

УДК 796(072)

ББК 75

Ф 48

Ф 48

Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции. Казань, 14-15 мая 2021 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021. – 302 с.

ISBN 978-5-7579-2543-1

Материалы VII Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, студенческий спорт в системе среднего профессионального образования, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах, организации процесса обучения по дисциплинам физической культуры в условиях дистанционного обучения.

Сборник адресован спортивной обществу вузов, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)

ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А., доктор биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А., кандидат техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Юсупова Л.М., зав. кабинетом кафедры физической культуры и спорта;

Шакирова К.Т., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2543-1

© Авторы, указанные в содержании, 2021
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021

ФКИС: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

М.А. Гавва, М.В. Соколова, Н.В. Плаксина, Е.В. Смирнова, Т.Н. Акулова

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в университете; последствия для здоровья в период пандемии и постпандемических ограничений; сложности в восстановлении организма; варианты методов снижения тревожности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, пандемия, студенческая диспансеризация.

Пандемия и, как следствие, невозможность нормальной физической активности у обучающихся вузов, обнажила серьезную проблему студенческой молодежи в структуре и функционировании двигательной системы и тонуса мышц. Длительное времяпрепровождение на дистанционном обучении с использованием компьютера привело к ярко выраженным проблемам физиологического характера у студентов, в частности – позвоночного столба. Позвоночник – основной стретжень, залог прямохождения, подвижности, равновесия, отвечает за нормальную работу внутренних органов. Позвоночник – основа нашего скелета, он придает телу нужную форму и правильное положение; в нем сосредоточен спинной мозг, от него отходят спинномозговые нервы, которые управляют работой всего организма; к позвоночнику крепятся конечности и огромное количество больших и малых мускулов и связок спины и живота, предназначенных для удержания тела в вертикальном положении, более того, он контролирует расположение жизненно важных органов – на своих местах. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье человека. Жизнеспособность человека главным образом зависит от состояния позвоночника. В настоящее время почти все специалисты по медицине склонны считать, что причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника, что во многом определяется неправильной осанкой человека [1].

Помимо вышесказанного, у многих отмечаются проблемы ментального характера (состояние психики, отличное от нормального). Оказавшись в необычном для нашей психики тревожном состоянии, здоровье обучающихся приблизилось к категории «отклонения от нормы». Процессы восстановления и психического, и физического здоровья протекают довольно медленно, иногда приходится обращаться к психологам и психотерапевтам, да и ситуация на данный момент начинает повторяться, что снова нагнетает страх и тревожные мысли среди студентов, которые негативно влияют на их общее самочувствие.

Авторами было проведено анкетирование с целью выявления основных позиций отношения к физическим нагрузкам и состояниям ментального плана в период барьерных ограничений. В исследовательской выборке участвовало 150 студентов разных курсов и вузов (РХТУ им. Менделеева, МГМСУ им. Евдокимова, РГУ нефти и газа (НИУ) им. Губкина, РЭУ им. Плеханова).

Интерпретация результатов опроса дала довольно общее представление о физическом и ментальном состоянии студентов во время и после вынужденной самоизоляции.

Результаты ответов на первый вопрос: «Занимались ли вы какой-либо физической активностью в этот период?», распределились так: около 77 % опрошенных ответили «да», соответственно, 23 % не занимались никакой физической культурой.

Следующий вопрос о регулярности физических упражнений. Выявил следующие позиции: около 33 % занимались 2 – 3 раза в неделю, 21 % – 1 раз в неделю, и, абсолютно полярные друг другу ответы с одинаковым численным значением – 23 % – либо занимались чем-то каждый день, либо не занимались ничем.

Третий вопрос вне зависимости от занятий физической активностью звучал: «Появились ли у вас какие-то проблемы физического характера?». Результаты распределились следующим образом: 68 % от всего числа заявили, что не заметили существенных изменений в своем здоровье. Но все-таки, число людей, которые ощутили на себе отрицательное влияние низкой физической активности довольно немалое – 32 %. Так, 19 % опрошенных заметили постоянную или периодическую боль в спине, около 13 % – боли в коленях, так же, которая у студентов либо уже постоянна, либо периодична. Около 14 % отметили, что у них стало болеть что-то помимо перечисленного.

По результатам исследования довольно значительная часть опрошенных испытывает физические недуги после этого сложного периода с низкой физической активностью.

Анкетные вопросы включали и вопросы о ментальном здоровье студентов во время самоизоляции. Около 39 % от всего числа не заметили роста тревожности с начала пандемии. 42 % – ощутили угнетение работы мозга, следствием которого стали депрессия и тревожность (в основном). 9 % опрошенных не смогли самостоятельно решить ментальные проблемы, поэтому они были вынуждены обратиться к психологу или психотерапевту.

Основные жалобы студентов сводились к таким проявлениям психофизиологического плана как: сильная апатия, тревожность, депрессия, какой и не было никогда в жизни, снижение мотивации, трудности в попытке сосредоточиться. В то же время, небольшому количеству опрошенных (в общей сумме – 3 %) во время самоизоляции стало лучше в ментальном плане. Студенты смогли побороть тревожность и неврологические проблемы, в общей сложности, после самоизоляции им стало гораздо лучше, чем было до введения изоляционных мер.

Для решения проблем, связанных с физическим состоянием организма, представляется очевидным внедрение на занятиях упражнений, направленных на растяжение и укрепление мышц спины.

После незначительных ослаблений ограничительного режима и по возвращении к привычным учебным занятиям, преподаватели отметили, что общая физическая подготовка студентов фиксировалась на довольно низком уровне. Преподаватели грамотно давали нагрузку, чтобы дать студентам прийти в форму. Особенное внимание было уделено мышцам спины и комплексам на растяжение позвоночника.

Проводя опросы у студентов после исследовательских мероприятий, был отмечен общий тонус среди спортивных групп и желание приходить на занятия даже сверх временных нормативов, отведенных по программе занятий ФКиС. Можно сделать вывод о том, что определенная часть студентов оценила работу преподавателей элективной физической культуры и спорта, обучающиеся отметили, что благодаря тренировкам и занятиям почувствовали себя здоровыми.

Дополнительной помощью студентам, пострадавшим во время пандемии от тревожного расстройства или панических атак, рассматривались и различные дыхательные практики, йога. Все, что мы переживаем и выстраиваем во внутреннем плане действий, так или иначе отражается на состоянии тела и души. Не только ограниченная подвижность, но и стресс во время самоизоляции привел к мышечным спазмам или защемлению. Отмечается позитивное влияние

практик йоги на состояние организма. Снимая мышечные зажимы с помощью йоги, студенту представляется некоторая возможность понять первопричину ограничений в подвижности собственного тела, понять, какие эмоции испытываются в данный момент. Главное не бросать практику, прислушиваться к ощущениям своего тела и чувствовать внутреннюю гармонию [2]. Для решения проблем ментального характера было бы эффективно ввести такие занятия на полноценной и ситуативной основе, чтобы можно было приходить в зал после умственных занятий и успокаиваться, приводить в порядок мысли, чувства, ощущения.

В вопросе об эффективной реализации занятий физической культурой и спортом, особенно в периоды пиков ограничений, стоит отметить и такую немаловажную проблему, как отсутствие централизованного медицинского осмотра на площадке вуза. Невозможность плановой общей студенческой диспансеризации в современных реалиях силу отсутствия законодательной базы заставляет студентов самим искать поликлинические и медицинские площадки, где можно было бы пройти полное обследование для получения справки о группе здоровья. Студенты вынуждены посещать врачей самостоятельно, зачастую проводя довольно много времени в очередях и записываясь на неудобное время, которое совпадает с учебным графиком в вузе. Централизованный медицинский осмотр на базе вуза решил бы проблему, позволив студентам посетить всех необходимых врачей в один-два дня, значительно упростив процедуру его прохождения и минимизировав нарушения дисциплины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Образовательная социальная сеть «Алые паруса» // URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/brazovanie-i-pedagogika/library/2014/12/28/rol-pozvonochnika-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения 10.04.2021)
2. Йога. Все для йоги // URL: <https://yoga.spb.ru/stati/polozhitel-noe-vliyanie-jogi-na-zdorovje-cheloveka/> (дата обращения 10.04.2021)

PC&S: IMPLEMENTATION IN PANDEMIC CONDITION; MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS

M.A. Gavva, M.V. Sokolova, N.V. Plaksina, E.V. Smirnova, T.N. Akulova

(D.I. Mendeleev Russian University of chemical technology, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the medical and biological problems of physical culture and sports at the university; health implications during pandemic and post-pandemic constraints difficulties in restoring the body; options for reducing anxiety.

Keywords: physical culture, health, pandemic, student medical examination.

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

<i>Беспалова Т.А., В.Е. Ильин.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	130
<i>Гавва М.А., Соколова М.В., Плаксина Н.В., Смирнова Е.В., Акулова Т.Н.</i> ФКИС: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	133
<i>Гребнева Д., Козлова А.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКСИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	136
<i>Семенов А.А., Шнайдер М.Г., Урмаев А.Н.</i> ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	139
<i>Товкалева Е.В., Насырова Г.Х.</i> ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	141
<i>Фатыхова Е.Н., Покровская Т.Ю.</i> ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА	144
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ВАЖНОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА	147
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ВАЖНОСТЬ МОНИТОРИНГА РОСТА У СПОРТСМЕНОВ	150
<i>Хабибуллина И.З.</i> СВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И КРОВИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	153

Секция 4. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ

<i>Валиева А.И., Титова Е.Б.</i> ГТО – СТУПЕНЬ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ	158
<i>Домнин Е.В., Русяйкина А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ	161
<i>Игошин Я.Е., Покровская Т.Ю.</i> ВНЕДРЕНИЕ ВФСК «ГТО» В ВУЗАХ	164

Секция 5. МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

<i>Иваськевич А.Р., Сабирзянов Д.Р.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	168
<i>Павленкович С.С., Шкирман Е.И.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	170
<i>Резяпова С.М., Нагматуллина Л.К.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РЕГБИ В ПОСТКАРАНТИННЫЙ ПЕРИОД	173
<i>Федорова Ю.Д., Петрова Т.Н., Шиленко О.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У СТУДЕНТОК	176