

ференции с международным участием (6 декабря 2019г.). – Якутск : Компания Дани-Алмас, 2019. – С. 36–41.

2. Жукова, Л.Т. Разработка защитной накладки для кисти руки спортсмена по мас-рестлингу / Л.Т. Жукова, Д.А. Баишева // Наука и образование в области технической эстетики, дизайна и технологии художественной обработки материалов : материалы XI международной научно-практической конференции вузов России (15–20 апреля 2019 г.). – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 480–490.

3. Захаров, А.А. Опыт использования защитных накладок для ладоней в мас-рестлинге / А.А. Захаров, Л.П. Плотникова // Физическая культура и спорт в XXI веке : актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21-22 октября 2020г.). – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 160–163.

4. Иванов, Ю.Ю. Специальные средства тренировки для профилактики травм в мас-рестлинге / Ю.Ю. Иванов, М.И. Борохин // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Н.К. Шамаева (17-20 мая 2020г.). – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2020. – С. 214–218.

REFERENCES

1. Alekseev, V.N. and Yakovleva, A.V. (2019), “Research to identify the causes of sports injuries in mas-wrestling”, *The role of physical culture and sports in the development of human capital and the implementation of national projects, Proceedings of the All-Russian scientific conference with international participation*, Yakutsk, pp. 36–41.

2. Zhukova, L.T. and Baisheva D.A. (2019), “Development of a protective pad for the wrist of an athlete in mas-wrestling”, *Science and education in the field of technical aesthetics, design and technology of artistic processing of materials, Proceeding of the XI International Scientific and Practical Conference of Russian Universities, St. Petersburg, April 15-20, 2019*, Publishing house of the St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, St. Petersburg, pp.480–490.

3. Zakharov, A.A. and Plotnikova, L.P. (2020), “Experience of using protective pads for palms in mas-wrestling”, *Physical culture and sport in the XXI century: actual problems and their solutions, Proceedings of the materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Volgograd, October, 21-22, 2020*, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd , pp.160-163.

4. Ivanov, Yu.Yu., and Borokhin, M.I. (2020), “Special means of training for the prevention of injuries in mas-wrestling”, *Topical issues of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture, Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, Young Scientists and Specialists of Physical Culture and Sports Yakutsk, May, 17-20, 2020*, NEFU Publishing House, Yakutsk, pp. 214-218.

Контактная информация: alalza@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.12.2020

УДК 796.015.68

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Юлия Андреевна Польщикова, преподаватель, Кемран Арсенович Салаватов, преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

В исследовании проанализированы показатели физического состояния студентов-экономистов, включая, в том числе онлайн-калькуляторы и мобильные приложения. Изучены показатели ЧСС, АД и ЖЕЛ. Произведен подсчет энергетического баланса респондентов. Выявлено, что

студентки используют 19 мобильных приложений, из них по здоровью всего 1-2 приложения, поэтому проведены теоретические занятия, раскрывающие современные инструменты в контроле физического состояния, онлайн-калькуляторы индекса массы тела, дневники питания. Новизна исследования заключается в цифровом подходе при организации занятий по ФК, особенно в период пандемии, в расширении цифровых инструментов, помогающих контролировать здоровье.

Ключевые слова: студентки, физическое состояние, мобильные приложения, контроль движений, онлайн-калькуляторы по питанию.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p170-174

MODERN MEANS OF MONITORING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL CULTURE

Yulia Andreevna Polshikova, the teacher, Kemran Arsenovich Salavatov, the teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The study analyzed indicators of the physical condition of female economics students, including online calculators and mobile applications. Indicators of heart rate, blood pressure and vital capacity of the lungs were studied. The energy balance of the respondents was calculated. It was revealed that students use 19 mobile apps, including only 1-2 apps for health, so we conducted theoretical classes that reveal modern tools for monitoring physical condition, online calculators of body mass index, food diaries. The novelty of the study lies in the digital approach to the organization of physical education classes, especially during the pandemic, and in the expansion of digital tools to help monitor health.

Keywords: female students, physical condition, mobile apps, movement control, online nutrition calculators.

Современные студенты относятся к поколению «digital», у них ярко проявляется склонность к применению цифровых технологий в повседневной жизни, следовательно, для них вызовут высокий интерес современные инструменты в контроле физического состояния, управления собственным здоровьем [1, 2, 3]. Такие знания следует освоить на дисциплине физическая культура, особенно в период ограничения практических занятий в спортивных залах (март–декабрь 2020 года). Однако преподаватели вуза недостаточно знают цифровые сервисы, мобильные приложения по самостоятельным тренировкам чтобы рекомендовать их студентам. Данная статья направлена на повышения знаний о современных инструментах контроля физического состояния как со стороны студентов, аки со стороны преподавателей ФК вузов. Внедрение цифровых сервисов, онлайн-калькуляторов, цифровой литературы в обучении (ссылки на сайты, научные статьи и рекомендованная литература, доступная на смартфоне) является необходимым педагогическим условием развития современного образования, взаимодействия и коммуникаций с обучающимися, их активного включения в образовательный процесс, благодаря повышению знаний о своем здоровье и практическим навыкам и умениям в области оздоровления, самостоятельных тренировок, контроля ЧСС, АД.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено в рамках урочных занятий по ФК со студентками-экономистами (28 человек) в октябре 2020 года. Были изучены показатели физического состояния и цифровые инструменты, которые помогают контролировать физическое состояние, а особенно массу тела и общий уровень работоспособности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели ЧСС девушек в норме – 78 уд/мин (таблица 1). Индекс массы тела также в норме – 19,3 усл. ед. (онлайн-калькулятор). Число шагов в сутки соответствует физиологической норме и составляет 10465 шагов. Мобильные приложения по здоровью

есть у всех, их среднее число составляет 2,3 приложения. В энергетическом балансе энергия с продуктами питания составляет 1864 калории, расход энергии на движения составляет 2036 калорий.

Таблица 1 – Показатели физического состояния

| ЧСС уд/мин | Индекс массы тела, усл.ед | Число шагов в сутки | Приложения по здоровью (кол-во) | Энергия с продуктами питания | Энергозатраты |
|------------|---------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------|
| 78 | 19,3 | 10465 | 2,3 | 1864 | 2036 |

ЖЕЛ у девушек 2180 мл (ниже нормы). АД у девушек 126,4 / 89,2 мм.рт.ст. (норма). Среднее значение всех мобильных приложений составило 19,3, практически у всех вызывает интерес встроенное приложение «Здоровье», которое студенты используют для контроля двигательной активности. Также студенты применяют приложение «Lifesum» (дневник питания), разнообразные счетчики калорий и веса, «Fatsecret» (питание), приложения для контроля сна и медитаций «MTfit».

Выявлены актуальные темы для лекционных занятий и дистанционных форм занятий: на первом месте (49% опрошиваемых) вопросы правильного питания, контроля массы тела, похудения и подсчета калорийности продуктов питания. Также вызывает интерес фитнес в домашних условиях, способы укрепления мышц спины; «мифы и заблуждения» по управлению массой тела; способы построения тренировок после травм или длительного перерыва занятий; варианты тренировок при сколиозах; особенности силовых тренировок [4].

Высокое практическое значение имеют приложения в категории «физическое состояние», которые насчитывают более 250 приложений, с числом скачиваний от 2 тысяч до 10 миллионов, они представлены на платформах «ОС Android» и «iOS». Для большей части таких приложений требуется фитнес браслет или другой трекер. Приложения показывают ЧСС, АД, многие из них содержат напоминания, например о приеме витаминов или лекарств, они позволяют составлять отчет об уровне тренированности, ведут мониторинг сердечного ритма в повседневной жизнедеятельности и во время тренировок (рисунки 1, 2). Мобильные приложения позволяют изучать динамику личных достижений (<https://www.apple.com/ru/ios/app-store/>).

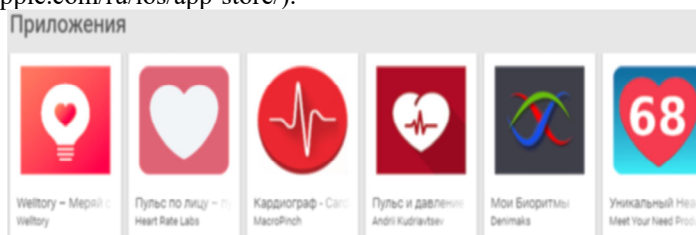


Рисунок 1 – Мобильные приложения в категории «физическое состояние»

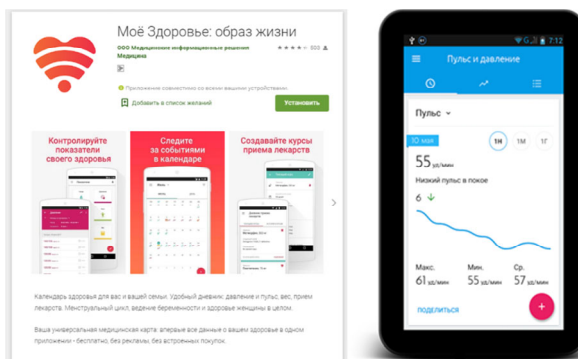


Рисунок 2 – Мобильные приложения в категории «физическое состояние»

Индекс массы тела студентки определяли с помощью онлайн-калькулятора (рисунок 3), их в настоящее время свыше 250. Такие инструменты студенты очень хорошо воспринимают, и могут произвести подсчет удаленно.

Пятерка лидеров количество скачиваний от 500.000+ до 10.000000+

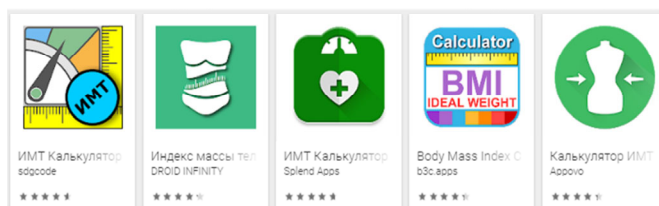


Рисунок 3 – Онлайн-калькуляторы индекса массы тела

Мобильные приложения для счетчика калорий имеют следующие функции: индивидуальный расчет суточной нормы калорий, счетчик калорийности продуктов, счетчик БЖУ, готовый список продуктов, возможность добавления физической активности, список основных физических нагрузок с расходом калорий, контроль в объемах и весе, учет выпитой воды, удобные и наглядные графики. Мобильные приложения, характеризующие показатели давления (Кардио Журнал, «MedM»). Анализаторы сна: «Sleep Cycle», «Good morning», «Sleep Better». Шагометрия: «Moves», «Runtastic», «Accupedo», «Stepz», «Health». Детальный анализ пройденных шагов представлен в приложениях по ходьбе и бегу: «Endomondo Sports Tracker», «Nike Run Club», «Cardio Trainer».

ВЫВОДЫ

Исследование показало высокий интерес студенческой аудитории к цифровым инструментам в контроле физического состояния, они онлайн провели тестирование, обменялись опытом применения приложений по тренировкам, питанию, контролю сна и времени. В результате каждый обучающийся узнал еще 4–6 цифровых сервисов и добавил их к себе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Москва, 2016. – URL: <http://sdo.rea.ru/cde/conference/20/file.php?fileId=74> (дата обращения: 01.12.2020).
2. Мешканин, Д.А. Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий / Д.А. Мешканин, Л.Г. Ким // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2019. – С. 258–262.
3. Эффективные средства аквафитнеса в коррекции физического состояния женщин / Н.М. Нуцалов, Д.М. Гаджиев, К.А. Салаватов, А.С. Мусаев А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 217–220.
4. Шутова, Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2016. – С. 134–138.

REFERENCES

1. Mamonova, O.V. and Shutova T.N. (2016), "Improvement of physical education of students in conditions of declining health", *Humanities education in an economic university: materials of the IV International scientific and practical correspondence Internet conference*, Moscow, available at:

<http://sdo.rea.ru/cde/conference/20/file.php?fileId=74> (date of treatment 12/01/2020).

2. Meshkanin, D.A. and Kim L.G. (2019), "Improving the system of physical education in educational institutions taking into account modern requirements: implementing innovative approaches and technologies", *Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and rehabilitation of various categories of the population, Collection scientific and practical conference*, Surgut, pp. 258-262.

3. Nutsalov, N.M., Gadzhiev D.M., Salavatov K.A. and Musaev A.S. (2019), "Effective means of aquafitness in correcting the physical condition of women", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 5 (171), pp. 217–220.

4. Shutova, T.N. Gadjev D.M. and Pichaev R.R. (2016), "Conceptual foundations of athletic gymnastics in physical education of students", *Physical culture, sports, tourism, Scientific and methodological support, Materials scientific-practical conference*, Perm, pp. 134-138.

Контактная информация: tany-156@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2020

УДК 796.011

ПОПУЛЯРНОСТЬ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ольга Львовна Постол, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; Ольга Николаевна Панкратова, старший преподаватель, Академия социального управления, Москва; Олег Иульевич Воробьев, старший преподаватель, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана

Аннотация

В статье рассматривается использование восточных оздоровительных практик (тайцзицюань, хатха-йога, ушу, цигун и др.) на занятиях физической культурой в вузах для профилактики заболевания коронавирусной инфекцией. Авторами было проведено исследование, главными задачами которого было проанализировать двигательную активность учащихся в период самоизоляции (март – май 2020 г.), а также выяснить, на сколько стали популярны восточные оздоровительные практики среди студенческой молодежи Москвы. Анализируя результаты исследования, был сделан вывод, что после весеннего периода самоизоляции в 2020 г. студенческая молодежь стала намного больше уделять времени на занятия физической культурой и спортом, заботясь о своем здоровье и укрепляя иммунитет. В связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, существенно возросла популярность восточных оздоровительных практик среди студентов вузов Москвы. Восточные оздоровительные гимнастики способствует у студентов снятию у студентов уровня тревожности, повышению физического и функционального состояний. Цигун, тайцзицюань, медитативные упражнения йогов рекомендуется применять не только для профилактики, но для восстановления организма после заболевания коронавирусной инфекцией.

Ключевые слова: восточные оздоровительные практики, коронавирусная инфекция, студенты, вузы, пандемия, иммунитет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p174-178

POPULARITY OF EASTERN HEALTH PRACTICES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Olga Lvovna Postol, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of transport, Moscow; Olga Nikolaevna Pankratova, the senior teacher, Academy of social management, Moscow; Oleg Iulevich Vorobyov, the senior teacher, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

The article discusses the use of Eastern health practices (Taijiquan, Hatha yoga, Wushu, qigong, etc.) in physical education classes in universities for the prevention of coronavirus infection. The authors