИ COVID-19

Радаева С.В.

Кандидат педагогических наук, доцент

Сосуновский В.С.

Старший преподаватель

«Национальный исследовательский Томский государственный университет»

Томск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты анкетного опроса студентов ТГУ отделения специальной медицинской группы. Отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, уровень их знаний в области физической культуры и спорта в условиях дистанционного режима обучения. В ходе исследования было установлено, что систематическое наблюдение динамики показателей физического развития студентов, формирование их интересов к регулярным занятиям физическими упражнениями и ориентация на ведение здорового образа жизни в режиме дистанционного обучения, позволяет разработать комплексную программу и методические рекомендации, устанавливающие положительную мотивацию к обучению, к становлению навыков самоконтроля и адекватному оцениванию личных достижений, а также социальных и личностно значимых качеств.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа, дистанционное обучение, пандемия COVID-19.

Актуальность. В настоящее время мир столкнулся с невиданной ранее проблемой – пандемией COVID-19, когда правительствами практически всех стран были введены меры по самоизоляции, отмене всех массовых, культурных и спортивных мероприятий. В сложившейся ситуации проведение занятий по физической культуре и спорту, спортивных тренировок для студентов в ВУЗе стало очень непростой задачей для всего тренерско-преподавательского состава. С учетом новых требований в условиях коронавирусной инфекции система обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» пережила ряд существенных изменений. Образовательная программа по данной дисциплине направлена на развитие основных физических качеств, функциональных систем организма человека и формирование двигательных умений и навыков, которые ориентированы на оздоровительный эффект, получение знаний в области

физического воспитания, а также самоанализ физического состояния и осознанной потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями [2, 3].

В условиях сложившейся санитарно-эпидемической ситуации ведутся разработки новых научных подходов, адаптирование в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» здоровьесберегающих технологий. На сегодняшний день необходимо знать и иметь представление работы с платформами и современными информационными технологиями, а также уметь грамотно применять их в образовательном процессе без потери качества обучения [1, 4, 5]. Данная проблема актуальна в нынешней ситуации, когда многие занятия преподавателям приходится проводить в дистанционном режиме.

Цель исследования: выявить отношение студентов ТГУ к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях дистанционного режима обучения.

Методы и организация исследования. В повышении качества образовательного процесса в вузе и учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного режима обучения нами проанализировано отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, уровень их знаний в области физической культуры и спорта, образ жизни и профессиональных интересов. Исследование проводилось методом анкетного опроса студентов ТГУ отделения специальной медицинской группы (СМГ) в возрасте 18-20 лет, при этом среди опрошенных соотношение девушек составило 56,7% и юношей 43,3%. В анонимном анкетировании приняли участие 176 студентов данного отделения 1-3 курсов обучения факультетов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического профиля [4].

Респондентам было предложено внимательно ознакомиться с каждым вопросом, и указать тот вариант ответа, наиболее соответствующий их мнению. Некоторые вопросы предлагались респондентам в закрытой форме, т.е. выбрать один или несколько вариантов ответа. В случае, если предложенные варианты ответа не устраивали респондентов, им предлагалась открытая форма анкеты, предполагающая указать собственный вариант ответа. Первый блок нашей анкеты отражал состояние здоровья студентов, где они должны были дать ему

самооценку, а также указать факторы, влияющие, по их мнению, на уровень знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

Результаты исследования и их обсуждение. Подавляющее большинство студентов оценивают состояние своего здоровья как «Удовлетворительное» 56% и «Хорошее» 35%. Положительным является тот факт, что состояние здоровья как «Плохое» и «Затрудняюсь ответить» отмечено студентами только 9%. Ведь благодаря только хорошему состоянию здоровья возможно достижение высокой устойчивой работоспособности и полноценное выполнение профессиональных функций. Для определения значимости факторов, которые, по мнению студентов, наиболее важны для здоровья человека (рис. 1), мы получили следующие результаты. В ответах порядок их значимости был следующим: «Рациональный режим труда и отдыха» – 54% были отмечены большинством опрошенных, это позволяет оценивать их мотивационные предпочтения в бытовом и «общежизненном плане».

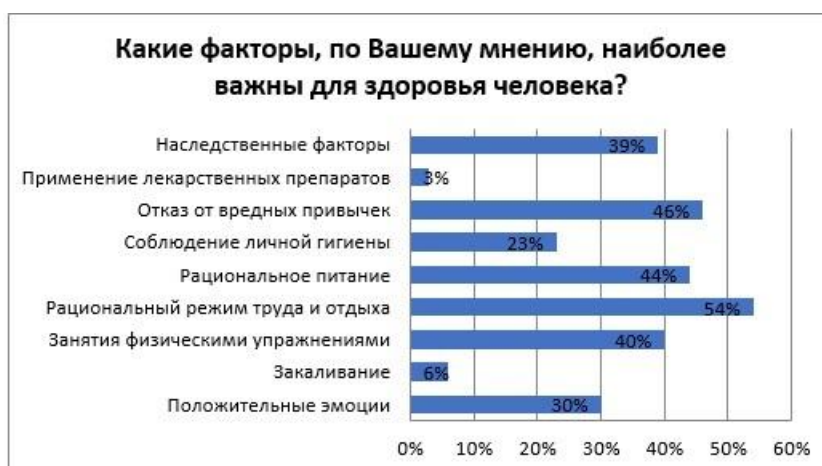


Рисунок 1 – Наиболее важные факторы для здоровья человека

Правильно организованный режим труда и отдыха позволяет выполнить запланированные дела на день и найти время на отдых после занятий ими. «Отказ от вредных привычек» составляют следующую позицию ответов и 46% опрошенных указали ее как значимую. «Рациональное питание» – 44% является так же одним из значимых факторов для здоровья человека. 40% опрошенных студентов убеждены в пользе «Занятий физическими упражнениями» как средстве, способствующем снижению утомляемости в процессе рабочего дня. Результаты полученных данных подтверждают, что занятия физическими

упражнениями в определенной мере отражают состояние здоровья человека. Так как было предложено отметить два наиболее значимых фактора, то стопроцентное соотношение результатов отсутствует. Конечно же, наследственность и условия жизни во многом определяют качество здоровья человека. 39% студентов отметили «Наследственные факторы» в качестве здоровьесберегающих критериев. По мнению специалистов в области физического воспитания студентов, на уровень здоровья оказывают влияние наследственные, социально обусловленные факторы, а также и факторы окружающей среды. Данные факторы определяют уровень развития функциональных систем организма человека, его телосложение. Следует отметить, что двигательная активность используется в качестве профилактики различных заболеваний, а регулярные занятия физическими упражнениями способствуют восстановительному процессу временно утраченных функций организма.

Улучшить здоровье можно, прежде всего, посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями здорового образа жизни [5]. Такие варианты ответов, как «Положительные эмоции» 30% и «Соблюдение личной гигиены» 23% были отмечены студентами как малозначимые. В период пандемии, как показывает практика положительные эмоции играют не последнюю роль в повседневной жизни человека.

Так как в этот непростой период общение между людьми ограничено, нет возможности посещать театры, концерты, выставки и другие культурные мероприятия, поэтому этот вопрос был отмечен малым количеством опрошенных. Наиболее важный фактор для здоровья человека как «Закаливание», респонденты в своих ответах указали всего 6,0%. А такой фактор как «Применение лекарственных препаратов» занимает самую низкую из позиций ответов и составляет всего 2,0%. Согласно полученным результатам можно сказать, что практически каждый человек может и должен иметь представления, как о своем здоровье, так и об его основных компонентах, психологических особенностях своего организма и работоспособности.

Сообщение необходимых знаний студентам специальной медицинской группы, помогают им формировать у себя основные умения и навыки как

грамотно использовать средства гигиены и профилактики во время занятий физическими упражнениями в режиме дистанционного обучения.

Если рассматривать студенческий возраст, то можно отметить, что именно в это время идет постоянная работа над своими личностными качествами, характером, поиском ответов на жизненные вопросы. Большой интерес молодые люди проявляют к новым методам и средствам для эффективного использования занятий физическими упражнениями, которые характеризуют их спортивный стиль жизни.

Поэтому целью следующего вопроса нашей анкеты было выявить уровень знаний студентов о здоровье и способах его сохранения и укрепления. Данный вопрос является весьма актуальным в сложившейся ситуации современного мира. Нам было интересно узнать какой уровень знаний о своем здоровье имеют студенты ТГУ, какие способы его сохранения и укрепления они используют в процессе занятий физическими упражнениями в период пандемии COVID-19. Ответы на этот вопрос мы оценивали согласно пятибалльной системе: высокий уровень, выше среднего, средний уровень, ниже среднего и низкий уровень.

При анализе результатов анкетного опроса было зафиксировано, что высокий уровень знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления отметили всего лишь 2,2% опрошенных нами студентов. В тоже время довольно большое число студентов данного отделения указали средний уровень своих знаний, что составило 61,1%. Выше среднего отметили 28,9%, ниже среднего 6,7% и низкий уровень знаний был зафиксирован только у 1,1% опрошенных (рис. 2).

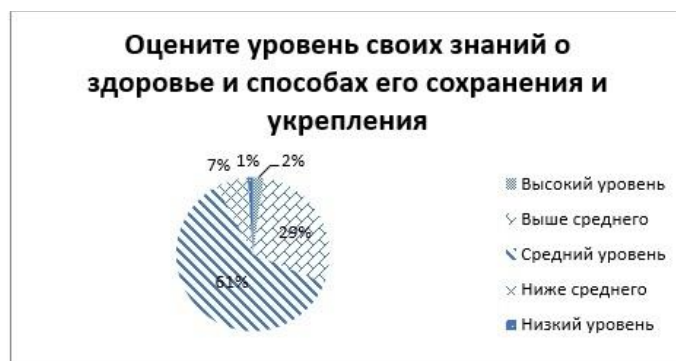


Рисунок 2 – Уровни знаний о здоровье

Это может свидетельствовать о том, что студенты имеют недостаточные представления о формах и средствах сохранения своего здоровья и его

укрепления. Именно поэтому у них отсутствует «обратная связь», которая раскрывает положительную динамику состояния здоровья при регулярном использовании физических упражнений.

Заключение. Результаты социологического опроса показали, что большинство студентов специальной медицинской группы оценивают состояние своего здоровья как «Удовлетворительное 56%». Ведущими факторами, на их взгляд, которые существенно влияют на здоровье человека, можно назвать такие как: «Рациональный режим труда и отдыха – 54%», «Рациональное питание – 44%», «Отказ от вредных привычек – 46%». А уровень знаний в области здоровья и его укреплении студентами специальной медицинской группы отмечен как «Средний 61,1%», затем в порядке убывания они указали как «Выше среднего 28,9%».

Из этого следует, что регулярный мониторинг формирования интересов у студентов специальной медицинской группы к образу жизни, систематическим занятиям по физической культуре, а также динамики их физического развития в режиме дистанционного обучения позволит нам разработать комплексную программу и методические рекомендации, которые будут положительно влиять как на мотивацию студентов (развивать и совершенствовать у себя навыки самоконтроля), так и к умению адекватно оценивать свои жизненные достижения.

Список литературы:

1. Примакова, О. А. Организация занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе / О. А. Примаков, С. В. Радаева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы V всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск: ТГУ, 2011. – С. 197-201.
2. Радаева, С. В. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий / С. В. Радаева, В. Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – №3 (300). – С. 76-77.
3. Солодовник, Е. М. Применение мобильных приложений на занятиях физической культуры в условиях пандемии / Е. М. Солодовник, А. В. Киселев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10-1 (49). – С.137-139.
4. Сосуновский, В. С. Влияние спорта на процесс формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи / В.С. Сосуновский, А.И. Загревская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. – № 33. – С. 66-67.
5. Сосуновский, В. С. Аутогенная тренировка как метод профилактики и снятия нервно-психического напряжения спортсменов / В. С. Сосуновский // материалы 54-й Международной научной студенческой конференции МНСК-2016: Психология. – 2016. – С. 84-85.