

6. Храмова, Н.В. Оценка метапредметного результата как новый вид оценочной деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2019. – Выпуск 1. – С. 85–92.

#### REFERENCES

1. Vasiliev, S.A. (2013), “Realization and mastering by students of the basic educational program of primary general education in Physical Education”, *Messenger of the I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University*, No. 4 (80), Part 3, pp. 11-16.
2. Garina, E.V. and Lepeshkina, S.V. (2016), “Assessment of the results of Physical Education acquisition by students of the 6th-7th grade”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.11 (141), pp. 40-44.
3. Kiselev, P.A. and Kiseleva, S.B. (2016), *Test questions and tasks on Physical Education, Educational and methodological guide*, Planeta, Moscow.
4. Kozlova, A.E. (2014), “Modern lesson in the context of the implementation of the FSES”, *Education and training: theory, methodology and practice: materials of the II international conference. scientific-practical. Conf., CNS "Interactive plus"*, Cheboksary, pp. 262-263.
5. Lyakh, V.I. (2014), *Physical culture. Test control. 5-9 class*, Prosvescheniye, Moscow.
6. Khramtsova, N. V. (2019), “Evaluation of metasubject results as a new type of evaluation activity”, *Messenger of the Buryat state University, Education, Personality, Society*, Issue 1, pp. 85-92.

**Контактная информация:** garina82@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 31.05.2020*

**УДК 796.011.3**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*Галина Гаврильевна Горохова, старший преподаватель, Любовь Прохоровна Бугаева, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск*

#### **Аннотация**

В исследовании затронут вопрос проблемы физического развития студентов вуза, проживающих и обучающихся в условиях Северного региона. Условия проживания Северного региона указывают на глубокие исследования не только физической подготовленности, но и на изучение динамики физического развития студентов. Выявленные особенности физического развития студентов позволят для специалистов по физической культуре использовать полученные результаты для составления и корректировки учебной программы, информативной базы физического развития студентов.

**Ключевые слова:** морфологические и физиологические показатели здоровья, оздоровительная гимнастика.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p84-86**

### **STUDY OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS ENGAGED IN RECREATIONAL GYMNASTICS**

*Galina Gavrilyevna Gorokhova, the senior teacher, Lyubov Prokhorovna Bugaeva, the senior teacher, North-Eastern Federal University, Yakutsk*

#### **Abstract**

The study touched upon the problem of physical development of University students living and studying in the Northern region. Living conditions in the Northern region indicate deep research not only of physical fitness, but also of the study of physical development of students. The revealed features of physical development of students will allow for specialists of physical culture to use for drawing up and

adjustment of the curriculum, informative base of physical development of students.

**Keywords:** morphological and physiological indicators of health, health-improving gymnastics.

## ВВЕДЕНИЕ

Обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением на фоне дефицита двигательной активности [4]. Одним из главнейших задач университета республики является повышение уровня здоровья студенческой молодежи. Прежде всего, в учебной работе преподаватель физической культуры вуза должен знать морфологические и функциональные закономерности развития, изменения в системах организма, психологические особенности обучающихся. Среди многообразия средств для физического совершенствования и оздоровления человека выделяется оздоровительная гимнастика, которая отличается от других разнообразием упражнений и возможностью широкой регламентации воздействий на занимающихся (начиная с мышечной группы и до влияния на общее самочувствие) [3]. Нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно адаптироваться к занятиям в условиях Северного региона. Для определения тренируемости функциональных систем на первом этапе исследования была поставлена цель определить морфологические и физиологические особенности развития здоровья студентов вуза, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В проведенном исследовании приняли участия студенты (девушки  $n=15$ ) занимающиеся оздоровительной гимнастикой СВФУ им. М.К Аммосова города Якутск, средний возраст составил  $(18,33 \pm 0,26)$ . Исследование проведено в начале и конце осеннего семестра. Были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить морфологические и физиологические показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительной гимнастикой;
2. Сравнить полученные результаты исследования.

При проведенном исследовании студентов вуза были получены следующие результаты, которые указали на особенности развития студентов обучающихся в условиях Северного региона (рисунки 1).

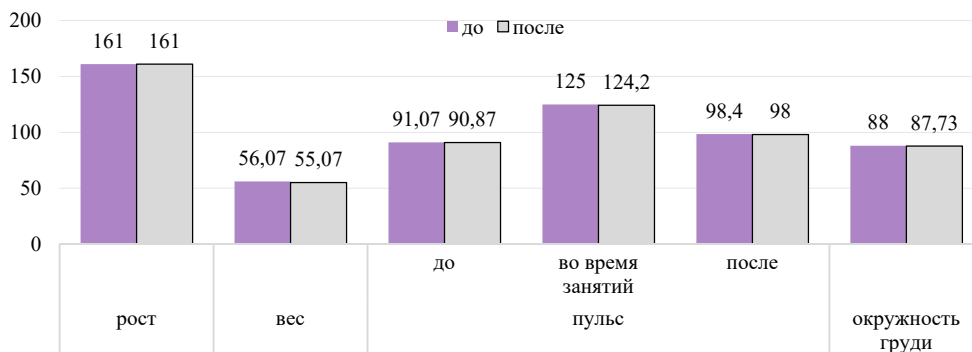


Рисунок 1 – Результаты физического развития студентов ( $n=15$ ) в результате занятий оздоровительной гимнастикой

Таким образом, получены результаты физического развития студентов, занимающихся оздоровительной гимнастикой средний рост, составил  $(161 \pm 1,31)$ ; окружность грудной клетки  $(88,00 \pm 1,48)$ ; до начала эксперимента и после средний показатель веса  $(56,07 \pm 1,89$  и  $55,07 \pm 1,93)$ . Нужно отметить, что пульсометрия у студентов до и после исследования отличается, но незначительно. Пульсометрия в начале эксперимента

(91,07±1,45; 125,00±1,68; 98,00±3,01). В конце семестра (90,87±1,51; во время основной части занятия 124,20±1,74; заключительной части занятия 98,40±2,94).

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что занятия оздоровительной гимнастикой, проводимые в условиях Севера, имеют положительное влияние на физическое развитие студентов вуза, однако такие занятия носят только поддерживающий характер, т.е. кардинального улучшения не происходит. Результаты исследования весовых показателей и работы сердечно-сосудистой системы указывают на данный факт. Полученные данные исследования послужат для корректировки дозирования нагрузки на учебных занятиях в условиях Севера. Условия Севера требуют определенных условий для проведения учебных занятий по физической культуре, в частности занятий оздоровительной гимнастикой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2016. – 214 с.
3. Глухова, М.Ю. Оптимизация психофизического состояния студенток средствами оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. наук / Глухова Марина Юрьевна. – Санкт-Петербург, 2009. – 169 с.
4. Приходько, Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию : дис. ... канд. пед. наук / Приходько Нина Кузьминична. – Хабаровск, 2000. – 144 с.

#### REFERENCES

1. Apanasenko, G. L. and Naumenko, R.G. (1988,) "Physical health and maximum aerobic capacity of an individual", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 29-31.
2. Vilensky, M.Ya. (2016), *Physical culture: textbook*, Knorus, Moscow.
3. Glukhova, M.Yu (2009), *Optimization of the psychophysical state of students by means of improving gymnastics in physical culture classes, dissertation*, St. Petersburg.
4. Prikhodko, N.K. (2000), *Optimization of motor activity of students of humanitarian universities in the course of training sessions in physical education, dissertation*, Khabarovsk.

**Контактная информация:** Gorokhova7777@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.06.2020*

**УДК 37.01**

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

*Георгий Николаевич Грец, доктор педагогических наук, профессор, Наталья Игоревна Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма*

#### **Аннотация**

Известно, что семья для ребенка дошкольного возраста с нарушением интеллекта – первая и иногда единственная среда, формирующая его личность и образ жизни. Применяемые в домашних условиях средства и методические приемы адаптивной физической культуры, увеличивая объем организованной двигательной активности, оптимизируют эффективность адаптивного физического воспитания больного ребенка. Цель исследования – определить целесообразность применения со-