

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ:
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

*Сборник материалов
Региональной
научно-практической конференции*

**22 сентября 2018 года
г. Сургут**

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:
Н.В. Пешкова (отв. редактор)
Ж.И. Бушева (тех. ред.)
Н.М. Ахтемзянова (ред.)

С 56 **Студенческий спорт: состояние и перспективы развития** : сб. мат-лов
Региональной науч.-практ. конф. / Под ред. Н.В. Пешковой, Ж.И. Бушевой,
Н.М. Ахтемзяновой. – Сургут: СурГУ, 2018. – 63 с.

В сборнике материалов научно-практической конференции рассматриваются социальные, педагогические и организационные аспекты студенческого спорта и физического воспитания студенческой молодежи.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский
государственный университет», 2018

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РЕГИОНЕ

Алькова С.Ю.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье предложены основы развития студенческого спорта высших достижений в регионе на основе анализа состояния развития студенческого спорта в Российской Федерации (РФ), «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ключевые слова: студенческий спорт высших достижений, Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», развитие системы студенческого спорта высших достижений в регионе.

Сегодня в спортивной сфере определена следующая структура: массовый спорт, спорт высших достижений (олимпийский) и профессиональный спорт. Студенческая молодёжь – это самая активная часть всех участников спортивной сферы.

Студенческий массовый спорт в последнее время успешно обеспечивает Общероссийская молодёжная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России).

Специфика спортивно-предпринимательской деятельности профессионального спорта обеспечивается профессиональными спортивными клубами.

Актуальным, в настоящее время, является вопрос развития студенческого спорта высших достижений (олимпийского).

В результате исследования, проведённого в 2013 году профессором Сибирского федерального университета Кудрявцевым М.Д. (г. Красноярск) были выявлены противоречия, которые объективно задерживают развитие студенческого спорта высших достижений в вузах России. Особенно остро, просматриваются следующие:

- Министерством науки и высшего образования РФ не предусмотрены нормативные основы в учебной нагрузке для преподавателей-тренеров по видам спорта;

- со стороны федерального бюджета, а также бюджетов других уровней отсутствует система финансирования студенческого спорта высших достижений;

- вместо существовавшего добровольного спортивного студенческого общества «Буревестник», который финансировался со стороны профсоюзов, пока нет другого;

- организация и управление физической культурой и спортом осуществляется по территориальному принципу, после перехода от ведомственно-территориального;

- не все соревнования, проводимые в студенческих лигах, введены в Единый календарный план Министерства спорта РФ;

- в социальной политике, правовой, экономической и организационной деятельности, проводимой в области студенческого спорта высших достижений в Российской Федерации нет четкой системы, а значит, нет ее и в субъектах РФ.

С учетом необходимости совершенствования системы студенческого спорта, в 2017 году Министерством спорта Российской Федерации была утверждена «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее-Концепция) (21 ноября 2017 года, N1007).

Среди целевых установок Концепции следует обратить внимание на повышение конкурентоспособности российского спорта на мировой арене.

Так, в Концепции отмечается следующее, «...в основе стабильно высоких спортивных результатов на международной арене традиционно лежит выстроенная федеральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в сфере образования совместно с общероссийскими спортивными федерациями и Общероссийской общественной организацией «Российский студенческий спортивный союз» (РССС) система студенческого спорта как часть спорта высших достижений, обеспечивающая спортсменам высокого класса в процессе их подготовки эффективное сочетание образовательной деятельности и тренировочного процесса».

Одна из задач в Концепции заключается в увеличении количества студенческих спортивных лиг, которых на сегодняшний день насчитывается (15) пятнадцать, например, в 2016 году было проведено (13) тринадцать регулярных чемпионатов студенческих спортивных лиг, ожидается доведение их количества до 20 (двадцати) к 2025 году.

Среди источников системы финансирования студенческого спорта высших достижений в Концепции выделяются следующие:

- федеральные органы исполнительной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также органы местного самоуправления;
- учредители высших учебных заведений;
- внебюджетные источники;
- негосударственные субъекты системы студенческого спорта: РССС, студенческие спортивные лиги, общероссийские спортивные федерации;
- гранты государственных и негосударственных организаций.

Принимая во внимание вышеизложенное, необходимо обратить внимание на актуальную проблему развития студенческого спорта высших достижений в ХМАО-Югре.

В соответствии со статьёй 8 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к полномочиям субъектов Российской Федерации (РФ) в области физической культуры и спорта относятся определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации, принятие и реализация государственных региональных программ развития физической культуры и спорта и межмуниципальных программ в области физической культуры и спорта.

В этой связи, представляется, что развитие студенческого спорта высших достижений должно чётко вписываться в региональную Программу развития физической культуры и спорта.

Необходимо определить основные направления системы студенческого спорта высших достижений в ХМАО-Югре, акцентируя внимание на следующем:

- повысить качество государственного и негосударственного управления системой студенческого спорта, как частью спорта высших достижений. Повысить эффективность взаимодействия органов государственной власти с органами местного самоуправления и негосударственными субъектами студенческого спорта высших достижений;
- принять Закон о развитии физической культуры и спорта в ХМАО-Югре, а также совершенствовать нормативно-правовое регулирование студенческого спорта высших достижений. Разработать новые и внести изменения в действующие

нормативные правовые акты, являющимися регуляторами развития физической культуры и спорта в регионе;

– совершенствовать научно-методическое обеспечение субъектов системы студенческого спорта путём накопления результатов передового практического опыта и научных исследований в сфере студенческого спорта, как в России, так и за рубежом. Внедрять инновационные разработки в практическую деятельность организаций, связанных с развитием студенческого спорта;

– совершенствовать механизмы финансирования системы студенческого спорта. Повысить эффективность использования существующих бюджетных источников. Наладить сотрудничество между организациями, связанными с развитием студенческого спорта и организациями коммерческого сектора, с целью обеспечения государственного партнёрства с частным бизнесом и увеличения объёма финансирования системы студенческого спорта высших достижений, за счёт внебюджетных источников;

– развивать кадровый потенциал субъектов системы студенческого спорта. Разработать и совершенствовать имеющиеся программы переподготовки и повышения квалификации работников физической культуры и спорта, а именно специалистов, обеспечивающих спортивную работу со студенческой молодежью. Способствовать повышению качества профориентационной работы высших учебных заведений ХМАО-Югры, ведущих подготовку специалистов по различным направлениям сферы физической культуры и спорта;

– обеспечить систему студенческого спорта высших достижений спортивной инфраструктурой. Развивать и эффективно использовать существующую материально-техническую базу профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования региона, а также муниципальных образований Югры;

– совершенствовать информационное обеспечение студенческого спорта. Развивать сотрудничество субъектов студенческого спорта со средствами массовой информации, способствовать формированию положительного имиджа студенческому спортивному движению среди общественности;

– совершенствовать систему спортивных студенческих соревнований проводимых в ХМАО-Югре. Формировать Программу развития студенческого спорта в регионе, стандартизировать и сделать системной совместную деятельность со студенческими спортивными лигами по видам спорта России;

– в системе подготовки спортивного резерва сборных команд Югры отвести роль системе студенческого спорта. Разработать и внедрить механизм сотрудничества между субъектами студенческого спорта и спортивными федерациями, профессиональными спортивными клубами, центром спортивной подготовки Югры и Департаментом физической культуры и спорта ХМАО-Югры;

– совершенствовать механизмы социализации студентов-спортсменов в обществе. Развивать партнёрство между организациями, связанными с развитием студенческого спорта и потенциальными работодателями в сфере физической культуры и спорта, для трудоустройства выпускников.

Представляется необходимым создание единого регионального центра развития студенческого спорта, полномочия которого были бы направлены на осуществление «Программы развития студенческого спорта в ХМАО-Югре».

Очевидно, что процесс развития студенческого спорта высших достижений в регионе будет осуществляться достаточно продолжительное время. Но, затягивать этот процесс нельзя! Студенты быстро становятся выпускниками!

Список литературы

1. Кудрявцев М.Д. Педагогические аспекты управления развития студенческого спорта в университетах страны // Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] / отв. за выпуск Н. В. Соболева. – Электрон.дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 128 Mb RAM; Windows 98/XP/7; AdobeReader V8.0 и выше. – Загл. с экрана. ISBN 978-5-7638-2932-7).
2. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года / Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (дата обращения 03.09.2018).
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (дата обращения 04.09.2018).

МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО БАСКЕТБОЛУ ФОРМАТА 3x3

М.В. Базилевич¹, М.В. Шутова²

¹Институт физической культуры Тюменского государственного университета,
г. Тюмень, Россия

²Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Баскетбол 3x3 – перспективная и набирающая популярность, среди студентов, олимпийская дисциплина. В статье представлены результаты опроса студентов-баскетболистов, о значимости и осуществлении целенаправленной подготовки к соревнованиям по баскетболу 3x3.

Ключевые слова: студенты, баскетбол 5x5, баскетбол 3x3, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка.

Введение. В настоящее время малые формы спортивных игр активно набирают признательность среди людей различного возраста, особенно среди студенческой молодежи. Они возникли в результате трансформации существующих классических спортивных игр, и привлекают своей высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических качеств и др. Среди малых игровых форм таких как: пляжный волейбол, пляжный мини-футбол, пляжный гандбол, не менее важное место занимает баскетбол 3x3. Игра такого формата появилась в бедных районах Соединённых Штатов Америка 1950-х годах и проходила на уличных площадках, что и легло в основу его названия, как «уличный баскетбол». Постепенно уличный баскетбол завоевывал популярность во многих странах среди людей различного возраста и статуса. Особенный интерес этот вид вызвал у молодежи, что послужило основанием для включения его в программу Первых летних юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре и фестивалей студенческого спорта.

С того времени популярность игры росла и в 2016 году баскетбол формата 3х3 был включен в программу Летних Олимпийских игр 2020 года [2].

В России формат таких соревнований имеет очень высокую популярность у любителей баскетбола, особенно студенческой молодежи. Это подтверждается тем, что уровень и статус соревнований возрастает, и с 2017 г. Российская федерация баскетбола (РФБ) официально проводит игры по баскетболу 3х3, в рамках таких проектов, как «Ночная лига 3х3» (Элитарная 5-этапная московская лига с участием команд из других городов), «Getto Basket» (Серия летних соревновательно-досуговых мероприятий с музыкой и призами), «Чемпионат 3х3 среди студентов» и др. [5].

Ранее специалисты рассматривали баскетбол 3х3 как способ оптимизации учебно-тренировочного процесса в ВУЗах, совмещение стритбола с баскетболом, как средство поддержания тренировочного эффекта в летнее время [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что имеется недостаточно информации для подготовки баскетбольных студенческих команд к соревнованиям игр данного формата в структуре годичного цикла. Для успешной соревновательной деятельности в баскетболе 3х3 требуется высокий уровень специальной физической, технико-тактической подготовки и др. Эффективная организация тренировочного процесса во многом будет обусловлена качеством планирования, подбором соответствующих средств и методов тренировки, готовностью самих спортсменов.

В связи с этим **цель исследования** выявить мнение студентов-баскетболистов о значимости подготовки к игре баскетбол формата 3х3.

Организация исследования. Для решения поставленной цели был проведен опрос 27 студентов (16 девушек и 11 юношей) – принимавших участие в соревнованиях по баскетболу 5х5, 3х3 в рамках Всемирного фестиваля молодёжи и студентов в возрасте от 17-27 лет. Среди опрошенных молодых людей 51,8% имели первый взрослый разряд, 33,3% кандидаты в мастера спорта. Для достижения разрядов в баскетболе спортсмены затратили 5-7 лет (40,7%), свыше 7 лет (33,3%), а 14,8% удалось это за 3-5 лет. По игровым амплуа участники опроса разделились следующим образом: защитники – 33%, нападающие и центровые по – 26%, разыгрывающие – 15%.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос проводился на основе разработанной анкеты, которая была ориентирована на выявление значимости и осуществления целенаправленной подготовки к соревнованиям по баскетболу 3х3 среди студентов - баскетболистов вузов.

В ходе обработки данных нами были получены количественные показатели. По результатам анкетирования среди опрошенных студентов 63% начали заниматься баскетболом с 7-10 лет, а к баскетболу 3х3 большая часть (60%) респондентов приступили в возрасте 12-15 лет, 37% спортсменов в возрасте 16-20 лет. В соревнованиях по этой спортивной дисциплине 40,7% опрошенных участвуют не более 2 лет, 33,3% спортсменов принимают участие уже от 3 до 5 лет, только 26 % участвуют более 5 лет. Это свидетельствует о том, что для игры в баскетбол 3х3 необходима определенная физическая и техническая подготовка. Однако, возможно это связано и с тем, что, ранее турниры по баскетболу 3х3 проводились как правило для спортсменов старше 14 лет.

В ходе исследования, нам было важно сравнить какое количество времени уделяют спортсмены подготовке баскетболу 5х5 и баскетболу 3х3 (рис. 1).

Следует отметить, что спортсмены уделяют внимание больше классическому баскетболу. Так, 59% всех опрошенных занимаются им 3-4 раза в неделю, 41% более 5 раз.

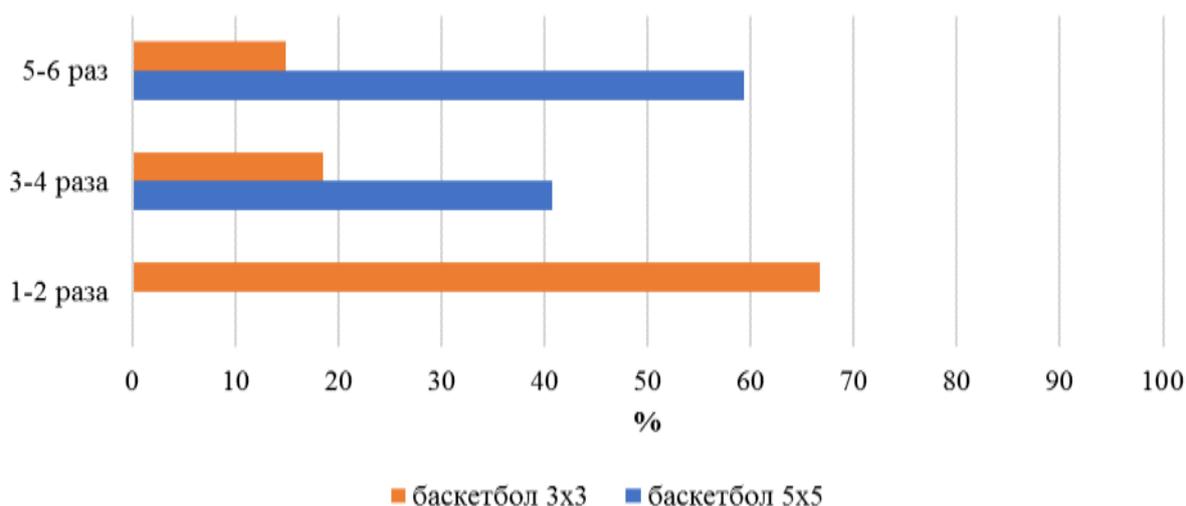


Рис.1. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь баскетболом 5x5 и баскетболом 3x3?»

В то же время 67% респондентов занимаются баскетболом 3x3 всего 1-2 раза в неделю, только 33% спортсменов занимаются им более 3 раз в неделю и продолжительность тренировочных занятий у большинства баскетболистов составляет 1,5-2 часа (59,2%).

С 2013 года количество турниров по баскетболу 3x3, в том числе и среди студентов значительно увеличилось. До этого момента, участие в соревнованиях в этом виде, чаще всего, использовалось спортсменами в качестве эмоциональной разрядки, после игрового сезона в переходный период. Это подтверждается и в работе С.Н. Ключниковой и Т.В. Швецовой: «...специалисты и тренеры рассматривают занятия стритболом как временное переключение от тренировочных занятий по баскетболу», так же подтверждение этому мы нашли в ответах участников опроса, где 40,7% из них участвуют в соревнованиях всего лишь 3-5 раз, а в течение года они занимаются баскетболом 3x3 не более 3 месяцев (59,3%) в году [4].

Наиболее важными показателями результативной игры в баскетбол 3x3 спортсмены определили на первое место – сыгранность команды, на второе - погодные условия, на третье место – подготовленность игроков. Наименее значимым показателем, по мнению опрошенных респондентов, является судейство.

Так же мы поинтересовались, какие технические приемы преимущественно используют в баскетболе 3x3 спортсмены (рис. 2, 3).

Чаще всего в нападение игроки используют заслон, наведение на игрока и взаимодействие «передай и выйди». В защитных действиях игроков преобладает подстраховка, проскальзывание и групповой отбор.

Стоит отметить, что данные элементы нападения чаще всего заканчиваются результативной атакой, а защитные действия влекут за собой отбор мяча, поэтому стоит уделять большое внимание подготовке атакующих и защитных действий спортсмена.

Мы так же поинтересовались, чем игра в баскетбол 3x3 привлекает спортсменов. Многие спортсмены отметили, что это увлекательная, зрелищная, эмоциональная, динамичная игра, направленная на возможность в команде проявить свои лучшие индивидуальные качества и мастерство.

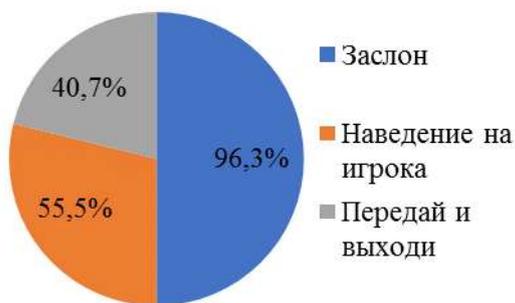


Рис. 2. Эффективность технического элемента по мнению спортсменов в нападении

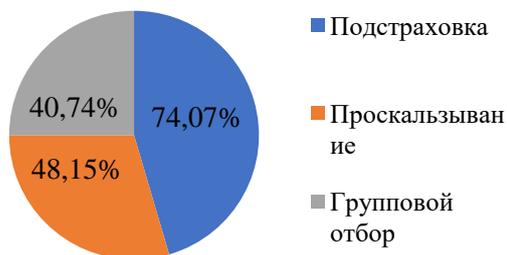


Рис. 3. Эффективность технического элемента по мнению спортсменов в защите

Вывод. На сегодняшний день баскетбол 3x3 рассматривается как олимпийская дисциплина. А это свидетельствует о том, что, у нее есть свои особенности и отличия от классического баскетбола, которые необходимо учитывать при подготовке баскетболистов к соревновательной деятельности. В научной литературе, незначительное количество материалов посвящено проблемам подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности в баскетболе 3x3. В дальнейшем мы будем продолжать исследование в этом направлении.

Список литературы

1. Глазин А. М. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 2. С. 27-29.
2. Зарубина М.С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3x3 // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: материалы Всероссийской научно-практической конференции. М., 2017. С. 48-52.
3. Костюков В.В., Глазин А.М. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2. С. 37-41.
4. Ключникова С.Н., Швецова Т.В. Особенности тренировочного процесса в стритболе // Поволжский педагогический поиск. 2014. №3(9). С. 82-85.
5. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru>.
6. Швецова Т. В. Стритбол: история и перспективы развития // В мире научных открытий. 2014. № 11.11(59). С. 4417-4426.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ СурГУ

Ю.Г. Беспалов, А.И. Андрейченко
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы изучали индивидуальные показатели физической подготовленности студентов первого курса института экономики и управления Сургутского государственного университета.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, физическая подготовленность, вуз, спортизированное физическое воспитание, студенты

Введение. В последнее время поиску новых современных технологий физического воспитания учащейся молодежи уделяется повышенное внимание специалистов. По мнению Пешковой Н.В. [4] «традиционное построение образовательного процесса в современных реалиях не позволяет решать в полной мере поставленных целей и задач» физического воспитания в вузе.

В настоящее время широкое распространение в организации физического воспитания получил спортивно-ориентированный подход, основанный на конверсии спортивных технологий в сферу физической культуры [1, 2, 3, 4, 5].

Исследовательской работой Н.В. Пешковой [3, 4] установлены «определенные различия личностных особенностей студентов, предпочитающих заниматься различными видами двигательной активности в рамках спортивно-ориентированного физического воспитания. Возрастают требования, предъявляемые к построению занятий, повышению их эффективности, которая во многом зависит от психологической составляющей, а именно умения применять педагогом знаний о личностных особенностях занимающихся, в том числе, понимания специфики постановки целей и задач, в зависимости от преобладающих тенденций в мотивации достижения и уровне субъективного контроля» [3, 4].

Группой ученых, проводивших в российских вузах мониторинг физической подготовленности учащейся молодежи установлено, что «у 50-64% студентов первого курса физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком»» [2]. Анализ научно-методической литературы показал, что рост заболеваемости и низкий уровень физического развития студентов требует акцентирования внимания на вопросах физической подготовленности учащейся молодежи в рамках занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе.

Цель настоящего исследования заключалась в изучении индивидуальных показателей физической подготовленности студентов первого курса института экономики и управления Сургутского государственного университета.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе института экономики и управления БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», в котором приняли участие 39 девушек и 16 юношей 1 курса основной группы здоровья.

Для девушек программа тестирования общей физической подготовленности (ОФП) включала: прыжок в длину с места (см), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), поднятие-опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз), наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см).

Для юношей программа тестирования ОФП включала: прыжок в длину с места (см), сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз), подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см).

Результаты исследования. Динамика показателей ОФП девушек представлена на рис. 1.

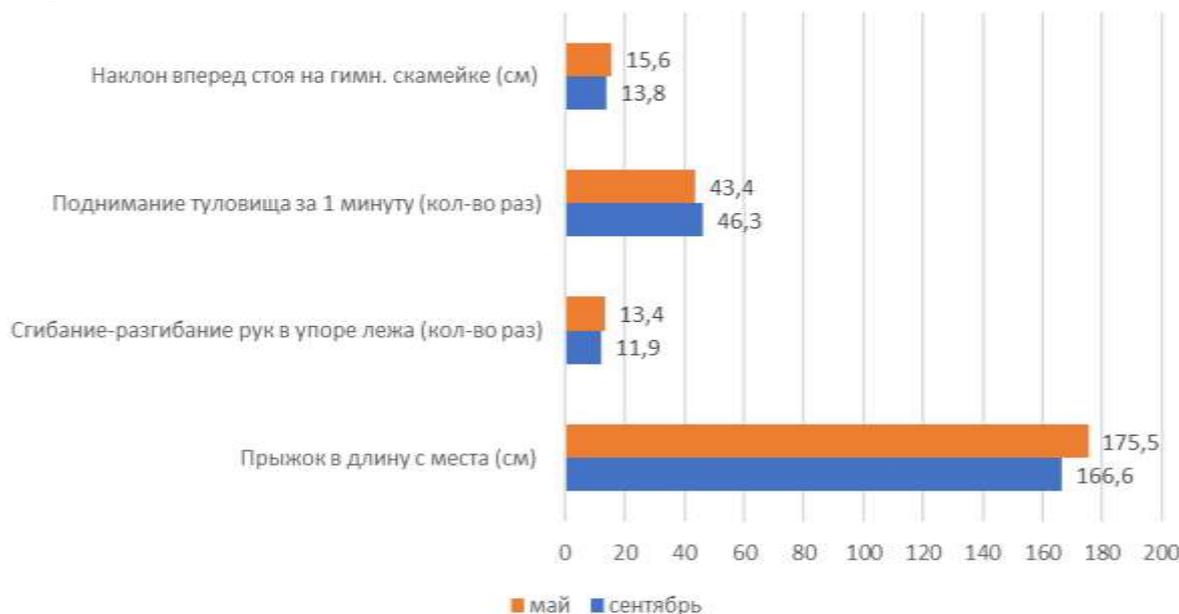


Рис. 1. Динамика показателей общей физической подготовленности девушек первого курса института экономики и управления

Сравнительная характеристика исходных и конечных показателей общей физической подготовленности девушек (табл. 1) показала достоверную положительную динамику только в тесте «прыжок в длину с места» (при $p < 0,05$). Отрицательная динамика показателей ОФП наблюдалась в тесте «поднимание туловища за 1 минуту». Среднегрупповой показатель девушек по тесту «прыжок в длину с места» соответствует оценке «2,6» в сентябре и оценке «3,5» в мае; по тесту «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – соответственно «3,5» и «4,5»; по тесту «поднимание туловища за 1 минуту» – соответственно «4,7» и «4,4»; по тесту «наклон вперед стоя на гимн. скамейке» – соответственно «4,5» и «4,9».

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности девушек первого курса Института экономики и управления ($M \pm m$, $n=39$)

Показатели	Сентябрь	Май	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	166,6±2,82	175,5±3,27	$p < 0,05$
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,9±1,11	13,4±0,75	$p > 0,05$
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	46,3±1,44	43,4±1,25	$p > 0,05$
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	13,8±0,97	15,6±0,99	$p > 0,05$

Динамика показателей ОФП юношей представлена на рис. 2.

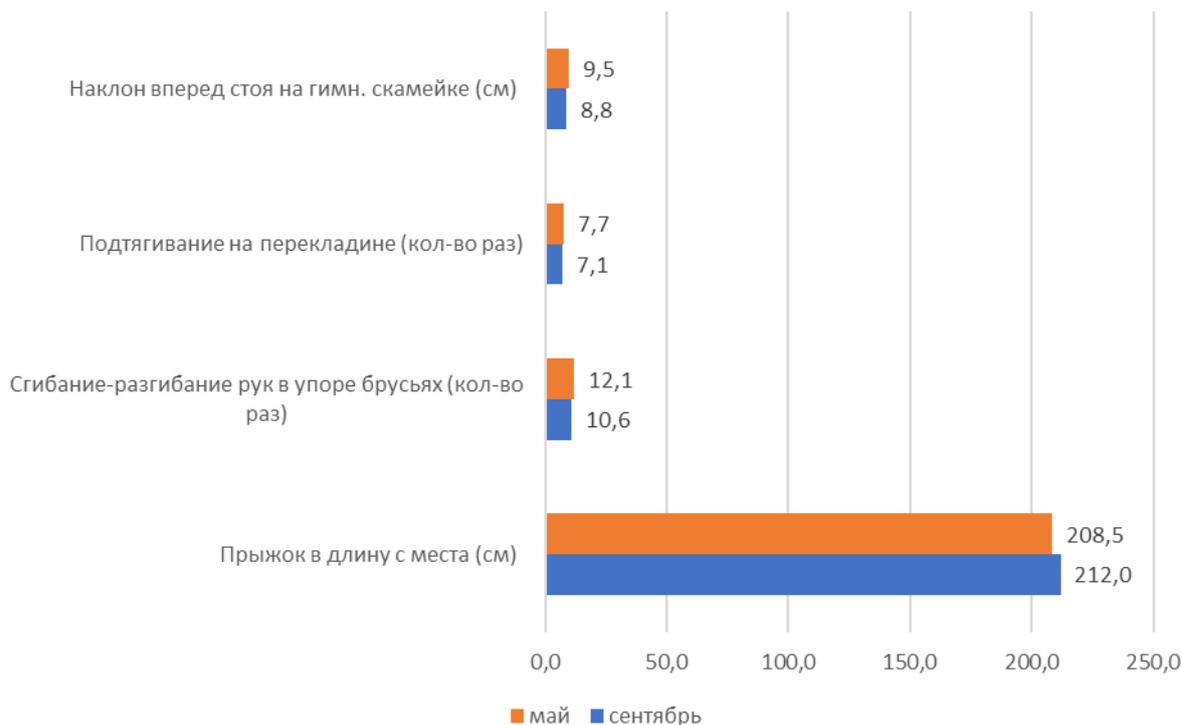


Рис. 2. Динамика показателей общей физической подготовленности юношей первого курса института экономики и управления

При сравнительной характеристике исходных и конечных показателей физической подготовленности юношей (табл. 2) мы наблюдали положительную динамику в тестах: «сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях», «подтягивание на перекладине» и «наклон вперед стоя на гимнастической скамейке». Отрицательная динамика была в тесте «прыжок в длину с места». Среднегрупповой показатель юношей по тесту «прыжок в длину с места» соответствует оценке «2,7» в сентябре и оценке «2,3» в мае; по тесту «сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях» – соответственно «3,5» и «4,0»; по тесту «подтягивание на перекладине» – соответственно «2,8» и «2,8»; по тесту «наклон вперед стоя на гимн. скамейке» – соответственно «4,4» и «4,6».

Таблица 2

Показатели общей физической подготовленности юношей первого курса Института экономики и управления ($M \pm m$, $n=16$)

Показатели	Сентябрь	Май	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	212,0±4,77	208,5±14,55	$p>0,05$
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях (кол-во раз)	10,6±1,20	12,1±1,46	$p>0,05$
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,1±1,37	7,7±1,32	$p>0,05$
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	8,8±1,31	9,5±1,29	$p>0,05$

Заключение. Таким образом, проведенный анализ индивидуальных и среднегрупповых показателей общей физической подготовленности девушек и юношей говорит о том, что в рамках занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо уделять достаточно большое внимание развитию физических качеств студентов первого курса Института экономики и управления Сургутского государственного университета.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Спортсизация образования от научной идеи к инновационной практике // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: мат-лы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Москва: РГУФКСМиТ, 2016. С. 32-42.
2. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
3. Пешкова Н.В. Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортсизации физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2016. №11. С. 89-93.
4. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И., Пешков А.А. Спортсизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля // Теория и практика физической культуры. 2013. №12. С. 88-90
5. Спиринов В.К., Болдышев Д.Н., Риссамакина И.А., Мавренкова Е.А. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 19-22.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА БАЗЕ MOODLE ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ИНСТИТУТА ЕСТЕСТВЕННЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК СурГУ

Ж.И. Бушева, М.В. Шутова
Сургутский государственный университет, г. Сургут

Аннотация. Авторы рассмотрели особенности реализации электронного учебного курса «Физическая культура и спорт» на примере работы со студентами первого курса института естественных и технических наук.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, учебная дисциплина, электронный учебный курс, студенты, вуз, LMS Moodle

Введение. С развитием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и электронного образования (e-learning) вопросы повышения качества профессионального образования получили новые возможности решения [2, 3]. По мнению Ребриной Ф.Г. и Леонтьевой И.А. «создание электронных учебных курсов (ЭУК) открывает принципиально новые перспективы и возможности для улучшения процессов воспитания, обучения и развития студентов. Основная цель ЭУК в высшем

профессиональном образовании – повышение эффективности учебной деятельности студентов за счет использования дидактических средств ИКТ и улучшения качества подготовки специалистов с помощью организации системы управления обучением и самообразованием студентов» [3].

Перспективным направлением развития обучения «является использование так называемых систем управления обучением (LMS – Learning Management System). Одной из самых популярных открытых систем является Moodle – система управления обучением, ориентированная, прежде всего, на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами» [2].

Результаты и их обсуждение. Для повышения качества профессионального образования на базе LMS Moodle коллективом кафедры физической культуры Сургутского государственного университета разработан электронный учебный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров и специалистов неспортивного профиля подготовки.

Разберем принципы работы с электронным учебным курсом на платформе LMS Moodle на примере реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов первого курса института естественных и технических наук (ИЕиТН) СурГУ (профили подготовки «Химия», «Аналитическая химия», «Нефтехимия», «Биология», «Экология и природопользование», «Пожарная безопасность» и «Техносферная безопасность»). Подобный электронный курс успешно реализуется на шести институтах БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет» на всех профилях подготовки.

На рисунках представлен скриншот главного экрана электронной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов первого курса СурГУ (рис. 1) и студентов первого курса ИЕиТН (рис. 2).



Рис. 1. Скриншот главного экрана электронной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов первого курса СурГУ

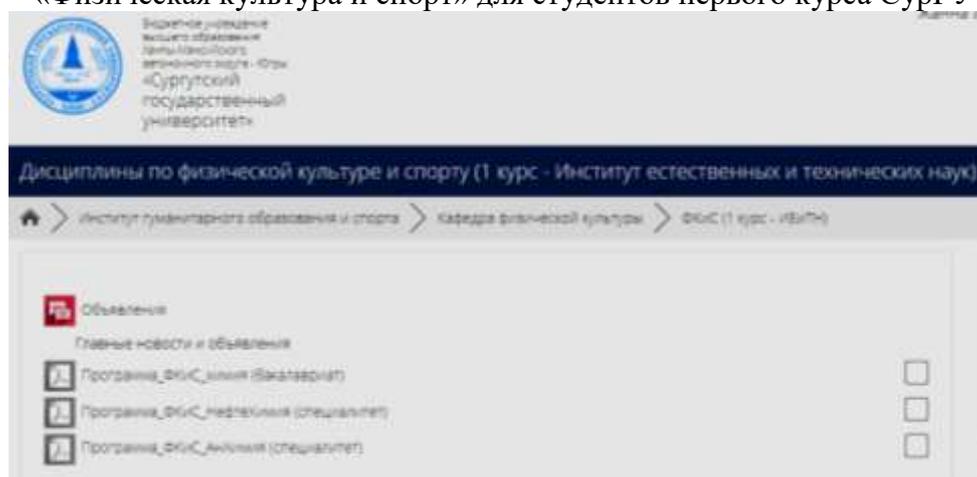


Рис. 2. Скриншот главного экрана электронной учебной дисциплины для студентов первого курса ИЕиТН

Электронный учебный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» содержит блок «Программно-методическое обеспечение дисциплины» (рис. 3), в который входят:

- программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»;

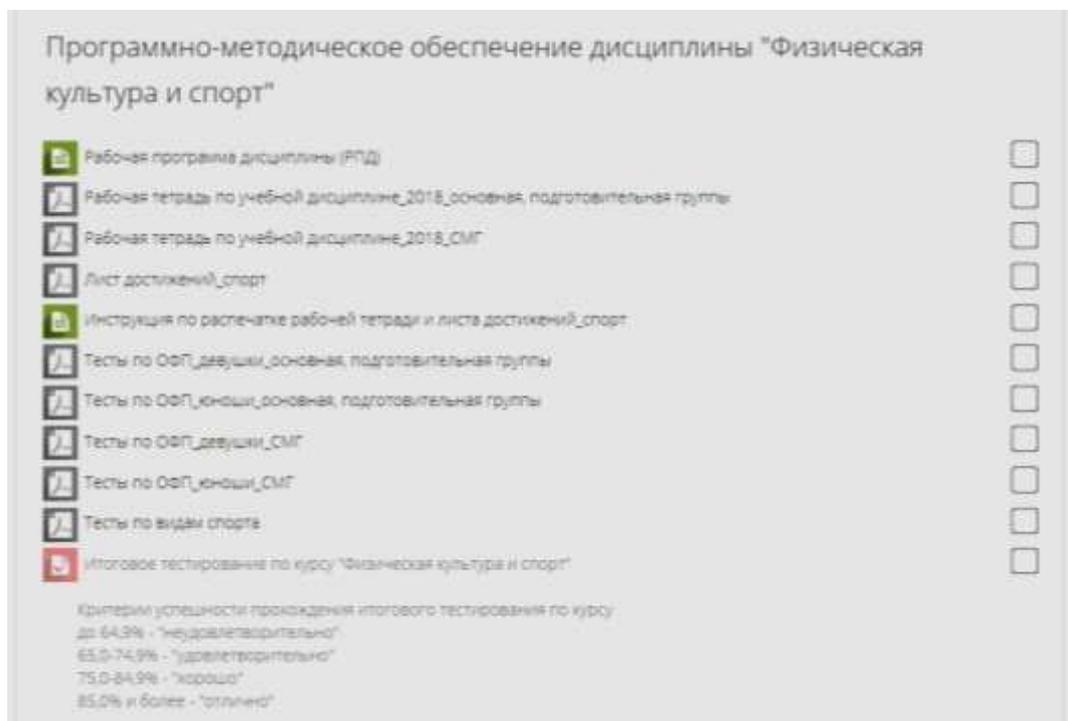


Рис. 3. Программно-методическое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

- учебная информация по модулям/темам в форме справочных материалов (гlossария), лекций, презентаций;
- рабочие тетради для основной/подготовительной и специальной медицинской группы;
- инструкции и методические рекомендации по выполнению методико-практических работ;
- ссылки на учебную литературу, электронные библиотечные системы и т.д.);
- тестовые задания по модулям/темам – предназначены для диагностики учебных достижений;
- тесты по ОФП для юношей и девушек основной/подготовительной и СМГ;
- тесты по видам спорта;
- итоговое тестирование по учебной дисциплине – для итогового контроля по окончании изучения дисциплины.

Процесс создания электронного учебного курса «Физическая культура и спорт» можно разделить на несколько этапов:

1. Разработка учебно-методического комплекса (УМК) по учебной дисциплине. Самый важный и трудоемкий этап. УМК дисциплины является основой для структурирования теоретического и практического учебного материала по модулям/темам. Сюда относятся разработка программы дисциплины «Физическая культура и спорт», лекций по темам, методических указаний к проведению методико-практических работ, вопросы для самоконтроля по темам, тестовые задания для

промежуточной и итоговой аттестации (теоретическая и практическая части), методические рекомендации для самостоятельной работы студентов, нормативов по ОФП и по видам спорта, шкал оценивания, рабочих тетрадей по учебной дисциплине для основной/подготовительной и специальной медицинской групп, списка рекомендуемой литературы (в том числе ЭБС) и прочее.

2. Размещение учебного материала на платформе LMS Moodle (рис. 4). На данном этапе детально разрабатываются отдельные учебные модули/темы. Они содержат лекционный материал, презентации, методические рекомендации, вопросы для самоконтроля, контрольные тестирования по модулям/темам, тестовые задания для промежуточной и итоговой аттестации.

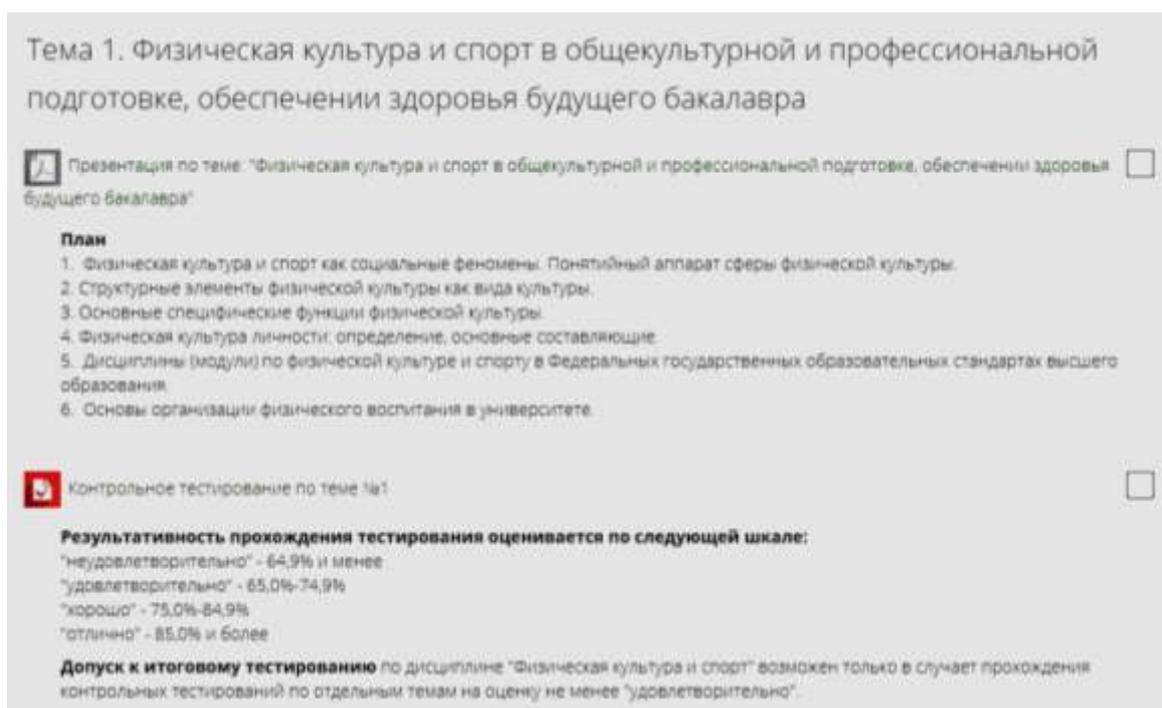


Рис. 4. Пример структурирования материала по отдельному учебному модулю/теме

3. Наполнение модулей ресурсами и элементами – они позволят организовать обучение – часто используемые элементы «гlossарий», «лекция», «форум», и ресурсы «гиперссылка», «пояснение», «страница» и «файл» в зависимости от целевого назначения учебной информации.

Результативность прохождения тестирования по модулю/теме оценивается по следующей шкале:

- "неудовлетворительно" - 64,9% и менее;
- "удовлетворительно" - 65,0%-74,9%;
- "хорошо" - 75,0%-84,9%;
- "отлично" - 85,0% и более.

Допуск к итоговому тестированию по дисциплине "Физическая культура и спорт" возможен только в случае прохождения контрольных тестирований по отдельным темам на оценку не менее, чем "удовлетворительно".

Все тестовые задания, используемые для контроля знаний студентов, хранятся в банке вопросов, который разбивается на категории согласно модулям/темам учебной дисциплины.

4. Апробация и редактирование курса. Данный этап включает уточнение настроек элементов и ресурсов учебной дисциплины, установление дедлайнов (крайних сроков приема заданий), исправление ошибок и недочетов, и прочее.

5. Зачисление студентов на курс. Доступ на курс может быть открытым или закрытым. Зачисление возможно несколькими способами:

- самостоятельно – студент самостоятельно записывается на курс, без участия преподавателя. В случае закрытого доступа на курс, запись может быть по паролю, который сообщается студентам;

- зачисление вручную – трудоемкий процесс, в котором преподаватель с помощью фильтра ведет поиск студентов по базе, зарегистрировавшихся в системе (идентификация студента проводится по фамилии, имени и email).

6. Реализация и управление курсом. Непосредственно дистанционная работа со студентами по обучению: проверка заданий и рабочих тетрадей, выставление оценок в электронный журнал, обратная связь со студентом и т.д.

Заключение. Таким образом, разработка и реализация электронного учебного курса «Физическая культура и спорт» на платформе LMS Moodle имеет определенную этапность. Для успешной реализации учебного курса «Физическая культура и спорт» необходимо тщательно продумать и проработать учебно-методический комплекс дисциплины. Реализация каждого этапа способствует решению единой образовательной задачи – качественной подготовке высококвалифицированных специалистов, а возможности LMS Moodle позволяют стимулировать процесс самообразования студентов.

Список литературы

1. Кравченко Г.В. Использование дистанционной среды Moodle в образовательном процессе студентов дневной формы обучения [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-distantsionnoy-sredy-moodle-v-obrazovatelnom-protse-sses-studentov-dnevnoy-formy-obucheniya>

2. Писарев А.В. Возможности образовательной платформы Moodle в обучении информационным технологиям [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-obrazovatelnoy-platforny-moodle-v-obuchenii-informatsionnym-tehnologiyam>

3. Ребрина Ф.Г., Леонтьева И.А. Этапы разработки электронного учебного курса на платформе LMS Moodle [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-razrabotki-elektronnogo-uchebnogo-kursa-na-platforny-lms-moodle>

К ПРОБЛЕМЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ПОЛИСУБЪЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ В ВУЗЕ

В.А. Вишневский

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются теоретическое ядро и базовые положения модели практико-ориентированного мониторинга эффективности полисубъектного управления студенческим спортом в вузе.

Ключевые слова: полисубъектное управление студенческим спортом, мониторинг спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Современный этап развития студенческого спорта в нашей стране знаменуется пониманием того, что для осуществления эффективных управляющих воздействий, направленных на достижение высоких спортивных результатов, становление личностных характеристик студенческой молодежи, формирование ее двигательного потенциала и компетенций, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни, необходима ломка многих сложившихся стереотипов, отказ от эмпирических, приблизительных, а иногда и умозрительных построений такой работы. Эти новые взгляды нашли свое отражение в Концепции развития студенческого спорта в России до 2025 года [7], а также в стремлении ряда специалистов использовать новые управленческие подходы к решению намеченных в этой сфере задач [8]. Речь идет о так называемом полисубъектном управлении развитием студенческого спорта, который рассматривается как процесс интерактивного взаимодействия индивидуальных и групповых субъектов физкультурно-спортивной деятельности с достижением синергетического результата. По сравнению с жестким централизованным управлением, полисубъектное управление по своей сути является более демократичным, допускающим некоторую долю хаоса в системе управления в процессе интерактивного взаимодействия. При этом возникает вопрос об оптимальном соотношении упорядоченности и хаоса в системе управления для достижения максимального синергетического результата. Как его реально оценить? Кроме того, в любой системе управления объект (субъект) управления и управляющая система взаимодействуют по каналам прямой и обратной связи. В этой связи, возникает вопрос о необходимости постоянного мониторинга за состоянием основных направлений студенческого спорта, что и стало предметом данного исследования.

Используя методологические предпосылки, теоретические изыскания и имеющийся опыт организации окружного мониторинга здоровья, физического развития и подготовленности школьников Югры [1], а также опытно-экспериментальных исследований в студенческих спортивных командах [3], инклюзивном образовании [5], в специальных медицинских группах [2, 4] мы разработали модель практико-ориентированного мониторинга базовых направлений спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности вуза, теоретическое ядро которой отражают следующие позиции (рис. 1):

1. С практической точки зрения ключевыми направлениями полисубъектного управления в студенческом спорте являются:

- учебно-тренировочная и спортивная деятельность [9];
- физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная деятельность [9];
- процесс формирования спортивной культуры, пропаганда ценностей спорта как формы самореализации студентов-спортсменов [9];
- процесс формирования и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни [2];
- система образования в сфере физической культуры и спорта [9];
- система организационно-методического обеспечения спортизированного физического воспитания [9].

2. Смена ориентации образования со знаниевоориентированной на деятельностьориентированную, выразилась в компетентностном подходе, как способности решать определенный класс задач. В этой связи, результатом мониторинга должна быть не только база данных, но и возможность создания на ее основе некоего готового конечного продукта (программ развития видов спорта, тренировочных программ, программ Спартакиады, ОФП, фитнеса, реабилитации, программ

самореализации в пространстве физической культуры и спорта, индивидуальных оздоровительных программ, подготовленных спортивных судей и волонтеров, программ развития спортизированной физической культуры в вузе и т.д.);

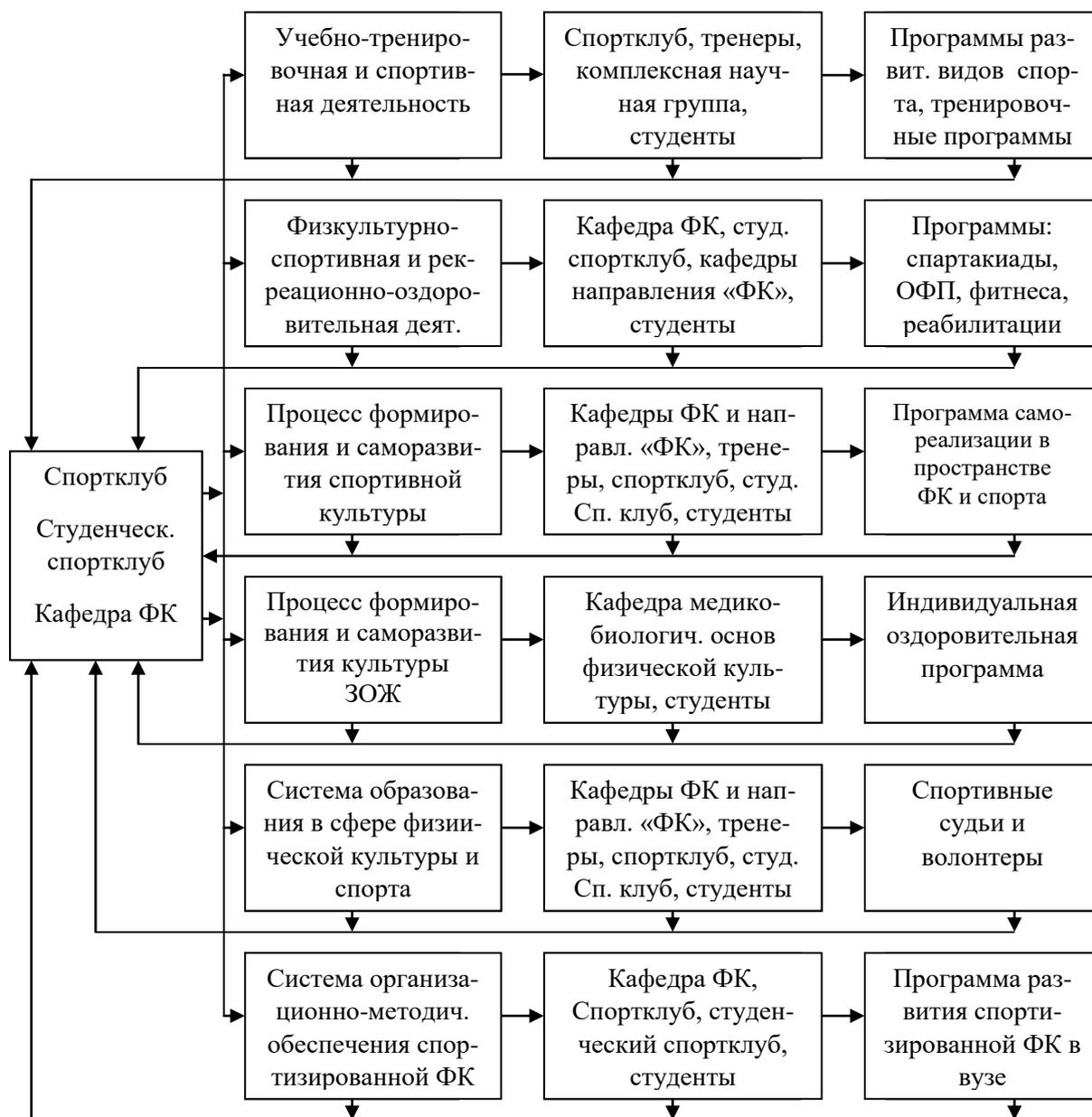


Рис. 1. Модель практико-ориентированного внутривузовского мониторинга состояния полисубъектного управления студенческим спортом в вузе

3. Для обеспечения практико-ориентированного взаимодействия между организаторами, исполнителями и потребителями мониторинга целесообразно создание Интернет-портала, который должен стать научно-методическим и консультативным центром, способным в режиме on line оказать необходимую помощь организаторам и потребителям спортивно-оздоровительных услуг;

4. Потребители результатов мониторинга должны стать активной стороной этого процесса и, выйдя в интернет-портал, должны иметь возможность как участвовать в

полисубъектном управлении, так и пользоваться его возможностями при разработке программно-методического обеспечения спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5. В связи с серьезнейшими преобразованиями в спорте резервов, Минспорт России, при создании необходимых организационно-правовых условий формирования современной системы спортивной подготовки, делает упор на организацию ее научно-методического сопровождения, формирование системы мониторинга подготовки спортивного резерва. Именно вузы, где сосредоточена львиная доля ученых в области спорта и физической культуры, в состоянии реализовать эту функцию, а Интернет-портал внутривузовского мониторинга может стать своеобразной инновационной площадкой для внедрения результатов научных исследований в спортивную практику, повышения квалификации специалистов данной сферы;

6. Как мы уже отмечали, полисубъектное управление допускает определенную долю хаоса в системе управления в процессе интерактивного взаимодействия, направленного на достижение максимального синергетического результата. Системы с жестко детерминированными процессами плохо приспосабливаются, при их абсолютной хаотичности возникает конфликт между частями и целым, что затрудняет развитие системы. Однако ответить на вопрос об оптимальной доли детерминированности и хаоса в системе невозможно с позиций детерминистско-стохастической парадигмы. Это можно сделать только с позиций теорий хаоса и синергетики - междисциплинарного подхода, синтезирующего различные сферы знаний. Актуальность использования синергетики в образовании связана с ее междисциплинарностью, ориентированностью на изучение законов самоорганизации и коэволюции сложных систем любой природы. Она уже учитывает вариабельность поведения таких сложных систем [6], а возможность количественного учета этих свойств открывает реальные перспективы не только оценки качества полисубъектного управления студенческим спортом, но и построение индивидуальной траектории спортивной тренировки, персонифицированного подхода к образованию, оздоровлению и реабилитации студенческой молодежи. Практико-ориентированные синергетические подходы позволяют не только измерить параметры сложноорганизованных междисциплинарных систем, оценить степень их детерминированности и вариабельности, но и определить ведущие переменные (параметры порядка), определяющие траекторию их поведения;

7. Эффективность полисубъектного управления студенческим спортом можно оценивать на основе мониторинга показателей самореализации личности студента в пространстве физической культуры и спорта, предложенных С.И. Филимоновой [10], как соотношение степени удовлетворенности, результативности и затратности в процессе спортивной, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности (самореализация оптимальная, недостаточная, затратная, мнимая или ее отсутствие);

8. Наиболее уязвимой стороной большинства видов мониторинга, из-за которых они прекращают свое существование, является отсутствие финансирования проекта и недостаточно четкая прописанность структур и технологий по диагностике, сбору информации, первичной и итоговой обработке данных. Эта опасность еще больше вероятна при полисубъектном управлении. В этой связи, по каждому направлению полисубъектного управления студенческим спортом должен быть своего рода тьютор, в функциональные обязанности которого входит, в том числе, и обеспечение соответствующего раздела мониторинга. К работе по организации и обеспечению мониторинга необходимо активно привлекать студенческий спортклуб и студентов различных направлений вуза. Научно-методическое обеспечение работы Интернет-

портала мониторинга может осуществляться координационной группой (своеобразный редакционный совет), в состав которой входит заведующий кафедрой физической культуры, руководитель комплексной научной группы, руководители научно-исследовательских лабораторий и групп. Таким образом, Интернет-портал мониторинга может интегрировать всю научно-исследовательскую и инновационную деятельность укрупненной группы направления подготовки «Физическая культура».

Список литературы

1. Вишневский В.А., Апокин В.В., Логинов С.И. Организационные и научные аспекты практико-ориентированного мониторинга физического здоровья, развития и подготовленности учащихся ХМАО-Югры // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 8. С. 105-110.
2. Вишневский В.А., Лопатникова Е.Н., Юденко И.Э. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студенток специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 88-90.
3. Вишневский В.А., Монастырев А.А., Каримов К.А. Механизмы реализации различных технико-тактических схем в тхэквондо // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 86-89.
4. Вишневский В.А. Влияние академических занятий бильярдом на состояние студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 86-89.
5. Вишневский В.А. Проблемы становления инклюзивного образования в северном университете // Север России: стратегии и перспективы развития: мат. Третьей Всероссийской научно-практической конференции (26 мая). Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017. С. 53-58.
6. Еськов В.М., Брагинский М.Я., Русак С.Н., Устименко А.А., Добрынин Ю.В. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в m -мерном пространстве. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2006613212. РОСПАТЕНТ. Москва, 2006.
7. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. (Приказ Минспорта РФ № 1007 от 21.11.2017 г.).
8. Пешкова Н.В., Косенок С.М. Полисубъектное управление развитием студенческого спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 83-85.
9. Пешкова Н.В. Специфические принципы полисубъектного управления развитием студенческого спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 83-85.
10. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аверясова Ю.О., Филимонова Ю.Б. Самореализация как фактор эффективного управления пространством физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 103-104.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Н.Б. Кан, А.И. Андрейченко, А.Ю. Николаев, Н.М. Ахтемзянова
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье описаны результаты констатирующего эксперимента, проведенного на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2018 году. Цель исследования заключалась в сравнительном анализе успешности выполнения нормативов ВФСК «ГТО» у студентов, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами спорта.

Ключевые слова: студенты, элективный курс по физической культуре и спорту, баскетбол, мини-футбол.

Актуальность. С января 2018 года несколько изменились требования к тестированию и оценке демонстрируемых населением показателей. Так, на шестой ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет) в качестве альтернативы обязательного теста на 100 метров, могут использоваться дистанции 30 и 60 метров [3]. Таким образом, появилась возможность, как подготовки, так и организации тестирования скоростных качеств студентов в условиях спортивного игрового зала.

Однако следует обозначить, что представленные выше тесты в практике физического воспитания студентов давно не использовались, а соответственно и оценить перспективу успешной сдачи данных нормативов нет возможности, пока не будет выявлен актуальный уровень показателей.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в феврале 2018 г. В эксперименте приняли участие обучающиеся неспортивных направлений бакалавриата и специалитета (всего 39 юношей второго курса, из них 19 человек, занимающихся на элективном курсе «баскетбол» и 20 студентов - «мини-футбол»). Студенты выполняли тесты: «бег на 30 метров», «челночный бег», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Результаты и их обсуждение. В процессе обработки полученных результатов было выявлено, что средний показатель ($X \pm SD$) у баскетболистов в тесте «бег на 30 метров» составил $4,7 \pm 0,28$, что соответствует бронзовому знаку; самый худший результат 5,4 секунды (без знака) и лучший - 4,11 секунды (соответствует золотому знаку). У футболистов в данном тесте средний показатель - $4,7 \pm 0,34$, что соответствует бронзовому знаку; самый худший результат 5,16 секунды (без знака) и лучший - 4,25 секунды (соответствует золотому знаку).

В тесте «челночный бег 3×10 м» средний показатель у баскетболистов $7,2 \pm 0,39$, что соответствует серебряному знаку, худший результат 8,5 секунд (без знака), лучший составил 6,8 (золотой знак). У футболистов в данном тесте средний показатель составил $7,5 \pm 0,28$, что соответствует серебряному знаку, худший результат 8,0 секунд (бронзовый знак), лучший составил 7,18 (серебряный знак).

В тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» средний показатель у баскетболистов $237,3 \pm 15,8$, что соответствует серебряному знаку, худший результат 199 см (без знака), лучший составил 260 см (золотой знак). У футболистов в данном тесте средний показатель составил $229,5 \pm 13,8$, что соответствует серебряному знаку;

самый худший результат 195 см (без знака) и лучший составил 255 см (соответствует золотому знаку).

Результаты среднегрупповых показателей выполнения норм ВФСК «ГТО» у юношей, занимающихся баскетболом и мини-футболом представлены в таблице.

Таблица
 Среднегрупповые показатели выполнения норм ВФСК «ГТО» студентов, $X \pm SD$

Наименование теста	Мини-футбол (n=20)	Баскетбол (n=19)	p
Бег на 30 метров	4,7±0,34	4,7±0,28	>0,05
Челночный бег	7,5±0,28	7,2±0,39	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	229,5±13,8	237,3±15,8	>0,05

Достоверность различий в несвязанных выборках наблюдается только в тесте «челночный бег», более высокий показатель выявлен у студентов, занимающихся баскетболом. На наш взгляд это связано со спецификой подготовки баскетболистов на занятиях, поскольку выполняемые разнообразные упражнения, включающие касание руками линий разметки игровой площадки, создают положительный эффект переноса приобретенного двигательного навыка. У юношей, занимающихся мини-футболом, акцент при организации специальной физической подготовки на занятиях делается на работу ног. Выполнение разнообразных упражнений на чувство ритма движений, сохранение равновесия, кинестетическое дифференцирование («чувство мяча»), перестроение и приспособление двигательных действий, согласование движений, быстроту реагирования, ориентации в пространстве [1].

Также следует отметить, что по трем выбранным для анализа тестам выполнение на знаки у баскетболистов составило 63,2%, из них серебряный знак - 31,6% и бронзовый – 31,6% (рис. 1).



Рис. 1. Результаты выполнения нормативов ВФСК «ГТО», баскетбол (в % соотношении)

У студентов, занимающихся мини-футболом этот показатель – 60%, из них серебро – 20% и бронза 40% (рис. 2).

К сожалению, выполнения на золотой знак в целом по трем тестам нет ни у баскетболистов, ни у мини-футболистов. В частности, демонстрируемые результаты в тесте «бег на 30 метров» у юношей обеих групп находятся на достаточно низком уровне, что свидетельствует о необходимости организации специальной подготовки студентов.

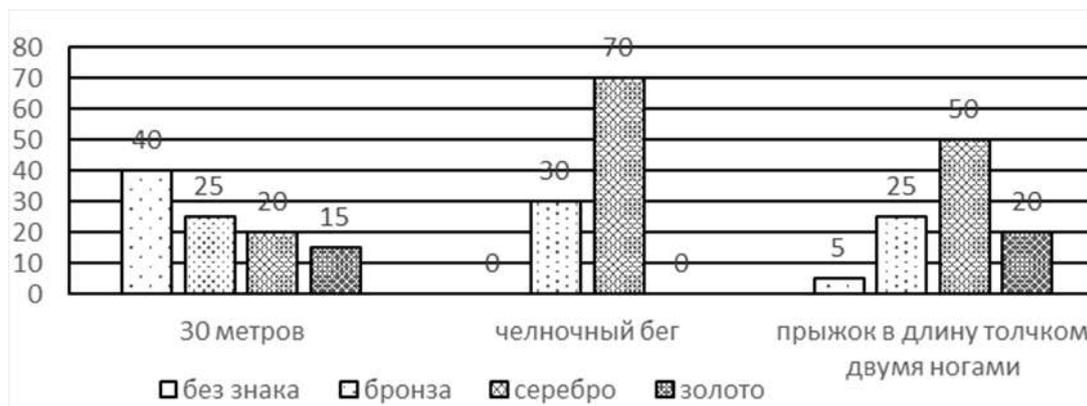


Рис. 2. Результаты выполнения нормативов ВФСК «ГТО», мини-футбол (в % соотношении)

Выводы. На основании сравнительного анализа результатов студентов занимающихся баскетболом и мини-футболом можно сделать заключение, что для успешного выполнения испытаний по новым нормативам ВФСК «ГТО» требуется организация специальной подготовки, учитывающей специфику проявления определенных физических качеств и требований к процессу их развития.

Считаем, что для улучшения показателей связанных с развитием скоростно-силовых способностей необходимо включение в учебно-тренировочный процесс специальных средств подготовки, например: выполнение упражнений с весом (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.); упражнения, отягощенные весом собственного тела (специальные пояса, манжеты, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх и т.д.); упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения; статические упражнения в изометрическом режиме (удержания, поддержания, противодействия и т.д.) [1, 2, 4].

Что же касается повышения показателей в координационном тесте, рекомендуется выполнение следующих упражнений: в начале техническое обучение двигательного действия (в медленном, среднем и быстром темпе), пробегание коротких отрезков (с касанием, предметами) 2,5×3; 3,5×3; 4,5×3 и т.д. с различных исходных положений.

Список литературы

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ «Дивизион», 2006. 290 с.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования. М.: ИЦ «Академия», 2014. 352 с.
3. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021гг. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/>
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: ИЦ «Академия», 2012. 480 с.

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.В. Кисарова
ФГБОУ «МГУ им.Н. П. Огарева», г. Саранск, Россия

Аннотация. На основании проведенного исследования в статье рассматриваются проблемы реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Мордовия среди студенческой молодежи. А также выдвигаются рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Готов к труду и обороне (ГТО), Республика Мордовия, студенты.

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективными способами сохранения здоровья всего населения. Однако, в настоящее время в Российской Федерации и, в частности, в Республике Мордовия, остро стоит проблема кризиса здоровья нации. Отмечаются довольно высокие показатели заболеваемости, где наибольший процент занимают школьники и студенты.

Состояние здоровья молодого поколения – это показатель благополучия страны, ее будущее. В связи с нехваткой двигательной активности большинство студентов на данный момент страдают от различных отклонений в состоянии здоровья. Такая тенденция привела к необходимости принятия мер по укреплению здоровья среди учащихся и молодежи. В связи с этим по Указу Президента Российской Федерации был снова введен физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который напрямую затронул и студенческую молодежь.

Основными задачами данного комплекса являются увеличение числа граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни среди россиян, воспитание патриотизма и всестороннее гармоничное развитие личности. Как результат предполагается, что в ближайшем будущем возрастет продолжительность жизни населения, повысится уровень спортивной подготовленности россиян [3, 203].

Нормативы комплекса ГТО проверяют различные качества личности, такие, как: бег на 100 метров, характеризующий быстроту человека; бег на 2 км, показывающий выносливость; прыжок в длину с места толчком двумя ногами тестирует скоростно-силовые качества. Также участники должны овладеть такими дополнительными навыками как плавание, бег на лыжах и стрельба [3, 204].

Следует отметить, что данная мера повысила интерес выпускников школ к подготовке и участию в комплексе ГТО. Что касается студентов, то внедрение данной системы мероприятий находится в более сложном состоянии.

С целью изучения специфики поставленной проблемы нами было проведено социологическое исследование методом анкетирования. Исследование было проведено на территории г. Саранска Республики Мордовия путем случайной выборки. Всего было опрошено 50 студентов различных СУЗов и ВУЗов, расположенных в городе Саранск (25 студентов СУЗов и 25 студентов ВУЗов).

Анализ результатов исследования показал, что 68,0% респондентов не ведут здоровый образ жизни, т.е. не занимаются регулярно физической культурой, у них отсутствует режим дня и режим питания. Полученные данные еще раз подтверждают,

что проблема здорового образа жизни остра как никогда в России, в частности в Республике Мордовия.

Результаты ответа на вопрос о спортивной натренированности студентов, распределились следующим образом: 57,0% -средний; 26,0% - высокий, 17,0% - низкий (рис. 1).

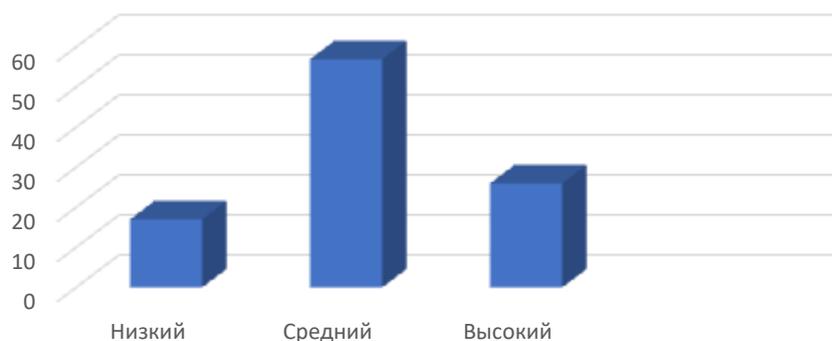


Рис. 1. Уровень натренированности студентов

Анализируя данный показатель, можно сказать, что средний уровень натренированности в большинстве опрошенных, ввиду отсутствия регулярных занятий спортом, довольно неплохой результат для студентов Мордовии.

78,0% опрошенных студентов отметили, что слышали о физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» и только 54,0% из них выразили свою готовность поучаствовать в данном фестивале. Получается, что только 1/3 часть опрошенных студентов готова к сдаче ГТО.

Причинами нежелания принимать участия в сдаче нормативов чаще всего студенты называли отсутствие к этому всякого интереса (48,0%), неуверенность в себе и в своих силах (37,0%), противопоказания по состоянию здоровья (14,0%) и другие (1,0%) (рис. 2).



Рис. 2. Причины отказа студентов участвовать в сдаче ГТО

Положительным моментом является то, что процент противопоказаний к участию в ГТО по состоянию здоровья довольно невелик. А вот отсутствие у более половины студентов к этому интереса говорит о низком уровне культуры в области спорта. Чтобы решить данный вопрос, необходимо поднимать моду на ведение здорового образа жизни среди студентов Республики Мордовия.

На вопрос «Почему Вы хотите принять участие в сдаче нормативов ГТО?» были получены следующие результаты: 44,0% изъявили желание проверить возможности своего организма, 26,0% выразили стремление получить значок ГТО, 24,0% просто хотят поучаствовать в фестивале ГТО и завести новые знакомства, 6,0% хотят получить денежное вознаграждение за значок.

Анализ полученных результатов исследования позволяет сделать вывод о том, что основными проблемами реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов являются: невысокий уровень популяризации здорового образа и занятия спортом среди студенческой молодежи; отсутствие желания принимать участие в сдаче ГТО; низкий уровень вовлечения организаторов проведения фестиваля ГТО.

Нужно сказать, что на территории Республики Мордовия активно ведется популяризация и развитие студенческого спорта, как в рамках общегородских и общереспубликанских спортивных мероприятий, так и отдельно внутри ВУЗов. Так, в Мордовском Государственном университете им. Н. П. Огарева, каждый год проводятся внутривузовские спортивные мероприятия по легкой атлетике, плаванию, футболу, волейболу, баскетболу и т.д., приуроченные ко Дню здоровья, Дню бега и т.д. Помимо этого, в университете действует множество секций для занятия многими видами спорта, а в общежитиях работают спортивные залы.

Таким образом, для решения проблемы реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Мордовия в отношении студенческой молодежи необходимо:

- активизировать пропаганду здорового образа жизни в Республике Мордовия, что позволит сократить количество заболеваемости и увеличит число молодых людей, годных к сдаче ГТО;

- введение новых форм сдачи ГТО: организация красочных мероприятий, спортивных праздников, фестивалей, которые смогут привлечь как можно больше студентов;

- приглашать на мероприятия по сдаче ГТО известных спортсменов, тренеров, как пример тому, что к занятию физической культурой должен стремиться каждый;

- разработать форму сдачи ГТО в виде соревнований, которые будут завершаться не только выдачей значков ГТО, но и памятлими призами и наградами за участие;

- необходимо повысить уровень престижа процесса сдачи ГТО, начиная еще со школьной скамьи и популяризируя далее в студенческой среде. Данная работа должна проводиться педагогами по месту учебы, а также в СМИ и др.

Нужно сделать так, чтобы для студентов проверка силы воли и собственных возможностей явилось основной движущей силой на пути к сдаче ГТО.

Список литературы

1. Антипова Е.В. К вопросу о наиболее актуальных проблемах реализации комплекса ГТО // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. 2016. № 4. С. 247-253.

2. Герега Н.Н. Отношение студентов педагогического ВУЗа к занятиям физической культурой и внедрению комплекса ГТО // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2017. № 4. С. 119-122.

3. Кожемякина А.П. Актуальные проблемы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» среди студентов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. 2017. С. 203-206.

ВАЛЕОЛОГИЯ И САНОЛОГИЯ: ПРЕПОДАВАНИЕ В ВУЗАХ МЕДИЦИНСКОГО И НЕМЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Т.В. Кулемзина, Н.В. Криволап, С.В. Красножон, А.Н. Испанов
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»,
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. Представлен анализ уровня здоровья студенческой молодежи, предложены перспективные направления формирования здоровья, мотивирования к оздоровительным мероприятиям. Определена необходимость преподавания учебных дисциплин «Валеология» и «Санология» в медицинских и немедицинских вузах.

Ключевые слова: студенты, здоровье, саногенетические механизмы, валеология.

Введение. Процесс ухудшения состояния здоровья населения имеет общемировую тенденцию. Обеспокоенность этим общественности и правительств в развитых странах проявляется во введении направленных на улучшение здоровья населения национальных программ. Так, очевиден успех внедрения в быт и образование некоторых стран обучения здоровому образу жизни. В большинстве государств такое образование получило практическую направленность на научных основах медицины и биологии. Программы по обучению здоровому образу жизни были поддержаны другими общенациональными мерами. Здоровый образ жизни демонстрировал экономические и моральные преимущества, и это было положено в основу гуманитарной государственной политики. Например, значительному снижению табакокурения способствовало введение дополнительных требований к качеству товара, повышение цены страховки для курящих, даже снижение заработной платы за перекуры и тому подобное [6].

В то же время, сложилась ситуация, характеризующаяся тем, что в целом молодежь, которая по логике вещей, должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. Этот аспект диктует необходимость принятия срочных мер по сохранению здоровья и повышению умственного потенциала учащихся, находящихся в современных экологических и социальных условиях.

Цель исследования – проиллюстрировать необходимость изучения валеологии и санологии, представить инновационные здоровьесберегающие технологии для повышения уровня здоровья студенческой молодежи.

Методика и организация исследования. Существует две стратегии достижения здоровья населения. Первая, через лечение заболевшего, и, вторая – путем сохранения здоровья практически здорового человека. Реализация первой стратегии легла в основу клинической медицины. Вторая стратегия реализуется в рамках комплекса профилактических дисциплин и нацелена на формирование представления о здоровом образе жизни и сохраняющих его принципах у учащихся и студентов. Необходимость изучения данного направления обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличивается число детей и подростков с хроническими заболеваниями, расширяется спектр заболеваний.

В России развитие образования и знаний о здоровом образе жизни получило толчок благодаря существованию научной школы по теоретическим основам и методологии медицины, философии, экологической физиологии и т.п. Именно на этой научной базе и возникла наука о здоровье – валеология [2]. В Санкт-Петербургском и Дальневосточном отделениях РАМН были созданы центры научной валеологии, которые издают научные

труды и учебники, развивающие научные подходы к понятиям здоровья, его формированию и внедрению валеологии как учебного предмета [4].

Результаты исследования и их осуждение. Решение выделить учебный предмет, который предоставил возможность обогатить знания о закономерностях сохранения здоровья каждого отдельного гражданина, сформировать у последнего психологию жизни и здоровья как приоритетной ценности, было вызвано катастрофическим ухудшением здоровья населения.

С позиций валеологии человек представляет собой единую систему, состоящую из трёх иерархических уровней: духовного, психического и телесного. При этом духовность – вершина иерархии этой системы [2]. То, что происходит на низших уровнях организации человека – психическом и телесном – целиком определяется состоянием духовной сферы. Здесь, конечно, валеология ничего нового не открыла: все древние философские и религиозные учения базируются на этих же позициях. Но она впервые использовала этот подход для решения проблем индивидуального здоровья. Исходя из методологических предпосылок валеологии, можно утверждать, что физическая жизнеспособность населения зависит не только от условий бытия (материальных факторов), но и от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества (духовных и душевных факторов).

Практически новый подход к воспитанию и образованию, предложенный валеологией и направленный на сохранение и укрепление здоровья населения, не получил поддержки на общегосударственном уровне. Однако, главными недостатками введенного в школьную программу валеологического образования было снижение роли официальной медицины при обучении школьников здоровому образу жизни и отсутствие органической взаимосвязи между отраслями здравоохранения и образования. Не существовало и организации, которая могла бы их объединить. Объективные и необъективные причины трудностей становления валеологического образования были как организационными, так и интеллектуальными [3].

К сожалению, внедрение в систему образования валеологии отнюдь не опиралось на научные, методические и дидактические разработки отечественных ученых, которые придали бы ее развитию надлежащее направление. Научные разработки по вопросам здоровья здорового человека (И.И. Брехман, В.П. Войтенко, Г.Л. Апанасенко) по необъяснимым причинам не были востребованы в должном объеме. Из-за отсутствия разработанных и утвержденных программ, стандартов применялись экспериментальные программы, которые варьировались в широком диапазоне. Многие положения научной и практической валеологии вульгаризировались, что вызвало к ним недоверчивое отношение различных групп людей – от серьезных ученых до слушателей.

Считалось, что кадровое обеспечение валеологического образования произойдет за счет центров здоровья, а также специализации учителей смежных с содержанием дисциплины профессий физкультурников, биологов, а также учителей начальной школы [3]. Вместе с отсутствием или, по крайней мере, недостаточностью системных научных разработок такая практика привела к низкому уровню подготовки образовательных кадров по валеологии и господству чисто бытового мировоззрения, в том числе и среди лиц, которые определяли содержание валеологического школьного образования. В итоге специальность «Валеология» была исключена из перечня специальностей высшего педагогического образования и предметов, изучаемых в средней школе. В отличие от стран Запада, где валеология преподается в рамках учебной дисциплины «Health education».

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье вообще и детей, в частности, необходимо учесть три основных аспекта решения проблемы: образовательный аспект – ребенок должен получить информацию о том, что хорошо и что плохо; воспитательный аспект – формирование мотивации у каждого школьника к тому, чтобы сохранять и укреплять свое здоровье. И третий аспект – чисто практический, в котором необходимо предусмотреть минимум оздоровительных мероприятий (полноценное физическое воспитание, питание, формирование оптимального психологического климата в школе).

Сейчас представляется важным из всего того, что наработано теорией и практикой, отобрать нужное и полезное для успешного дальнейшего развития науки об индивидуальном здоровье.

Санология – медицинский раздел валеологии, которую можно определить как науку, изучающую сущность, механизмы и проявления здоровья, методы его диагностики и прогнозирования, а также коррекции на основе оптимизации механизмов здоровья с целью повышения его уровня, улучшение качества жизни и социальной адаптации индивидуума [1, 4]. Эта наука о здоровом образе жизни и формировании здоровья народа. Она является частью государственной политики, направленной на повышение нравственных, физических, психических, соматических и репродуктивных возможностей человека в условиях различных регионов проживания и профессиональной деятельности. Санология, как любая клиническая дисциплина в медицинском вузе, изучает патологический процесс (заболевание) с точки зрения определения, этиологии (причин возникновения), патогенеза (механизмов развития), лечения (подходов, схем, стандартов) и профилактики (способов предупреждения и возникновения рецидива заболевания). В отличие от валеологии, санология является практическим предметом (дисциплиной), описывающей конкретные рекомендации по профилактике заболеваний. Для обеспечения качественного образовательного процесса врач должен не только знать теоретические основы дисциплины, но и применять их в собственной жизни, для собственного здоровья. Санология обуславливает отношение врача, в первую очередь, к своему здоровью и, затем только – является «инструментом» распознавания причин развития болезни и путей реальной помощи пациенту для предупреждения возникновения заболеваний. Это способствует реализации врача как профессионала и повышает эффективность осуществления оказания помощи пациенту [1, 5].

В результате многолетней практической деятельности педагоги и врачи приходят к пониманию необходимости применения здоровьесберегающих технологий в ежедневной практике. В связи с этим возникает необходимость обучения практикующих врачей и педагогов, а в перспективе – и студентов медицинских и немедицинских вузов принципам и методам оздоровления человека, изучения сущности, механизмов и проявления здоровья, методов его диагностики и прогнозирования, а также коррекции с целью повышения уровня здоровья, и, соответственно, повышения качества жизни и социальной адаптации индивидуума. Не менее важным является и тот факт, что обучение в вузе имеет свои особенности и за время профессиональной подготовки у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами. Положение усугубляется еще и тем, что в настоящее время снижено внимание общества к здоровью молодежи, так как сокращено число профилактических осмотров, не действует система диспансерного наблюдения, снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого

поколения, считающегося уже взрослым. Поэтому в последнее время данная проблема является очень актуальной.

Все вышеперечисленное указывает на важность преподавания для студентов валеологических и санологических дисциплин, способствующих выработке убеждений, устойчивых мотиваций здорового образа жизни на основе получаемых знаний и опыта.

Выводы.

1. Развивающаяся система непрерывного профессионального педагогического и медицинского образования позволяет выделить временной фактор для овладения здоровьесберегающими технологиями теоретически и на практике.

2. Изучение валеологии в средней школе и немедицинских вузах и санологии (медицинской валеологии) в медицинских вузах поможет сформировать мотивацию у школьников и студентов в сохранении, укреплении, формировании собственного индивидуального здоровья и расширить собственные резервные возможности организма, вести здоровый образ жизни, выработать стратегию формирования здорового образа с помощью самоконтроля собственной активности.

3. На современном этапе востребованным является системный подход к человеку с учетом принципа биоэнергетической целостности или холизма.

4. Трактовка общеизвестного тезиса «В здоровом теле – здоровый дух» через совершенствование физического тела, можно сформулировать и наоборот: при восстановлении духовной составляющей пирамиды познания происходит совершенствование физической сферы (возвращение индивида в «безопасную» зону здоровья).

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. К.: Здоровье, 2011. 248 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 270 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. М.: Наука, 2008. 415 с.
4. Вахрушев Я.М. Санология: учебное пособие. Ижевск: УДГУ, 2011. 283 с.
5. Гигиена, санология, экология: учебное пособие / под ред. Л. В. Воробьевой. СПб.: СпецЛит, 2011. 255 с.
6. Дартау Л.А., Мизерницкий Ю.Л., Стефанюк А.Р. Здоровье человека и качество жизни: проблемы и особенности управления. М.: СИНТЕГ, 2009. 400 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

А.В. Лапшин, И.М. Успенская

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Большие статистические и умственные нагрузки, уменьшенная двигательная активность, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, приводят к негативным последствиям для здоровья у большинства студентов.

Ухудшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям (падает иммунитет) – всё это приводит к ухудшению состояния их здоровья в целом. Исходя из этого, возникает острая необходимость в систематических

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и физической активностью, что ускоряет процесс совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, студенты.

Актуальность: Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе студентов и работе людей в повседневной жизни. В основу преподавания предмета положены четкие методы и способы, которые в совокупности выстраиваются в грамотно организованную и прогрессивную методику преподавания.

Немалое значение уделяется предмету «Физическая культура» в ВУЗах, учебных заведениях среднего образования и школах.

Мотивы самостоятельных занятий физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные. К первым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными физическими упражнениями. Ко вторым – желание студента заниматься физической культурой в принципе, чем же заниматься конкретно – ему безразлично.

Важное слагаемое в формировании здорового образа жизни – приобщение студенческой молодежи к физической культуре. Постоянное, соответствующее полу, индивидуальным возможностям и состоянию здоровья студента, использование физических нагрузок – один из главнейших факторов здорового режима (ритма) жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, умений и навыков, выполняемых в повседневной жизни, и групповых или самостоятельных (индивидуальных) занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Цель исследовательской работы: контроль за показателями здоровья, наглядное построение методики для наиболее постепенного развития гибкости и обоснование результатов исследования.

Задачи исследовательской работы:

1. Определить уровень физического развития и правильности построения занятий физическими упражнениями по результатам дневника самоконтроля.

2. Показать планомерность в достижение цели

Организация исследования. Исследование проводилась в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами 1-ого курса факультета психологии в количестве 15 человек.

Методы исследования: анализ научно-литературных источников, введение дневника самоконтроля.

Результаты исследования. В течение недели студенты изучали своё физическое развитие и фиксировали состояние с помощью дневника самоконтроля.

Сводные данные студентов представлены в таблице.

Таблица

Недельные показатели дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
Дата	24.03.18	25.03.18	26.03.18	27.03.18	28.03.18
Самочувствие	хорошее	хорошее	среднее	отличное	хорошее
Сон (ч)	6	9	6	9	8
Аппетит	хор.	хор.	сред.	хор.	сред.
Пульс до начала занятий, уд/мин	68	68	90	78	72

Пульс после разминки, уд/мин	112	102	118	102	108
Пульс после тренировки, уд/мин	69	76	72	72	84
Масса тела, кг	55,4	55,3	55,0	54,6	54,5
Нагрузки	Бег 700м, растяжка, пресс 30р.	Бег 1 км, растяжка, пресс 50 р.	Бег 1,5 км, растяжка, пресс 60 р.	Бег 2 км, растяжка, пресс 70 р	Бег 2 км, растяжка, пресс 80 р
Нарушение режима	есть	нет	нет	нет	нет
Болевые ощущения	В области бедер и икр	Там же	Присутствует в икрах	Боль впервые отсутствует	Боль в области мышц бедер
Результаты	Пресс улучшился	Улучшение	Улучшение	Улучшилась	Растяжка улучшилась

Из таблицы мы видим, что первый день является самым сложным для адаптации организма к нагрузкам. Состояние пульса до начала занятий в течение недели является практически одинаковым и колеблется 60 – 80 удар/мин. Во время проведения занятий среднее значение пульса наблюдается выше 100 удар/мин.

Данные представлены на рисунке.

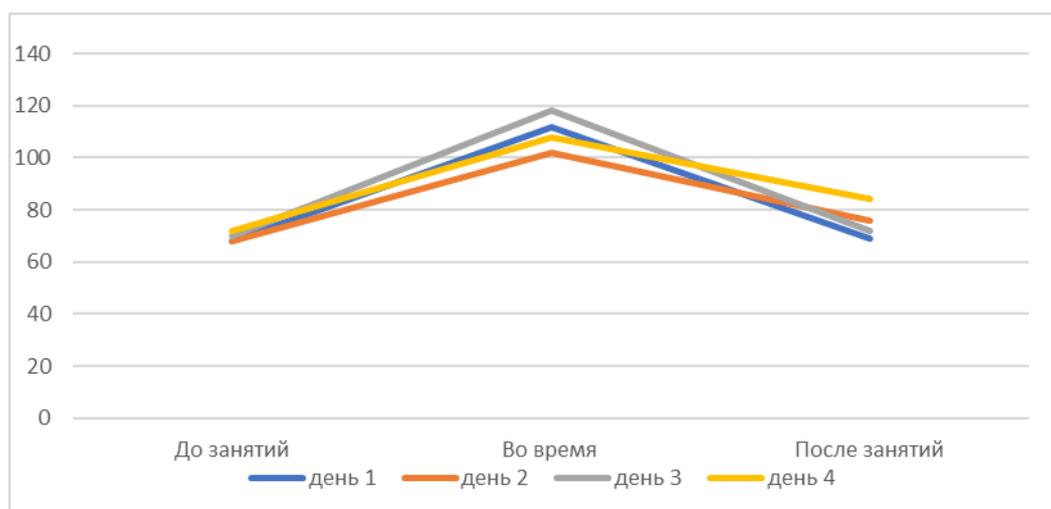


Рис. Изменения частоты сердечно – сосудистых сокращений (ЧСС) в недельном цикле занятий

Как видно на рис., состояние ЧСС возрастает постепенно. Его возрастание происходит к середине занятия и достигает 120 удар/мин. В конце занятия пульс восстанавливается до исходного, что свидетельствует о правильном построении и организации самостоятельных занятий.

Занятия планируются следующим образом:

1. Занятия начинаются с беговой разминки. Во время бега дыхание равномерное, вдыхать воздух нужно через нос, а выдыхать через рот. После бега необходимо постепенно переходить на шаг.

2. Разминка включает в себя различные виды упражнений.

В процессе занятий, я использую упражнения стретчинга.

Упражнения подразделялись на пять видов:

- активные (на растягивание той или иной части тела);
- баллистические (выполняются рывками и пружинистыми действиями, не

используется для оздоровительной растяжки);

- пассивные (с приложением усилия партнёра растянуть связки);
- динамические (выполняются до легкого напряжения, а затем плавно переходит в другое движение);
- статические (занимающийся 15-60 секунд остается в определённой позе. Этот вид растяжки рекомендуют врачи).

В начале недели испытуемые включали в свои занятия такие упражнения, как «Поза лотоса», «Ножницы», «Глубокий выпад» и «Четверка».

Уже к середине исследования студенты включили такие упражнения как: «Полушпагат», «Бабочка» и «Растягивание». Ближе к концу спортсмены использовали «Боковую растяжку», «Продольный шпагат» и «Поперечный шпагат».

Выводы. Только планомерные, четко определенные занятия могут принести желаемые результаты. Для наблюдения за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями лучше вести дневник самоконтроля, который позволит вести все наблюдения за изменениями в своем организме. В своей работе мы использовали упражнения из стретчинга.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: «Гардарики», 2000.
2. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М: «Медицина», 1990.
3. Физическая культура аб учебник / Под. ред. Ю. И. Евсеева. Ростов – н/Д: Феникс, 2003. 384 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Лапшин, И.М. Успенская

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье раскрываются вопросы повышения общей выносливости у студентов ВУЗов. Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания в ВУЗах, является обеспечение оптимального развития физических качеств. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Ключевые слова: выносливость, физическая культура, студенты.

Актуальность. По данным Минздравсоцразвития РФ, доля здоровых молодых россиян снизилась до 31%, хроническую патологию сегодня имеют около 5 млн. юных граждан. За этот же период отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет на 42,5%, а у подростков в возрасте от 15 до 17 лет – на 63%. Среди учащихся, в образовательных учреждениях всех уровней почти две трети имеют различные функциональные нарушения.

Выносливость необходимо развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок. Выносливость является одним из важнейших физических качеств, отражающим способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного

снижения работоспособности и проявляющимся как в повседневной жизни, так и в спортивной активности занимающихся. Существуют различные методики развития выносливости. Они имеют свои особенности и к каждому человеку подбираются индивидуально [4].

Анализ научно-методических источников показывает, что физическая подготовка абитуриента недостаточна, а выносливость развита очень слабо. Среднестатистический студент-первокурсник, показывает крайне низкий уровень подготовленности к физическим нагрузкам, при этом элементарная разминка для некоторых проходит с чрезмерным утомлением.

Цель исследования: раскрыть методику развития физического качества, выносливость.

Поставленная цель достигается через решение следующих задач:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по теме исследования.
2. Провести сравнительный анализ различных методик тренировок и выявить среди них наиболее эффективные.
3. Сделать выводы по проблеме исследования.

Предметом исследования являются особенности влияния физических упражнений и социально-психологических процессов на развитие выносливости у студентов на занятиях физической культуры.

Объектом исследования являются физические упражнения.

Метод исследования: изучение и анализ специальной методической литературы по проблеме исследования.

Выносливость – это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого спортсмен может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).

Выносливость бывает общей (выполнение работы умеренной интенсивности с высокой эффективностью) и специальной (длительное перенесение нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности) [2].

Классификацию видов выносливости можно представить в виде схемы (рис. 1).

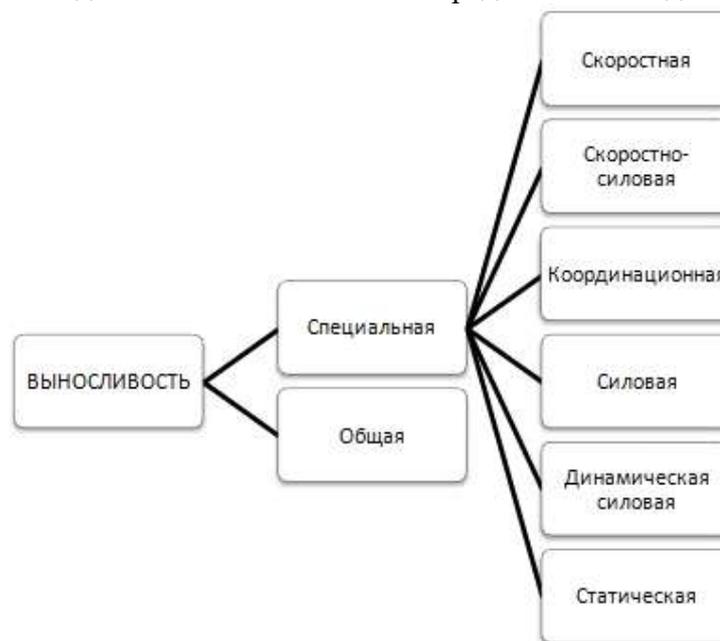


Рис.1. Виды выносливости

Развитие разных видов выносливости нуждается в различных подходах к тренировкам.

Описание различных подходов к развитию выносливости у человека.

С педагогической точки зрения весомый интерес представляют распределение тренировочных занятий по развитию выносливости в кругло годичном цикле, ход выполнения упражнений в отдельной тренировке.

По мнению Письменского И. А. и Аллянова Ю.Н.: «Методика развития выносливости основывается на регулировании деятельности двигательного аппарата, вегетативных функций и эффективном управлении при предельных волевых усилиях».

Первый этап: развитие дыхательных возможностей занимающегося. В зависимости от специфики подготовки и количества нагрузки могут использоваться следующие средства: кроссовый бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т. д. Основным методом на этом этапе является равномерная и переменная работа в сравнительно спокойном темпе.

Второй этап: преобладание смешанной аэробно-анаэробной работы. На этом этапе используются тренировочные средства в рамках интервально-повторной тренировки. Регулирование нагрузки осуществляется за счет серийных повторений с сокращением интервалов отдыха.

Третий этап: совершенствование алактатных (скоростных) возможностей. Характер методов в данном случае будет зависеть от особенностей соответствующей деятельности. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой системы построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к ухудшению уровня тренированности» [3, с. 283].

Похожую методику нам предлагают Мещеряков А. и Андрианов В. Они также делят тренировочный процесс на этапы и дают их подробное описание: «На первом этапе необходимо сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей совместно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эта задача выполнима, но требует для своего решения определенных волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средств и методов тренировочного воздействия.

На втором этапе нужно увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, используя для этого этапа непрерывную равномерную работу в виде темпового бега, плавания и т. д. в широком диапазоне скоростей до синкретической включительно, а также разнообразную непрерывную попеременную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

Третий этап предъявляет повышенные требования к физической подготовленности (при сдаче контрольных нормативов), на нём необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных физических упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной тренировки в аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости. Если же увеличения требований к уровню развития выносливости условиями сдачи контрольных нормативов не предъявляются, то необходимо только поддерживать достигнутый уровень» [1, с. 18].

Сравнительный анализ методик, направленных на развитие выносливости. Обе методики содержат три этапа подготовки (первый этап направлен на развитие аэробных возможностей, второй – на развитие анаэробно-аэробных и анаэробных способностей, а третий этап включает в себе упражнения повышенной интенсивности). На втором этапе отдельное внимание уделяется интервальной тренировке.

В основе данных подходов лежат принципы:

1. Систематичности;
2. Постепенности;
- 3.. Соответствия.

Следовательно, план тренировок должен формироваться с учетом индивидуальных способностей студента (его пола, возраста, физической подготовленности, перенесенных заболеваний и т.д.). Объем нагрузок необходимо повышать плавно, чтобы снизить вероятность получения травмы и переутомляемости спортсмена.

У описанных методик, направленных на выработку выносливости, можно заметить и некоторые различия. По мнению Андрианова В. и Мещерякова А., следует различать общую и специальную выносливость и развивать сначала общую, а уже потом специальную. Также авторы обращают особое внимание на включение в план тренировок упражнений, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, что также немаловажно для увеличения двигательных способностей спортсмена.

Наиболее эффективные упражнения для повышения показателей выносливости. Одна из самых эффективных тренировок – это бег. Преимущество данного упражнения заключается в его абсолютной доступности для каждого. Если речь идет не о профессиональном спортсмене, а о человеке со средними способностями, например учащегося вуза, то лучше всего бегать через день. Бегать следует сначала медленно (трусцой), потом постепенно увеличивать темп, а затем снова снизить. Обязательно нужно следить за дыханием, пульсом и не допускать нехватку кислорода, а также отдышки.

Повысить выносливость вы можете также при регулярных тренировках на велосипеде или при занятиях плаванием. Нагрузка должна повышаться равномерно. Необходимо чередовать нагрузки, выделяя дни для отдыха.

Хорошим помощником в тренировки выносливости является обычная скакалка. При регулярных занятиях с ней, вы не только сожжете лишние калории, но и сможете укрепить сердце, мышцы и сосуды. При прыжках стоит обращать особое внимание на то, чтобы стопа полностью отрывалась от земли. Также, необходимо контролировать дыхание.

Упражнения для пресса. Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты. Нужно выполнять наклоны вперед, пытаясь дотянуться подбородком до колен. При выпрямлении делаем вдох, а при подъеме спины – выдох.

Подтягивание на турнике. Туловище находится в ровном положении, ноги вместе, корпус подтягивается с помощью рук. На опускании туловища делаем вдох, а на подъеме – выдох.

Прыжки со сменой ног. Руки сцепляем в замок за головой, а локти разворачиваем в стороны. Корпус находится в вертикальном положении, спину важно держать прямо. Одна нога согнута в колене и смотрит вперед, другая стоит ровно и вытянута назад. Во время прыжка положение ног меняется. Вдох делаем на прыжке, выдох – на приземлении.

Выброс ног. Исходное положение – сидя, ладони упираются в пол. Выполняем выброс ног назад, прогибаясь при этом в спине. Затем возвращаемся в начальное положение. Выдох производится в момент выброса ног назад.

Отжимание. Исходное положение – упор лежа, ноги вместе, спина прямо. Опускаясь вниз, можно вдыхать, подниматься обязательно на выдохе.

Выводы. Каждому человеку необходимо включать в свою жизнь тренировки, направленные на развитие выносливости, так как это полезно для здоровья. Укрепляются легкие и сердечная мышца, расщепляются углеводы, что способствует сжиганию подкожного сала, развиваются мышечные волокна, а также улучшается

работа клеток, благодаря росту митохондрий. На основании проанализированных нами методик, можно отметить самые эффективные упражнения на развитие выносливости: бег, прыжки на скакалке, подтягивание на турнике, плавание, отжимание, выброс ног, прыжки со сменой ног. При составлении плана тренировок необходимо помнить о принципах соответствия, постепенности и систематичности. Так снизится риск возникновения травм и повысится эффективность нагрузок.

Список литературы

1. Андрианов В.В., Мещеряков А.В. Развитие выносливости в системе подготовки курсантов: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УВАУГА(И), 2012. 50 с.
2. Выносливость (человека) [Электронный ресурс]. URL: <http://wikiorg.ru/wiki/Выносливость>.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство "Юрайт", 2015. 493с.
4. Физическое развитие и выносливость студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=>

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧЕТОМ БАЗОВЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Николаев А. Ю., Андрейченко А. И., Солодилов Р. О.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. С участием студентов 2 курса Сургутского государственного университета занимающихся баскетболом (n=22, возраст 19,4±0,7 лет) с помощью опросника базовых психологических потребностей в упражнениях измерены потребности в компетентности, самостоятельности, коммуникабельности. На основе теории самоопределения базовых психологических потребностей определена надежность в сравнении двух университетов СурГУ и Альберта.

Ключевые слова: теория самоопределения, мотивация, студенты, компетентность, самостоятельность, коммуникабельность.

Введение. Мотивация к упражнениям необходима для студентов не спортивного профиля, с целью развития массового студенческого спорта в вузах, направленную на продвижение спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни [2]. Мотивация играет существенную роль в организации их физической активности и их отношении к физическим упражнениям, поэтому человек принимает определенные действия для удовлетворения психологических потребностей, в том числе и потребности в физической активности [1].

Студенческая мотивация и намерение действовать находится между автономной мотивацией и контролируемой мотивацией. Прототип автономной мотивации соответствует внутренней мотивации, в которой учащиеся учатся в академической деятельности из любопытства, удовольствия и удовлетворения, следовательно, оценивая важность деятельности. В контролируемой мотивации, учащиеся напротив демонстрируют, когда они участвуют в деятельности из-за внешних сил, чтобы получить что-то вне своей деятельности (например, какую-то внешнюю награду) или

во избежание данного последствия (например, какая-то форма внутреннего или внешнего наказания) [10].

Поэтому, когда ученики воспринимают эти основные потребности как удовлетворяемые, внутреннее происхождение и поддержание внутренней мотивации будет благоприятствовать контролируемой мотивации [8].

Одним из неотъемлемых компонентов мотивационного подхода, принятого в теории самоопределения, является концепция базовых психологических потребностей [5]. В отличие от других теорий, которые рассматривают психологические потребности как любую движущую силу, включая личные желания и цели, Deci и Ryan [4] утверждают, что психологические потребности представляют собой основные условия, способствующие росту, целостности и благополучию. Компетентность означает эффективное взаимодействие. Опросник базовых психологических потребностей в упражнении представляет собой специальный инструмент, разработанный в рамках теории самоопределения, для измерения компетентности, самостоятельности и коммуникабельности.

Любой нормальный человек ощущает потребность в социализации и принадлежит к какой-либо социальной группе. Потребность в *самостоятельности* означает потребность в наличии выбора и самоопределении собственного поведения. Под потребностью в компетентности понимается стремление быть эффективным, справляться с задачами оптимального уровня трудности, откликаясь на вызовы, предъявляемые окружающей индивида средой. Потребность в коммуникабельности с другими людьми означает желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими [10].

Базовая теория психологических потребностей в исследованиях теории самоопределения в области активности только начинает появляться [7]. Тем не менее, широкое разнообразие литературы по потребности в компетентности самостоятельности и коммуникабельности имеет важное значение для облегчения и поддержания мотивации и благополучия. Например, Gagne, Ryan, and Bargmann [6] изучили опыт и возможности мотивации и благополучия гимнастов на практике в течение четырех недель. Результаты исследования указали, что спортсмены с более автономной мотивацией имели более позитивный опыт в спорте. Кроме того, здоровье было связано с удовлетворением основных потребностей. То есть, гимнасты, которые имели представление о поддержке коммуникабельности, автономии, и компетентности проявляли более позитивный аффект, имели более высокую самооценку и менее негативный эффект [6]. В похожем исследовании с более чем 500 взрослых спортсменов, Adie, Duda, и Ntoumanis [3] обнаружили, что при поддержке тренером прогнозируется удовлетворение всех трех основных потребностей.

Теория самоопределения утверждает, что инструкторы могут стимулировать внутреннюю мотивацию учащихся к поддержанию психологических потребностей студентов в компетентности, самостоятельности и коммуникабельности [9].

Цель исследования состоит в том, чтобы определить надежность опросника базовых психологических потребностей в упражнениях у студентов второго курса занимающихся баскетболом на занятиях физической культуры.

Материал и методы исследования. В работе приняли участие 22 студента 2 курса Сургутского университета в возрасте $19,4 \pm 0,7$ лет, занимающиеся баскетболом на занятиях физической культуры. Исследование проводилось с помощью опросника базовых психологических потребностей в упражнениях между первым и вторым исследованием через одну неделю.

Участники ответили на 18-вопросов в качестве показателя своей воспринимаемой компетентности, самостоятельности и коммуникабельности к упражнениям. На вопросы участники отвечали так, как они обычно чувствуют себя при выполнении упражнений. Участники ответили на каждый вопрос по шкале от 1 до 6 [11].

Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое $\langle X \rangle$, стандартное отклонение $\langle SD \rangle$. Для определения показателя надежности рассчитывали величину коэффициента корреляция Спирмена $\langle r \rangle$

Результаты и обсуждения исследования.

В результате анализа данных опросника базовых психологических потребностей в упражнениях корреляция по компетенции составила 0,83, в самостоятельности к упражнениям корреляция составила 0,45, корреляция по коммуникабельности $r=0,58$ (табл.1)

Если сравнивать с исследованием Р. М. Wilson et al. проведенное в Университет Альберта [11], корреляция значительно выше, чем у студентов в университете СурГУ в компетенции $r=0,91$ и $r=0,83$, самостоятельности 0,91 и 0,45, коммуникабельность 0,90 и 0,58. Корреляция у университета Альберта оказалась выше в связи с большей выборкой 426 студентов которые занимались 3 раза в неделю в течение 6 недель и находились на 10 недели обучения, у студентов университета СурГУ было гораздо меньше 22 учащихся, которые занимались 2 раза в неделю в течении года баскетболом, поэтому корреляция студентов СурГУ ниже, чем в университете Альберта.

Таблица 1

Базовые шкалы психологических потребностей студентов России и Западной Канады в отношении занятий физическими упражнениями (n=22) (r–Спирмена)

Шкалы	Университет СурГУ (r)	Университет Альберта (r)
Компетентность	0,83	0,91
Самостоятельность	0,45	0,91
Коммуникабельность	0,58	0,90

Заключение. Надежность опросника базовых психологических потребностей в упражнениях проведенное в двух университетах в СурГУ и Альберта в целом соответствует представлениям теории самоопределения, но необходимо продолжить исследование с большей выборкой студентов с целью точности и надежности данного опросника. Ведущим мотивом студентов по отношению к физическим упражнениям являются стремление к самореализации и ожидаемая выгода от регулярных занятий физическими упражнениями.

Хотя результаты двух исследований являются информативными, существуют некоторые ограничения, которые должны быть решены будущих исследованиях. Во-первых, данные исследования выполнены с учетом молодых групп здоровых и физически активных студентов университетов. Необходимо провести исследования и на других группах, например, специальной медицинской группе и пожилых людях, где вопросы удовлетворения психологических потребностей могут отличаться. Во-вторых, оба этапа этого исследования основывались исключительно на данных самоотчетов, которые подвержены за счет типичных ошибок социологических методов. В будущих исследованиях необходимо использовать объективные индикаторы оценки (например, участие в упражнениях) или рассмотреть адаптацию к физическим упражнениям.

Список литературы

1. Логинов С. И. Взаимосвязь структуры мотивации с уровнем и структурой физической активности студентов в условиях урбанизированного Югорского Севера / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, А. Е. Баженова, А. П. Еникеев // Вестник Сургутского государственного университета. Сургут. 2016. №3 (13). С. 87–93.
2. Пешкова Н. В. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 88–95.
3. Adie J. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory / J. Adie, J. Duda, N. Ntoumanis // Motivation and Emotion. 2008. V. 4. P. 189–199.
4. Deci E. L. Handbook of self-determination research / E. L. Deci, R. M. Ryan // Rochester: University of Rochester Press. 2002.
5. Deci E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan // New York: Plenum Publishing. 1985.
6. Gagne M. The effects of parent and coach autonomy support on need satisfaction and well-being of gymnasts / M. Gagne R. M. Ryan, K. Bargmann // Journal of Applied Sport Psychology. 2003. V. 15. P. 372–390.
7. Hagger M. S. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport / M. S. Hagger, N. L. Chatzisarantis // Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
8. Orsini C. Learning climate and feedback as predictors of dental students' self-determined motivation: the mediating role of basic psychological needs satisfaction / C. Orsini, V. Binnie, S. Wilson, M. J. Villegas // Eur J Dent Educ. 2018. V. 22. P. 228–236.
9. Ryan R. M. Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice / R. M. Ryan, M. F. Lynch, M. Vansteenkiste, E. L. Deci // The Counseling Psychologist. 2011. V. 39. P. 193–260.
10. Ryan R. M. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci // New York (NY): Guilford Publications. 2017.
11. Wilson P. M. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale / P. M. Wilson, W. T. Rogers, W. M. Rodgers, T. C. Wild // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2006. V. 28. №3. P. 231–251.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Л.Г. Пащенко

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»,
г. Нижневартовск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов вуза к играм и развлечениям, используемым в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Проведенный сравнительный анализ проявления мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов с различным отношением к играм и развлечениям в процессе физкультурно-спортивной деятельности показал более позитивное отношение к двигательной активности тех студентов, кто

предпочитает использование игровых заданий, а также важность для них общения, испытания положительных эмоций и удовольствия от движений.

Ключевые слова: мотив, состязательность, физкультурно-спортивная деятельность, игра

Актуальность исследования. Значимость занятий физической культурой и спортом трудно переоценить. Физкультурно-спортивная деятельность содействует решению задач физического совершенствования, духовно-нравственного воспитания, организации досуга студенческой молодежи. Внедрение в процесс физического воспитания вуза личностно-ориентированного подхода содействовало повышению интереса к занятиям физкультурно-спортивной направленности – повысилась посещаемость обязательных учебных занятий по предмету «Физическая культура», уменьшилось число студентов, имеющих задолженность по этой учебной дисциплине [4]. Вместе с этим, это не способствовало увеличению числа участников физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий, организуемых по плану воспитательной работы в вузе [5]. Участие в такого рода мероприятиях требует от участников демонстрации состязательности, как проявления мотивирующей деятельности по достижению результата. Важность проявления состязательности трудно переоценить – формирование жизнестойкости, способности противостоять внешним вызовам осуществляется в процессе состязательной деятельности.

Легитимный статус состязательности, присущий занятиям физической культурой и спортом, способствует не только увеличению физиологических показателей тела, но и развитию полноценной личности, способной контролировать борьбу своих страстей и желаний [2].

К проявлениям состязательности, помимо соперничества, стремления к лидерству, соревновательности относят и игровую деятельность [2].

Проведенное ранее исследование показало, что студенты, занимающиеся спортом, а также те, кто имеет больший объем недельной физической активности, демонстрируют более выраженное проявление мотива состязательности. Также была выявлена взаимосвязь между отношением к состязательной деятельности и выбором физкультурно-спортивной специализации для обязательных занятий по предмету «Физическая культура» у студентов [3]. Юноши и девушки, выбравшие для обязательных занятий спортивные игры, единоборства, аэробику в большей степени ориентированы на проявление соревновательности. Анализ программного содержания этих физкультурно-спортивных специализаций показал наличие игр и игровых заданий, предусмотренных для решения задач физического воспитания студентов.

По мнению В.А. Баранова в процессе организации игрового соперничества осуществляется реализация гуманистических идеалов и ценностей [1].

Игра имеет особое значение в процессе социализации личности. Игровая форма состязательности во многом предопределяет дальнейший путь развития личности. Игра, не смотря на отождествление с досугом и отдыхом, является важной частью жизненной стратегии человека, ощущающего уникальность и неповторимость жизни. Как считает Р.С. Данилов, особую ценность имеет присущая игре состязательность [2].

Требуется проведение дополнительных исследований по поиску новых направлений, форм, методов организации физического воспитания в вузе, содействующих решению комплекса социально-педагогических задач, стоящих перед системой высшего образования. Важен поиск путей гуманистической направленности формирования состязательности, проявляемой в процессе физического воспитания, в том числе путем стимулирования игровой деятельности. Для этого следует, в первую

очередь, выявить мотивы занятий физической культурой и спортом занимающихся, их субъективное отношение к физкультурно-спортивной игровой деятельности.

Целью исследования является изучение отношения студентов вуза к игровой деятельности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- сравнить отношение к играм и развлечениям в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом;
- изучить проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов с различным отношением к игровой деятельности в процессе физического воспитания.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» (далее НВГУ). В исследовании приняли участие 293 студента (101 юноша и 192 девушки), обучающихся на 1-3-х курсах НВГУ, не занимающихся спортом и 69 студентов-спортсменов (39 юношей и 30 девушек), имеющих спортивный разряд не ниже первого взрослого.

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом осуществлялось путем анкетирования с применением модифицированной анкеты М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культуры». Студентам предлагалось дать количественную оценку (от 1-го – не согласие с утверждением, до 5-и – абсолютное согласие) утверждениям, характеризующим такие мотивы, как «доминирование (стремление к лидерству)», «соперничество», «игры и развлечения», «самосовершенствование», «двигательная активность», «долженствование», «общение», «удовольствие от занятий» и др. Для количественного анализа полученных результатов использовался метод оценки достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ отношения к игровой деятельности студентов-спортсменов и не занимающихся спортом показал более выраженное положительное отношение первых к использованию в процессе физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий игр и развлечений. В среднем показатель проявления мотива «Игры и развлечения» по анкете М.М. Безруких составил у юношей – $4,3 \pm 0,7$ балла у студентов, занимающихся спортом и $3,2 \pm 1,2$ у тех, чей двигательный режим ограничен обязательными занятиями по физическому воспитанию в вузе; у девушек – соответственно $4,1 \pm 0,9$ и $3,5 \pm 1,1$ балла.

Уровневая дифференциация отношения студентов, посещающих занятия по физической культуре, к участию в игровой деятельности в процессе учебной или внеучебной физкультурно-спортивной деятельности показала следующее. У юношей, обучающихся в вузе, число положительно, нейтрально и негативно относящихся к использованию игр и развлечений на занятиях примерно одинаково и составляет соответственно 34%, 32% и 32%. У девушек число положительно относящихся к использованию на занятиях игровых заданий составило лишь 24%, тогда как негативное отношение выразили 41%, нейтральное – 35% студенток, принявших участие в исследовании. Юношей в большей степени привлекает применение игр, игровых заданий, развлечений в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, чем девушек.

В таблице 1 представлены проявления мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов с различным отношением к использованию игр и развлечений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1

Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов с различным отношением к играм и развлечениям в процессе физкультурно-спортивной деятельности ($x \pm \sigma$)

Мотивы	Низкий уровень (n=33)	Средний уровень (n=33)	Высокий уровень (n=35)	1-2 р	2-3 р	1-3 р
Двигательная активность	2,5±1,0	3,4±0,9	3,9±0,9	<0,01	<0,05	<0,01
Долженствование	2,6±1,0	3,1±1,1	3,9±0,8	<0,05	<0,01	<0,01
Общение	3,2±1,1	3,4±1,2	4,0±1,0	>0,05	<0,05	<0,01
Доминирование	2,7±1,1	2,8±1,0	3,7±1,1	>0,05	<0,01	<0,01
Удовольствие	2,9±1,1	3,0±1,1	4,3±0,8	>0,05	<0,01	<0,01
Привычка	2,7±1,1	3,1±1,0	3,6±1,2	>0,05	<0,05	<0,01
Положительные эмоции	2,7±1,0	3,2±1,1	4,0±1,0	<0,05	<0,01	<0,01

Как видно из таблицы 1, те студенты, кто положительно относится к участию в играх и игровых заданиях отличаются более высокими показателями проявления мотивов «Двигательная активность», «Долженствование», «Положительные эмоции» (различия достоверны между группами студентов с негативным, нейтральным и положительным отношением к игровой деятельности). Также, для студентов предпочитающих использовать на занятиях игры характерно стремление к доминированию, получение удовольствия от занятий и испытание положительных эмоций. Не обнаружено взаимосвязи между отношением юношей к игровой физкультурно-спортивной деятельности и уровнем их физической работоспособности и физической подготовленности. В группе студентов с положительным, нейтральным и негативным отношением к использованию игровых заданий на занятиях показатели развития отдельных физических качеств и результаты теста Руфье-Диксона существенно не отличаются. Также проявления мотивов «Сохранение здоровья», «Самосовершенствование», «Оценка окружающих», «Подражание» и «Физкультурно-спортивные интересы» в этих группах не имеют достоверных различий.

В таблице 2 представлены проявления мотивов занятий физической культурой и спортом у девушек – студенток вуза, имеющих различное отношение к использованию игровых заданий в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 2

Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студенток вуза с различным отношением к играм и развлечениям в процессе физкультурно-спортивной деятельности ($x \pm \sigma$)

Мотивы	Низкий уровень (n=79)	Средний уровень (n=67)	Высокий уровень (n=47)	1-2 р	2-3 р	1-3 р
Двигательная активность	3,0±1,0	3,4±1,1	3,8±0,8	<0,05	<0,01	<0,01
Долженствование	2,9±0,9	3,3±0,9	3,6±0,9	<0,05	<0,05	<0,01
Приобретение практических навыков	2,6±1,1	3,2±1,0	3,6±0,9	<0,01	>0,05	<0,01
Общение	3,3±1,1	3,6±0,9	4,0±0,8	>0,05	<0,05	<0,01
Доминирование	2,9±1,1	3,1±1,1	3,6±0,9	>0,05	<0,01	<0,01
Физкультурно-спортивные интересы	2,8±1,0	3,3±1,0	3,7±0,8	<0,01	<0,05	<0,01
Соперничество	2,8±1,1	3,1±1,0	3,5±1,0	>0,05	<0,01	<0,01
Привычка	2,5±0,9	3,3±0,9	3,7±0,9	<0,01	<0,05	<0,01
Положительные эмоции	3,2±1,0	3,6±1,0	4,0±0,9	<0,05	<0,01	<0,01

Достоверные межгрупповые различия были обнаружены у девушек с различным отношением к игровой деятельности в проявлении таких мотивов, как «Двигательная активность», «Общение», «Стремление к доминированию», «Физкультурно-спортивные интересы», «Положительные эмоции». У студенток, так же, как и у юношей, отношение к играм на занятиях физической культурой не зависит от показателей физической подготовленности и работоспособности. Также проявление мотивов самосохранения здоровья, самосовершенствования, подражания более успешным людям, оценка окружающих не зависят от отношения к применению игр и развлечений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Число студентов, положительно относящихся к применению игр, развлечений, игровых заданий на физкультурных занятиях составляет треть у юношей и четвертая часть у девушек. Проведенное исследование показало, что отношение студентов к игровой деятельности не зависит от физической подготовленности и работоспособности. Также отсутствует взаимосвязь этого мотива занятий физической культурой со стремлением к самосовершенствованию, сохранению здоровья, оценкой окружающих и желанием подражать более успешным индивидам. Студенты с положительным отношением к использованию игр в процессе физического воспитания позитивно относятся к двигательной активности, для них важным является общение и получение положительных эмоций. Полученные результаты исследования имеют практическую значимость. Рациональный подбор средств, методов, форм педагогических воздействий, содействующих активизации игровой деятельности в процессе занятий физической культурой, позволит повысить эффективность физического воспитания, а также стимулировать участие студенческой молодежи в соревновательных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Выводы. У студентов, занимающихся спортом, отмечается более позитивное отношение к использованию в процессе физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий игр и развлечений, по сравнению со сверстниками, чей двигательный режим ограничен обязательными занятиями по физической культуре.

Список литературы

1. Баранов В.А. Философия спорта: теории, концепции, парадигмы // Теория и практика физической культуры. 2016. №4. С. 97-99.
2. Данилов Р.С. Состязательность как форма социального бытия человека: автореф. дис. ... канд. философ. наук. Саратов, 2007. 16 с.
3. Пащенко Л.Г. Проявления состязательности у студентов вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Мир науки. 2017. Т. 5. №6. С. 44.
4. Пащенко Л.Г., Коричко А.В. Эффективность физического воспитания студенток вуза в условиях самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С.46-48.
5. Шарипова Д.Т., Пащенко Л.Г. Привлечение студенток вуза к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: мат-лы V Междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых. 2015. С. 93-97.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

А.В. Писаренко

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье проведён анализ исследований, посвящённых тематике борьбы со стрессом с помощью физических упражнений. Отмечена значимость и необходимость системных тренировок, как важнейшего средства достижения физического и психологического здоровья у студентов.

Ключевые слова: стресс, спорт, физическая культура, здоровье, мотивация.

В современном мире студенту приходится сталкиваться не только с большим потоком информации, но и анализировать и извлекать для себя что-то полезное из этого потока. Это приводит к возникновению напряжения как физического, так и психологического. Стрессовые реакции являются неотъемлемой частью в жизни человека, поскольку благодаря им происходит развитие нейронов человеческого мозга. Однако если стресс переходит в систематический, то происходит нарушение в работе систем организма и у студента развиваются проблемы со здоровьем.

Актуальность данной работы заключается в том, что подобный эффект может быть отмечен у студентов во время сессии. Поскольку отсутствие системного плана подготовки к экзаменам, волевых качеств и самодисциплины является причиной напряжений, которые вызывают стресс. Следовательно, для того чтобы принимать какие-либо действия по улучшению психологического состояния нужно использовать наиболее эффективные методы профилактики стресса.

Целью работы является изучение работ посвящённых физической культуре и спорту как методу борьбы со стрессом.

В работе использованы методы анализа и синтеза научной литературы посвящённой данной тематике.

Понятие стресса было предложено Гансом Селье, который разработал биологическую теорию стресса. Стресс разделяется на три стадии: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения. Стадии меняются по мере развития или усугубления стрессовой ситуации. На стадии тревоги человек подвергается появлению раздражителя. На стадии сопротивления организм подавляет чувство тревоги и сводит его к минимуму. На этой стадии человек приспосабливается к ситуации и вырабатывает адаптивность. Стадия истощения наступает при воздействии продолжительного стресса и влечёт за собой повышенную тревожность, которая может вызвать патологические изменения [7].

Одним из методов эффективной борьбы со стрессом является систематичная физическая нагрузка. Данный метод является наиболее естественным способом устранения стрессовых реакция для организма человека. В исследованиях Г.А. Зайцева приводятся аэробные упражнения в качестве борьбы со стрессовым состоянием. Аэробными упражнениями являются кардионагрузки, которые оказывают воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения аэробного характера выполняются на протяжении длительного промежутка времени без перерыва. Физиологические изменения в организме под действием аэробных нагрузок начнут происходить после 30 минут занятия. Распространенные виды аэробных упражнений – это бег, но также к ним относятся велосипедные прогулки, плавание, гребля,

скандинавская ходьба и другие виды нагрузок циклического характера. При нагрузках идет обогащение организма кислородом, увеличение капилляров, а также стенки сосудов становятся прочными и эластичными. Сердечные сокращения уменьшаются по частоте, работа сердца становится экономичной, что приводит к снижению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Нагрузки позволяют убрать большое количество калорий, что препятствует набору веса. Данные научных исследований подтверждают изменения психологического состояния организма с помощью физических нагрузок, так как происходит снятие напряженности и расслабление организма [8].

В исследовании А.В. Лысенко было обследовано две группы, первая из них занималась регулярно физической культурой по 30...40 минут в день, вторая группа занималась спортом ежедневно в профессиональной направленности. А также контрольная группа, которая не занималась физическими нагрузками. По результатам исследования, было определено, что группа, которая занималась физической культурой регулярно по 30...40 минут в день не подвергнута к тревожно-депрессивным состояниям и таким образом имеют малую вероятность оказаться в стрессовом состоянии. Обуславливается это выработкой эндорфинов в организме человека, который взаимодействует с рецепторами мозга, что приводит к снижению болевого порога. Таким образом, физические нагрузки служат антидепрессантом и позволяют восстановить позитивное мышление по отношению к жизни [4].

Однако при больших физических нагрузках происходят аналогичные изменения функций организма равные стрессовым. Исследованиями В.И. Бондина объясняется данный процесс снижением циркуляции иммуноглобулинов в крови, а иногда и их исчезновение. При переизбытке физических нагрузок идет нарушение водно-солевого обмена и большая нагрузка на почки. Из-за перегрузки организма происходит замедленная фильтрация. Большое влияние в организме играет адреналин при стрессе и физической нагрузке в больших количествах [1].

Столкнуться с последствиями продолжительного стресса, по мнению автора, хотят не все, поскольку человек на психологическом уровне с трудом признаёт свою недееспособность и болезнь.

В проведённом опросе студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова большинство участников (65%) отметили, что физическая активность, а именно пешие прогулки, является для них одним из лучших методов профилактики стресса. Одним из важнейших факторов борьбы со стрессом является мотивация студента к занятиям спортом. Имея должную мотивацию, студент будет самостоятельно поддерживать свой уровень здоровья, совершенствоваться физически и интеллектуально [5].

Ключом к профилактике стресса является формирование положительного ценностного отношения студентов к оздоровительной деятельности. Важнейшая роль в решении этой задачи отводится системе высшего образования с возможностью поэтапной реализации обозначенных проблем и учёта возрастных и психологических особенностей студентов. Большое значение для формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности имеют общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины и физическая культура, в частности [2].

Занятия физической культурой и спортом являются своеобразной защитой от нервных патологий. Во время физических нагрузок происходит выброс дофамина – основного гормона радости, улучшающего психическое состояние человека, в то время как регулярные тренировки повышают устойчивость к нервным нагрузкам. В процессе занятий спортом повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного

мозга, улучшается уравновешенность процессов возбуждения и торможения. В результате повышается пластичность центральной нервной системы [6].

Учитывая вышесказанное стоит отметить, что физическая активность влияет на формирование целеустремленности, развитие силы воли, стрессоустойчивость. Данные качества, формирующие личность студента, являются ключом к проработке стресса и направлению разрушительных последствий в мирное русло [3].

В заключении, мы делаем вывод, что физические нагрузки являются наиболее естественным и полезным способом решения психологических препятствий в студенческую пору. В этот непростой отрезок жизни человека, который сопровождается большим количеством стрессоров, закладывается психологический, умственный и физический потенциал, следовательно, студенту следует уделять небольшой промежуток времени каждый день спорту. Снижение уровня стресса и правильная работа с ним ведёт к гармонично развитой и сформированной личности. Сформированная личность сегодня залог здорового общества.

Список литературы

1. Бондин В. И., Дрижика А. Г., Мануйленко Э. В. Здоровье формирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 4. 10 с.
2. Ефремова Н.Г., Солопов П.В. Формирование положительно ценностного отношения студентов высших учебных заведений к оздоровительной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2015. № 26. С. 138-141.
3. Ефремова Н.Г. Влияние культуры и спорта на формирование личности // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. С. 162-165.
4. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.В., Артюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11. 218 с.
5. Нарциссова С.Ю., Акимова Н.А., Багновская Н.М. и др. Спорт и физическая культура: эколого-ориентированные и социально-экономические проблемы. М.: Академия МНЭПУ, 2017. С. 34.
6. Носова А.В., Носов С.М. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут : ИЦ СурГУ, 2017. С. 352-355.
7. Чернова В. О. Физические нагрузки, как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни // Наука без границ. 2017. № 6 (11). С. 137-140.
8. Юсунова С.Г. Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологические и психологические аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета. 2008. № 8. 139 с.

ВОПРОСЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.П. Хозей, А.М. Бондаренко
Филиал Военной академии материально-технического обеспечения
им. генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск, Россия
Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ),
г. Омск, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы повышения эффективности физического воспитания учащейся молодежи. Отмечается, что за последние годы значительно совершенствуются подходы, связанные с адаптацией известных высоких технологий спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания детей, подростков и молодежи. Но, для повышения двигательной активности молодежи, в настоящее время, необходимо более индивидуально подходить к организации физкультурно-спортивной деятельности, учитывать их интересы, склонности и способности.

Ключевые слова: физическое воспитание, ГТО, склонности, способности, интересы.

Введение. Проблемы, стоящие перед современным образованием в сфере физического воспитания школьной и студенческой молодежи, обусловлены отношением в течение ряда десятилетий. Вместе с тем нельзя и отрицать и то, что вопросам физического воспитания, во второй половине XX и начала XXI века, уделялось и уделяется большое внимание. Физическая культура становится все более мощной созидательной силой, направленной на всесторонне физическое развитие подрастающего поколения студенческой молодежи и лиц, занятых в производственной сфере. В результате приобретает актуальность тезис «не образование на всю жизнь, а образование в процессе всей жизни». К настоящему времени имеются многочисленные научные исследования и практические рекомендации, другая сторона проблемы насколько они реализованы и реализуются в системе образования. В условиях советского государства требования к физическому воспитанию определялась государственной программой, которая была направлена на всестороннее физическое развитие школьной и студенческой молодежи путем выполнения нормативных требований. Не маловажную роль в этой системе играли нормативные требования комплекса ГТО. Многие из этого присутствует в образовательном процессе в настоящее время, одновременно имеются существенные изменения. В школьной программе введен третий урок по физической культуре. Внедряется спортивно ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов и многое другое. Большая роль отводится здоровьесформирующему подходу, который является одним из базисных методологических направлений в реализации социальных функций, возрождающего, Всероссийского комплекса ГТО. Но все это обусловлено в определенной степени тем, что имеет место ухудшение состояния здоровья учащихся молодежи, снижения уровня физической подготовленности, нежелание заниматься на уроках физической культуры, в результате наблюдается снижение двигательной активности. Отсутствие у определенной части молодежи потребности в систематических занятиях, как считает В.К. Спирин [6], по своей сути противоестественно, так как приходится на период роста и развития организма, когда

двигательная активность является естественной биологической необходимостью организма личности в целом.

Проблемная ситуация состоит в наличии противоречия между объективной необходимостью учета в процессе занятий физическими упражнениями специфических врожденных и приобретенных особенностей организма занимающихся и отсутствием соответствующих методик физической подготовки, которые бы в максимальной степени соответствовали их индивидуально-психологическим особенностям. В большинстве случаев это можно объяснить тем, что основное внимание обращается на организацию системы внешних воздействий и практически не принимается во внимание индивидуальность личности занимающихся. Предполагается, что нужна разработка индивидуально обращенных к обучаемому учебно-воспитательных систем, которые способны создать условия для дифференциации подготовки успевающих и отстающих в развитии занимающихся.

Цель исследования. Изучить факторы, сопутствующие оптимальному соотношению многообразия внешних воздействий и реакций систем организма занимающихся, позволяющее сформировать положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями и физическую культуру личности в целом.

Результаты исследования и их обсуждение. Инновационная деятельность в образовании, свидетелями которой мы являемся, есть деятельность поиска новых познавательных процессов, поскольку стало ясно, что традиционная ориентация только на усвоение. и в лучшем случае на исследование перестала быть адекватной современному типу культурного развития. В соответствии этого важно направить поиски новых форм и методов совершенствования массового физического воспитания подрастающего поколения и студенческой молодежи, которые должны существенно повысить качество и эффективность педагогических технологий в сфере физического и духовного и нравственного воспитания молодого поколения России. Вместе с тем жестко с программированное физическое воспитание на различных этапах образовательной деятельности, как и других сфер воспитания, могут дать и чаще дают видимый эффект в организационном плане, но едва ли принесут желаемый результат в формировании положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, из-за несоответствия духу времени. Это в определенной степени может относиться к новому Всероссийскому комплексу ГТО с его нормативной системой.

Как замечает В.К. Спирин [6], «... есть основание утверждать, что комплекс ГТО не будет выполнять роль основополагающей, научно-обоснованной системы физического воспитания молодого поколения, способствующего массовому вовлечению различных слоев населения в активное освоение ценностей физической и эффективной интеграции комплекса в поддерживаемую государством патриотическую систему воспитания современной молодежи». Вероятно, это связано с тем, что недостаточно изучаются взаимосвязи и соотношения различных факторов, т.е. во многом они функционируют сами по себе и не образуют стройной системы. Резюмируя это, Л.П. Матвеев [3] отмечал, что отсутствуют поиски системообразующих факторов, которые бы связывали элементы спортивной деятельности не только структурно, но и функционально, в этом случае изучение соотношения возрастных и индивидуальных особенностей в процессе естественного физического развития и спортивной подготовки позволит обозначить ориентиры более целесообразной организации учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время приобретает актуальность разработки образовательных программ, которые должны быть направлены на повышение значимости человеческого фактора – личностной и самобытной индивидуальности каждого – с опорой не на

внешние условия формирования отдельных важных качеств, а на его самостоятельность, самодетерминацию, самосознание, саморегуляцию и самореализацию [5]. В этой связи, как отмечает В.К. Бальсевич [1] представляется актуальным научный поиск подходов к разработке новых образовательных технологий, способных обеспечить решение этой задачи в контексте современных требований к реализации здоровьесформирующей функции физического воспитания. В соответствии этого автор задается вопросом? «Почему огромный культурный потенциал спорта не оказывает положительного воздействия на личностный культурный потенциал подавляющего большинства людей? Почему школьная физическая культура, физическое воспитание остается в стороне от ценностей культуры спортивной?». В результате этого отмечалось, что основой создания новой прогрессивной технологии физического воспитания может служить адаптирование известных высоких технологий спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания детей, подростков и молодежи. Одновременно при «спортивных заимствованиях» в физическом воспитании совершенно необходимым является, реализация индивидуального и типологического подходов. Так как даже самые совершенные технологии не реализуют имеющийся потенциал занимающихся без учета их индивидуально психологических особенностей. Практика спортивной деятельности реально показала, что технологические программы должны учитывать индивидуальные и возрастные особенности, связанные с такими проявлениями как сенситивные и критические периоды развития способностей в целом и двигательных и моторных способностей в частности.

Успешность занятия физическими упражнениями с целью физического развития в значительной степени обусловлены тем, насколько выбранный субъектом вид спорта или отдельных упражнений соответствует его склонностям, интересам и индивидуальным особенностям в целом. Результаты собственных исследований, выявили широкий спектр связей типологических особенностей проявления свойств нервной системы, с выбором вида спорта или спортивной деятельности, динамикой в развитии двигательных и психомоторных способностей. В частности, силовые виды, чаще предпочитают лиц со слабой нервной системой по возбуждению, инертностью, как процесса возбуждения, так и торможения, уравновешенности по внутреннему балансу. Занимающиеся боксом отличаются средней силой нервной системы, подвижностью нервных процессов и преобладанием возбуждения по внешнему балансу. В то время как занимающиеся игровыми видами спорта имеют более сильную нервную систему, разную подвижность нервных процессов и их уравновешенность. Но сам выбор спортивной специализации в организации физического воспитания связан прежде всего с проявлением склонности к характеру двигательной активности в целом самих занимающихся, или склонности к двигательной деятельности того или иного характера, а так же задатков двигательных способностей, в основе которых лежат свойства нервной системы. Так у подростков, имеющих слабую нервную систему выше быстроедействие, а у имеющих более сильную нервную систему значительнее проявление скоростно-силовых способностей. Более сложные связи выявлены в проявлении выносливости и свойств нервной системы. Лица, имеющие сильную нервную систему способны дольше поддерживать заданный уровень интенсивности, в то время как "слабые" более эффективно функционируют в коротком промежутке времени. Объясняется это тем, что различные компоненты выносливости (первый - работа до чувства усталости, второй – работа на фоне усталости) связаны с противоположными проявлениями силы нервной системы. При этом, первый компонент выносливости значительнее проявляется у "слабых", а не у "сильных", а

второй компонент (время терпения), наоборот больше у "сильных". Это отмечено и М.Н. Ильиной [3]. Силовая выносливость чаще выше проявляется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по внутреннему балансу.

В результате следует отметить, что реализация физкультурно-спортивной деятельности в равных объемах, интенсивности, структуре и направленности будет иметь различный эффект в физическом развитии занимающихся. Одновременно важно и то, что определенный вид внешних воздействий может стимулировать развитие определенного конкретного признака, при соответствующих индивидуальных особенностях, а в других случаях, быть индифферентным к нему, или тормозить его развитие. В результате, как нам представляется, предпосылкой всякой деятельности является та или иная потребность, однако сама по себе потребность не может определять конкретную направленность деятельности. По мнению А.Н. Леонтьев, потребность получает свою определенность только в предмете деятельности: она должна найти себя в нем [2]. Так же и различия в потребности, склонности к физкультурно-спортивной активности будут выступать предпосылками, влияющими на степень вовлеченности молодого человека в сферу этой деятельности, требующей реализации большого объема двигательной нагрузки. Вместе с тем заинтересованность молодежи в занятиях физической культурой, связаны с большим спектром потребностей, таких как двигательная активность, проведение свободного времени, эмоциональная разрядка, соперничество, самоутверждение, реализация позиции своего «Я». Все это и определяет дальнейшее развитие мотивации к занятию физической культурой.

В целом человек в большинстве случаев выбирает тот вид деятельности, который дает возможность удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. В результате этого складываются определенные условия, которые позволяют формировать у человека положительную мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, через посредство соответствия «внешних» и «внутренних» условий деятельности, которое обуславливает удовлетворенность от самого процесса ее реализации. Одновременно для формирования положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью важно придерживаться тенденции к относительному соответствию способностей, мотивации и возможностей занимающихся, с его желаниями. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное, цели смещаются на те виды деятельности, которые удаются и приносят наибольшее удовольствие от самого процесса деятельности. Таким образом, удовлетворенность от занятий физической культурой часто формируется не только за счет достигаемых результатов (на что ориентирована программно-нормативная система физического воспитания), но и за счет процесса их получения, если он соответствует индивидуальным и личностным особенностям занимающихся [5].

В результате трудно согласиться с тем, что внедрение в систему физического воспитания в современных условиях программно-нормативного подхода, в различных ее проявлениях может решить проблему повышения двигательной активности молодежи ее физического развития. Это в полной мере касается и нового комплекса ГТО. Объясняется это тем, что не учитываются в полном объеме интересы, склонности и индивидуально-психологические особенности занимающихся. Отсутствует дифференцированный подход в отношении особенностей физического развития, выражающийся в том, что одни подростки имеют более выраженное развитие скоростных способностей, другие силовых, третьи выносливости, но одинаково высокое развитие всех способностей в одном человеке чрезвычайно редкий вариант.

При этом не учитывается динамика той или иной двигательной способности в процессе возрастного развития в соответствии с индивидуальными и личностными особенностями занимающихся. В частности, в соответствии наших данных, темп прироста общей выносливости в процессе естественного возрастного развития у юношей в 18 лет, выше у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по внутреннему балансу, чем у «слабых – тормозных» (соответственно 2,5% и -1,1% при $P < 0,01$). Подобная направленность в отношении общей выносливости наблюдается и у юношей в двадцать лет, значительно она нарастает у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по внешнему и внутреннему балансам в сравнении с «слабыми – тормозными» (2,5% и -2,1% при $P < 0,01$). Наличие таких типологических комплексов выявлено в отношении мышечной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых проявлений. Все это говорит о том, что для получения большего эффекта от многообразия внешних воздействий (средств, форм, методов и методик), необходимо их соответствие индивидуально-типологическим особенностям занимающихся, а также склонностям, интересам и имеющимся способностям. Эффективность программно-нормативной системы может быть привлекательна с социологической стороны, позволяющей иметь представление о количественной стороне занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, состояния развития населения в соответствии возраста, ее активность, сопоставление работы в регионах и в России в целом.

Заключение. В целом программно-нормативная система в системе организации физического воспитания, а также здоровье формирующий комплекс ГТО играли и играют существенную роль в физическом развитии учащейся молодежи. Вместе с тем для повышения двигательной активности молодежи, в настоящее время, необходимо более индивидуально подходить к организации физкультурно-спортивной деятельности, учитывать их интересы, склонности и способности. Это вполне может быть реализуемо уже сегодня, в силу многообразия предоставляемых возможностей молодежи в выборе занятий тем или иным видом спорта, который в наибольшей степени удовлетворяет их потребности в двигательной активности и формирует положительную мотивацию к этим занятиям.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 2-7.
2. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. 1. М.: Педагогика, 1983. 392 с.
3. Ильина М.Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Л., 1976. 15 с.
4. Сальников В.А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности: монография. Омск: Из-во СибАДИ, 2003. 262 с.
5. Сальников В.А., Ревенко Е.М., Бебинов С.Е. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / Образование и наука. Изд-во Уро РАО. 2012. № 8. С. 43.
6. Спирин В.К. К проблеме разработке требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ // Теория и практика физической культуры. 2014. №4. С. 94-97.

ВЛИЯНИЕ НЕЙРОПЕПТИДА НА ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Д.И. Сечин, Р.В. Тамбовцева

Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия

Аннотация. Исследование было проведено на спортсменах высокой квалификации, специализирующихся в стрелковых видах спорта и служебно-прикладных единоборствах. Использовали нейропептид Семакс в дозе 0,1%. Определяли влияние нейропептида на психофизиологические показатели. Показано положительное влияние на пептидергическую систему у спортсменов различных специализаций, причем эффект от введения препарата зависит как от индивидуальных особенностей, так и особенностей присущих спортивной специализации.

Ключевые слова: пептиды, психофизиологические показатели, пептидергическая система, спортсмены.

Введение. В настоящее время вопрос увеличения физической и умственной работоспособности, восстановления организма спортсменов после тяжелых физических нагрузок остается актуальным. Пептидергическая система является перспективной мишенью для воздействия на неё эргогенными средствами пептидной природы, что позволяет: восполнять пептидный пул клеток центральной нервной системы; ликвидировать медиаторный дефицит в различных структурах центральной нервной системы; снижать скорость процессов износа тканей; поддерживать жизнеспособность нейронов и их пластичность; восстанавливать оптимальный метаболизм в клетках специфичных тканей; дозированно стимулировать функции специфичных клеток. Для коррекции нейрофизиологических нарушений можно использовать достаточно перспективный препарат «Семакс», который является фрагментом аденокортикотропного гормона, активизирующим внимание и запоминание. Актуальность темы исследования обоснована современной тенденцией к поиску новейших эргогенных средств повышения спортивной работоспособности наряду с потребностью к ликвидации информационного дефицита по теме исследования. [1-5]

Цель исследования – определение влияния срочного эффекта от разового введения препарата «Семакс 0,1%» на отдельные показатели психофизиологического компонента умственной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в стрелковых видах спорта и служебно-прикладных единоборствах.

По результатам проведенного анализа научной и научно-методической литературы был определен перечень пептидных препаратов, соответствующих современным требованиям, предъявляемым к эргогенным средствам, которые также не являются допинговыми, и разрешены к применению в спорте [1, 2].

В качестве эргогенного средства, наиболее перспективного к применению в рамках системы спортивных соревнований, выступает нейропептид «Семакс 0,1%», главной особенностью которого является интраназальная форма введения, высокая биодоступность и быстрая скорость всасывания при отсутствии сведений о негативном воздействии препарата [3, 4, 5].

Методы исследования. Методами исследования являлись психофизиологические (Аппаратно-программный комплекс «Спортивный Психофизиолог»),

антропометрические (Анализатор жировой массы BC-543 (Dongguan Tanita Health Equipment Co) и математико-статистические (Microsoft Excel, Statistica). При помощи психофизиологических методов определялись: время простой сенсомоторной реакции на свет; время простой сенсомоторной реакции на звук; время реакции выбора; динамика темпа движений кистью (тепшинг-тест). При помощи анализатора жировой массы BC-543 определялись следующие показатели: масса тела (кг), мышечная масса (кг), содержание воды в организме (% от массы тела) и жировой компонент (% от массы тела).

Программа экспериментального исследования влияния срочного эффекта от разового приема препарата «Семакс 0,1%» на отдельные психофизиологические показатели умственной работоспособности спортсменов основана на специфике механизма действия рассматриваемого препарата. Проведение исследования заключалось в выполнении испытуемыми серии тестов на аппаратно-программном комплексе «Спортивный психофизиолог» а также измерением антропометрических показателей при помощи анализатора жировой массы BC-543, с последующим интраназальным введением препарата «Семакс 0,1%» или плацебо (в зависимости от выборки), выдерживанием временного интервала в 15 минут и повторным выполнением серии тестов.

В эксперименте приняло участие 45 спортсменов различных специализаций, имеющих спортивный разряд не ниже КМС. Непосредственно перед началом эксперимента, генеральная совокупность была разделена на 3 выборки, по принципу принадлежности к спортивной специализации. Время проведения эксперимента варьировалось от 09:00 до 12:00, при этом, испытуемыми не осуществлялся прием пищи позднее, чем за 3 часа до эксперимента.

Экспериментальная группа 1 (ЭГ1) – спортсмены представители различных спортивных специализаций (n=14), данной группе спортсменов вводился препарат-плацебо (натрия хлорид). В ЭГ1 вошли: м – 10; ж – 4.

Экспериментальная группа 2 (ЭГ2) – спортсмены представители стрелковых специализаций (пулевая стрельба, стрельба из лука, n=17), данной группе спортсменов вводился препарат «Семакс 0,1%». В ЭГ2 вошли: м-10; ж-7.

Экспериментальная группа 3 (ЭГ3) – спортсмены представители служебно-прикладных единоборств (n=14), данной группе спортсменов вводился препарат «Семакс 0,1%». В ЭГ3 вошли: м – 10; ж – 4.

Результаты исследования и их обсуждение. После математико-статистической обработки полученных данных, было определено то, что по результатам, исходного тестирования отсутствуют статистически достоверные различия (что было подтверждено при помощи t-критерия Стьюдента, $p > 0,05$) между исследуемыми показателями всех выборок. Однако после введения препарата, были получены данные характеризующие статистически достоверный положительный ($p < 0,05$) прирост в исследуемых показателях у ЭГ2 и ЭГ3, тогда как у группы плацебо, отсутствуют статистически достоверные изменения ($p > 0,05$) в показателях. Положительный прирост, обусловленный введением препарата, заключается в снижении времени необходимого на реагирование на звук и свет, снижении времени затрачиваемого на реакцию выбора и повышении или индивидуальной стабилизации динамики темпа движений руками.

По результатам проведенного корреляционного анализа, было определено то, что эффективность от введения препарата «Семакс 0,1%» дозировке 500 мкг зависит от антропометрических показателей и различается в зависимости от спортивной специализации:

– у представителей стрелковых видов спорта (ЭГ2) отмечается статистически достоверная ($p < 0,05$) зависимость изменения показателей реакции на звук и показателей в четвертом и пятом интервале в теппинг-тесте в зависимости от % содержания воды в организме, что свидетельствует о том, что при повышении % содержания воды в организме, повышается эффективность от введения препарата;

– у представителей служебно-прикладных единоборств (ЭГ3) отмечается статистически достоверная ($p < 0,05$) зависимость изменения показателей времени реакции на свет (в зависимости от % жирового компонента от массы тела) и показателей во втором и третьем интервале в теппинг-тесте (в зависимости от мышечной массы (кг) (рис.).

На рис. наглядно отображается эффективность использования нейропептида «Семакс 0,1%», основанная на показателях разницы в тестированиях выполненных до и после введения препарата.

Эффективность воздействия на пептидергическую систему при помощи нейропептида «Семакс 0,1%» в дозировке 500 мкг зависит от принадлежности к спортивной специализации и антропометрических показателей. Критерием прогнозирования эффективности от введения препарата у спортсменов, специализирующихся в стрелковых видах спорта, является процент содержания воды в организме, тогда как у спортсменов служебно-прикладных единоборств, критерием эффективности выступает показатель мышечной массы (кг).

Выводы. По результатам проведенного исследования, определено положительное влияние от воздействия препаратом «Семакс 0,1%» на пептидергическую систему у спортсменов различных специализаций, причем эффект от введения препарата зависит как от индивидуальных особенностей, так и особенностей присущих спортивной специализации.

Диаграмма размаха изменений в показателях реакций испытуемых

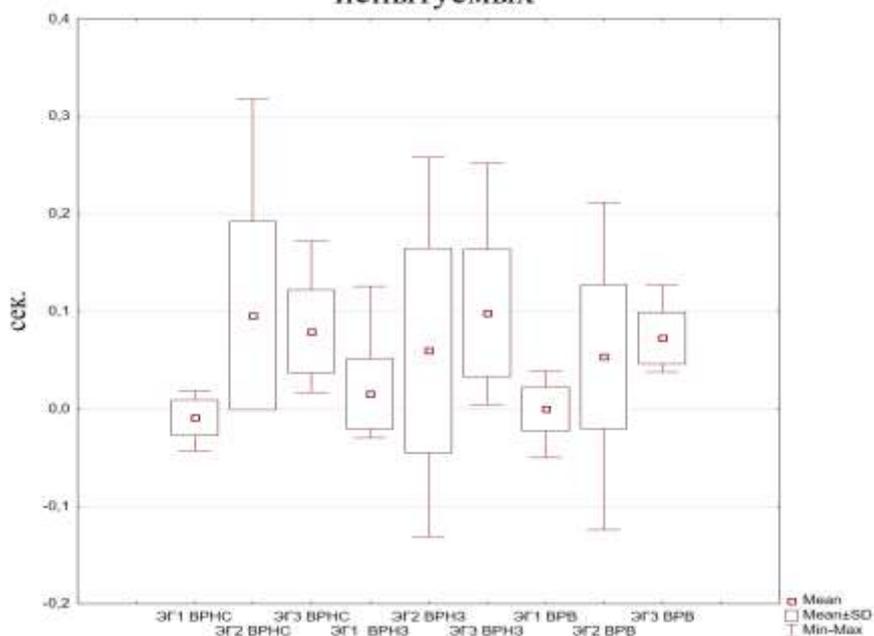


Рис. Диаграмма размаха изменений в показателях реакций испытуемых

Выявленные в ходе исследования особенности воздействия на пептидергическую систему, актуализируют дальнейшие исследования воздействий пептидными

препаратами на спортсменов, различающихся по принадлежности к спортивной специализации, компонентному составу тела и особенностям центральной нервной системы.

Список литературы

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. М.: Советский спорт, 2012. 100 с.
2. Волков Н.И., Дышко В.А, Войтенко Ю.Л., Тамбовцева Р.В. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2013. №8. С. 68-72.
3. Лиджиева А.А., Смолярчук Е.А., Кокорина А.Е., Смирнов В.В., Егоренков Е.А. Использование биотехнологических препаратов как способ повышения безопасности фармакотерапии: современное состояние проблемы и перспективы развития // Биопрепараты. Профилактика. Диагностика. Лечение. 2016. Т. 16. №. 3. С. 145-150.
4. Лысенко А.В. Использование современных биомедицинских технологий в спорте // Олимпийская идея сегодня: мат-лы VI Всерос. науч. конф. с междунар. уч. Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. С. 23-28.
5. Соловьев В.Б., Генгин М.Т. Роль пептидергической системы в адаптации к физической работе // Биотехнология: состояние и перспективы развития: мат-лы V Московского Междунар. конгресса (Москва, 16-20 марта 2009 г.). М.: ЗАО «Экспобиохим-технологии», РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2009. Ч. 2. С. 45.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ И ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГОРОДОВ

Т.Ю. Чикурова

Уральский государственный экономический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Автор в статье рассматривает взаимодействие спортивных клубов и клубов по интересам в высших учебных заведениях. Активное участие студентов в организованных клубах при ВУЗах позволяет формировать профессиональные компетенции, развивать сотрудничество и укреплять дружбу. Все это приносит огромную пользу будущим специалистам. Следует отметить, что активные студенты при клубах, как правило, успешны в учебе. Правила клуба помогают концентрироваться и планировать свою деятельность, чтобы быть успешными.

Ключевые слова: спортивный туризм, спортивный клуб, экономика города.

В России спортивный туризм является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов при высших учебных заведениях, хотя есть любители-туристы, которые занимаются им самостоятельно.

С экономической точки зрения под спортивным туризмом понимают путешествия, прямо или косвенно влияющие на развитие территорий, приносящие доходы в бюджеты городов.

Следует также учитывать, что спортивный туризм подразделяется:

- на пассивный туризм (спортивно-событийный) – поездки зрителей, которые носят пассивный характер участия в спортивных соревнованиях (поездки на различные соревнования, на Олимпиаду, чемпионаты мира и т.д.);
- активный туризм (спортивно-оздоровительный) – поездки спортсменов с целью активного участия в спортивных соревнованиях.

В связи с этими видами спортивного туризма следует учитывать экономическое и социальное влияние спортивного туризма на развитие спортивных клубов в учебных заведениях городов.

Спортивно-оздоровительный туризм относится к самостоятельной социально-ориентированной сфере. Это образ жизни некоторой части общества, эффективное средство духовного и физического развития личности в спортивных клубах, как при муниципалитете, так и при образовательных организациях.

Правовой основой развития спортивного туризма являются положения, вытекающие из закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». В этом документе отмечено, что самодеятельный спортивно-оздоровительный туризм является приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере спортивной и туристической деятельности.

Рассмотрим деятельность студенческого спортивного клуба «СИНХ», который активно функционирует при Уральском государственном экономическом университете. Так оптимистичный девиз членов клуба, бесспорно, говорит о многом: «А у «СИНХ»а свой девиз - никогда не падай вниз!»

Общественная организация «Студенческий спортивный клуб СИНХ» – это группа активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого студента, раскрыть потенциал каждой личности. Иногда случается, что некоторые молодые люди скромны, но именно в кругу друзей, человек может успокоиться и проявить свои лучшие качества и способности.

Основные цели клуба: развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни. Студенческий спорт – это огромный мир, полный ярких ощущений и настоящих эмоций. Постоянные тренировки заставляют молодого человека концентрировать свои силы и раскрывать свои феноменальные возможности. Достижение победы показывает на что способен человек в команде. Спортивные клубы – это отличная школа жизни для студентов любых профессий – финансистов, менеджеров, юристов, и всех, кто может иметь отношение к спортивной деятельности [3].

Особенно примечательно, что не только спортивные достижения привлекают студентов этого знаменитого на всю страну ВУЗа. Так туристический клуб «Стерх» помогает формировать компетенции будущих специалистов в сфере туристической деятельности. Студенты планируют путешествия в горы, пещеры, пустыни. Притягивают их разные моря. Более пятнадцать лет как организован и развивается этот студенческий клуб при ВУЗе. Это говорит о его популярности среди молодежи.

Никого не оставит равнодушным полезный отдых с друзьями. К тому же студентам предлагается:

- дешевое, но вкусное трехразовое питание;
- бесплатное снаряжение для сложных туристических походов;
- бесплатные тренировки при подготовке к сложным туристическим маршрутам;
- возможность сделать уникальные фотографии во время турпоходов.

И также как у спортивного клуба у туристического клуба свой замечательный девиз: «Турклуб «Стерх» – мы всегда в полете» [4].

Следует отметить, что интенсивное развитие рыночных отношений в стране оказало существенное влияние и на спортивный туризм. Сложное оборудование для спортивного туризма стоит дорого, а спонсорская поддержка иногда бывает недостаточной. Поэтому, спортивному туризму необходимо преобразование и развитие на основе принципа интеграции коммерческих и некоммерческих организаций. Внебюджетные доходы ВУЗов позволяют полноценно функционировать молодежным клубам.

Автор отмечает, что одной из наиболее динамично развивающихся форм является спортивно-событийный туризм, при котором турист становится живым свидетелем значительных событий в мире спорта. Здесь турист может увидеть то, что больше никогда не повторится. Массовые спортивно-событийные мероприятия, являясь средством активного оздоровительного отдыха, одновременно решают многообразные социальные задачи. Это пропаганда физической культуры и спорта, популяризация здорового образа жизни, содействие патриотическому воспитанию при проведении массовых спортивно-событийных мероприятий, повышение коммуникабельности людей. На основании этого происходит функционирование организаций, предприятий и учреждений, предоставляющих соответствующие услуги и товары на рынке спортивных услуг. Развитие спортивно-событийного туризма оказывает существенное влияние на экономику городов, способствуя притоку денежных средств, созданию новых рабочих мест, улучшению инфраструктуры городских поселений.

Ярким примером этого является не забываемое событие для страны и города Екатеринбург – чемпионат мира по футболу. Прибытие 100 тыс. иностранных болельщиков оказало эффективное экономическое влияние на организации, оказывающие различные услуги. Иностранные гости не только посещали спортивные мероприятия, но и культурные, покупали сувениры.

В связи с этим следует отметить, что экономические интересы являются основной движущей силой в любой деятельности, в том числе и туристской. Для того чтобы получить максимальную выгоду от развития спортивно-событийного туризма, государству необходимо разработать туристскую политику, включающую совокупность форм, методов и направлений воздействия государства на работу сферы туризма для осуществления конкретных целей развития социально-экономических отношений.

Эффект от туристской деятельности определяется количеством туристов в регионе или объемом деятельности коммерческих структур, производящих специфический туристский продукт. Поскольку туризм охватывает широкий диапазон видов деятельности, постольку эффект от него должен рассматриваться с точки зрения спроса особого типа потребителя, в данном случае от туристов из числа болельщиков. Причем эффективность управления туризмом следует рассматривать в двух направлениях: экономическом и социальном.

Как указывает В.С. Боголюбов, туристский бизнес относится к высокорентабельной деятельности государства, основными оценочными показателями которой являются экономические. На самом деле, кроме прямого экономического эффекта существуют косвенный экономический и социальный эффекты. Связано это с повышением уровня экономического развития в сопутствующих с туризмом отраслях: торговли, общественного питания, транспорта и т.д., а также с дополнительными налоговыми поступлениями в местные и государственные бюджеты [1].

Применительно к спортивно-событийному туризму система показателей социального плана будет прослеживаться в увеличении жизненного уровня жителей города.

Совершенствование законодательства в области спортивно-событийного туризма должно способствовать тому, чтобы в рыночных условиях спортивное движение финансировалось не только из бюджетных источников, но и внебюджетных, особенно для поддержки развития материально-технической базы спортивно-событийного туризма при строительстве спортивных объектов. К тому же правовая форма для данной сферы деятельности государства должна представлять объединение, включающее общественную, государственную и частную составляющую с ориентированным соотношением между их участием соответственно: 51, 34, 15 %, как одно из основных условий поступательного развития материально-технической базой, ориентированной на спортивный туризм [2].

Таким образом, развитие спортивного туризма и его основных форм является тем средством, которое будет способствовать социально-экономическому развитию городов, их позиционированию и повышению имиджа. Поэтому спортивный туризм и девиз: «В здоровом теле, здоровый дух» позволят активизировать деятельность населения российских городов, поскольку спорт и туризм тесно связаны как экономическими связями, так и социальными связями.

Список литературы

1. Боголюбов В.С. Финансовый менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве: учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2016.
2. Коновалов А.В. Формирование условий развития спортивно-событийного туризма в регионе: автореферат на соискание уч. степени канд. эк. наук. СПб., 2007.
3. Студенческий спортивный клуб «СИНХ» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studsportclubs.ru>
4. Туристический клуб «Стерх» [Электронный ресурс]. URL: <http://vk.com/tksterh>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Алькова С.Ю.</i> Основы развития студенческого спорта высших достижений в регионе	3
<i>Базилевич М.В., Шутова М.В.</i> Мнение студентов о необходимости подготовки к соревнованиям по баскетболу формата 3х3	6
<i>Беспалов Ю.Г., Андрейченко А.И.</i> Динамика физической подготовленности студентов первого курса института экономики и управления СурГУ	10
<i>Бушева Ж.И., Шутова М.В.</i> Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» на базе Moodle для студентов первого курса института естественных и технических наук СурГУ	13
<i>Вишневский В.А.</i> К проблеме мониторинга состояния полисубъектного управления студенческим спортом в вузе	17
<i>Кан Н.Б., Андрейченко А.И., Николаев А.Ю., Ахтемзанова Н.М.</i> Сравнительный анализ выполнения нормативов ВФСК «ГТО» студентами, занимающимися различными видами спорта	22
<i>Кисарова Ю.В.</i> Проблемы реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Мордовия среди студенческой молодежи	25
<i>Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон С.В., Испанов А.Н.</i> Валеология и санология: преподавание в вузах медицинского и немедицинского профиля	28
<i>Лапшин А.В., Успенская И.М.</i> Организация самостоятельных занятий студентов	31
<i>Лапшин А.В., Успенская И.М.</i> Развитие физического качества выносливость у студентов на занятиях физической культуры	34
<i>Николаев А.Ю., Андрейченко А.И., Солодилов Р.О.</i> Привлечение студентов к занятиям физической культурой с учетом базовых психологических потребностей	38
<i>Л.Г. Пащенко</i> Отношение студентов вуза к игровой деятельности в процессе физического воспитания	41
<i>Писаренко А.В.</i> Физическая культура и спорт как метод борьбы со стрессом у студентов	46
<i>Сальников В.А., Ревенко Е.М., Хозей С.П., Бондаренко А.М.</i> Вопросы управления физическим развитием современной молодежи в системе образовательного процесса	49

<i>Сечин Д.И., Тамбовцева Р.В.</i> Влияние нейропептида на показатели умственной работоспособности спортсменов, специализирующихся в стрелковых видах спорта и служебно-прикладных единоборствах	54
<i>Чикурова Т.Ю.</i> Спортивный туризм как компонент спортивных клубов и экономического развития городов	57

Научное издание

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Сборник материалов
Региональной
научно-практической конференции*

Ответственный редактор Пешкова Н.В.
Технический редактор Бушева Ж.И.
Редактор Ахтемзянова Н.М.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29