

<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 Июльевич 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

conducted the study, the main tasks of which were to analyze the motor activity of students during the period of self – isolation (March-May 2020), as well as to find out how popular Eastern health practices have become among the student youth of Moscow. Analyzing the results of the study, it was concluded that after the spring period of self-isolation in 2020, students began to devote much more time to physical education and sports, taking care of their health and strengthening the immune system. In connection with the COVID-19 coronavirus pandemic, the popularity of Eastern health practices among students of Moscow universities has significantly increased. Eastern health-improving gymnastics helps students to remove the level of anxiety in students, increase physical and functional States. Qigong, taiziquan, meditative exercises of yogis are recommended to be used not only for prevention, but also for the recovery of the body after a coronavirus infection.

Keywords: eastern health practices, coronavirus infection, students, universities, pandemic, immunity.

ВВЕДЕНИЕ

В последние 15–20 лет особенно явно наблюдается ухудшение показателей здоровья студентов. Исходя из данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), студенческая молодежь в своей возрастной группе характеризуется далеко не лучшими показателями психофизиологических функций.

Исследования ученых в области физической культуры и спорта показывают, что в настоящее время в высших учебных заведениях Российской Федерации более 45% студентов имеют подготовительную или специальную медицинскую группу, а около 18% освобождены от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья. Всегда одно из самых распространенных заболеваний студентов являлись заболевания дыхательной (респираторной) системы (грипп, ОРЗ, ОРВИ, бронхит, фарингит и др.) [3].

А в настоящее время, в связи с пандемией COVID-19, у студенческой молодежи отмечается и рост числа заболеваний, вызванных коронавирусом. Следует отметить, что число заболевших коронавирусом студентов значительно возросло в осенне-зимний период 2020 года.

Сейчас особенно важной стоит задача профилактики коронавирусной инфекции среди молодежи средствами физической культуры. Особенно важно в этот период укреплять иммунную систему организма, занимаясь физической культурой, соблюдая здоровый образ жизни, правильно чередуя нагрузку умственную с физической и справляясь со стрессовыми ситуациями.

Наблюдая за развитием болезни, вызванной коронавирусной инфекцией, ведущие ученые всего мира пришли к выводу, что пандемия COVID-19 оказывает мощное влияние и на психическое здоровье людей существенным повышением уровней тревожности и стресса. А ведь известно, что постоянная тревожность непосредственно влияет на иммунитет, уменьшая его, и таким образом повышая возможность заражения инфекцией [2].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует населению бороться со стрессом всеми наиболее приемлемыми средствами и методами. Двигательная активность, занятия физической культурой на свежем воздухе являются самыми действенными и наиболее доступными.

В последние десять лет в российских высших учебных заведениях в практике физической культуры наблюдается укоренение восточных оздоровительных практик (тайцзицюань, хатха-йога, ушу, цигун и др.), что очень благоприятно способствует у студентов снятию у студентов уровня тревожности, повышению физического и функционального состояний. В результате благотворного влияния на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на психику учащихся, происходит укрепление иммунной системы. Все это особенно актуально в настоящее время, в связи с пандемией COVID-19.

В Китайской Народной Республике начали практиковать занятия бадуаньцзин и цигун не только в целях профилактики простудных заболеваний, но и для лечения коронавирусной инфекции у группы населения, которая переносит данную болезнь в легкой

форме, а также для восстановления дыхательной системы организма после перенесенного заболевания.

Занятия китайской оздоровительной гимнастикой бадуаньцин хорошо укрепляют мышцы, задействованные в процессе дыхания, помогают снизить воспалительный процесс. Особенно полезно диафрагмальное (брюшное) дыхание, которое используется при выполнении этой гимнастики, помогая справиться со стрессом [1].

В основном используется глубокое брюшное дыхание. При выполнении одних дыхательных упражнений живот естественным движением выпячивается на выдохе и втягивается на вдохе, а при выполнении других – живот наоборот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе. Оба способа дыхания усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшая усвоение пищи. В системе цигун оптимально сочетаются движения и безмятежность

Регулярные занятия на основе цигун обладают достаточно мощным оздоровительным эффектом и на занятиях со студентами эти упражнения, в первую очередь надо проводить, как вид дыхательной гимнастики, улучшающий работу внутренних органов, поддерживающий организм в тонусе и успокаивающий нервную систему. Система цигун включает в себя три основных фактора, это физическое упражнение, дыхание и внимание. Основной принцип занятий цигун является состояние тишины и покоя, что успокаивает нервную систему. Все упражнения, достаточно просты. Темп выполнения упражнений медленный и плавный. Амплитуда выполнения индивидуальна. Все это дает возможность заниматься людям с разным уровнем физической подготовленности.

Также в период пандемии рекомендуются занятия гимнастикой хатха-йога, отлично помогающей снятию напряжения с нервной и мышечной систем, а также справиться со стрессом. Особенно полезны для укрепления иммунной системы медитативные упражнения йогов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Российском университете транспорта на базе кафедры «Физическая культура и спорт» и в Московском государственном техническом университете имени Н.Э. Баумана на базе кафедры «Физическое воспитание» в октябре 2020 года проходило исследование, главными задачами которого было проанализировать двигательную активность учащихся в период самоизоляции (март – май 2020 г.), а также выяснить насколько стали популярны восточные оздоровительные практики среди студенческой молодежи Москвы.

В проведенном анкетировании принимали участие студенты 1–4 курсов в возрасте от 17–22 лет (n=530) РУТ (МИИТ) и студенты 1–4 курсов в возрасте от 17–22 лет (n=145) МГТУ им. Н.Э. Баумана. Всего приняли участие в данном анкетировании 675 человек. Анкета состояла из 18 вопросов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты данного исследования показывают, что у студентов Российского университета транспорта до самоизоляции весной 2020 года объем двигательной активности составлял 5,4 часов за неделю (среднеарифметическое значение показателя), а у студентов Московского государственного технического университета имени Н.Э. – 6,3 часа. Далее, в период самоизоляции наблюдается значительное снижение недельного объема двигательной активности – 3,5 часов у студентов РУТ (МИИТ) и 4,8 часа у студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана. Затем после самоизоляции и в настоящее время отмечается существенное увеличение объема двигательной активности за неделю – 6,8 часов у студентов РУТ (МИИТ) и 7 часов у студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана (таблица 1).

Исходя из результатов анкетирования, 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. После вынужденного малоподвижного образа жизни увеличилось количество студенческой молодежи, пропагандирующей и ведущей здоровый образ жизни.

Таблица 1 – Влияние пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 на объем двигательной активности студентов г. Москвы

№	Вопрос	Студенты РУТ (МИИТ)	Студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана
1.	Сколько часов в неделю Вы занимались физическими упражнениями до самоизоляции весной 2020 г.?	5,4 час.	6,3 час.
2.	Сколько часов в неделю Вы занимались физическими упражнениями во время самоизоляции?	3,5 час.	4,8 час.
3.	Сколько часов в неделю Вы занимаетесь в настоящее время?	6,8 час.	7 час.

Для нашего исследования очень важно было выяснить заинтересованность студентов вузов Москвы в занятиях восточными оздоровительными практиками, на сколько стали популярны эти виды гимнастики в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы восточными оздоровительными гимнастикой?» – результаты ответов были распределены следующим образом: 12% студентов РУТ (МИИТ) и 12,8% студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана занимаются в настоящее время.

На вопрос: «Хотели бы Вы заниматься видами восточных оздоровительных гимнастик?» – 63% студентов РУТ (МИИТ) и 61,9% студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана ответили, что желают заниматься.

А на вопрос: «При желании заниматься восточными оздоровительными гимнастикой, то каким видам Вы бы отдали предпочтение?» – хотят заниматься хатха-йогой, ответили 62,1% студентов РУТ (МИИТ) и 21,6% студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана; 10,7% студентов РУТ (МИИТ) и 71,1% студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана желают заниматься гимнастикой цигун; гимнастикой тайцзицюань хотят заниматься 27,2% студентов РУТ (МИИТ) и 21,6% студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана (таблица 2).

Таблица 2 – Популярность восточных оздоровительных практик среди студентов г. Москвы

При желании заниматься восточными оздоровительными гимнастикой, то каким видам Вы бы отдали предпочтение?	Студенты РУТ (МИИТ)	Студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана
Хатха-йога	62,1	21,6
Цигун	10,7	71,1
Тайцзицюань	27,2	7,3

Анализируя результаты анкетирования, авторами был сделан вывод, что в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 популярность восточных оздоровительных практик у студентов вузов г. Москва значительно возросла по сравнению с прошлым 2019-2020 учебным годом. Студенческая молодежь желает заниматься восточными оздоровительными практиками в целях профилактики коронавирусной инфекции, ОРВИ, гриппа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ данного исследования показал, что двигательная активность студентов вузов Москвы значительно увеличилась после весенней самоизоляции 2020 г. В настоящее время физическая культура, здоровый образ жизни стали одни из наиболее важных приоритетов среди студенческой молодежи.

В настоящее время, в связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, существенно возросла популярность восточных оздоровительных практик среди студентов вузов Москвы.

Восточные оздоровительные практики, благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы организма человека, укрепляют иммунитет, помогают снять напряжение и стресс.

Цигун, тайзициюань, медитативные упражнения йогов рекомендуется применять не только для профилактики, но для восстановления организма после заболевания коронавирусом и вирусной инфекцией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постол О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 353–355.
2. Тхостов А.Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? / А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т.28., № 2 (108). – С. 70–89.
3. Щадилова И.С. Инновационные технологии обучения студентов различных нозологий на занятиях физической культурой / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 9. – С. 62–69.

REFERENCES

1. Postol, O.L. and Pankratova, O.N. (2020), "Eastern health-improving gymnastics in the system of physical culture education of students of transport university" *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 353–355.
2. Tkhostov, A. S. and Rasskazova, E. I. (2020), "Psychological content of anxiety and prevention in the situation of infodemia: protection from coronavirus or "vicious circle" of anxiety?", *Consultative psychology and psychotherapy*, Vol. 28, No. 2 (108), pp. 70–89.
3. Shehadilova, I.S. and Voynova, E.V (2020), "Innovative technologies of teaching students of various nosologies in the classroom of physical culture", *Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport*, No. 9, pp. 62–69.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

УДК 796.853.23

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Дмитрий Викторович Радин, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; Александр Александрович Фомичев, соискатель, Евгений Андреевич Морозов, соискатель, Кирилл Игоревич Романов, соискатель, Псковский филиал Академии Федеральной службы исполнения наказаний России

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. К этим факторам относятся: наличие тактических схем с преобладанием атакующих действий в поединках дзюдоистов; преимущественная направленность тренировочного процесса юных дзюдоистов на формирование навыков атакующих действий; генетически обусловленная предрасположенность к эффективному усвоению комплексов атакующих действий в возрасте 12–14 лет; необходимость дифференциации атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов. Значимыми факторами также являются: высокая мотивация юных дзюдоистов на освоение комплексов атакующих действий и стремление юных дзюдоистов добиваться высоких спортивных результатов в своей карьере.

Ключевые слова: юные дзюдоисты; факторы; специальная тренировка; тактические комплексы атакующих действий.