

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

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы  
IV Всероссийской научно-практической конференции*

**18 сентября 2021 года**

Сургут  
2022

**УДК 796 (063)**  
**ББК 75**  
**С 56**

**С 56 Студенческий спорт: состояние и перспективы развития:** сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, г. Сургут, 18 сентября 2021 г. / Под ред. Ж.И. Бушевой ; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022. – 114 с.

**ISBN 978-5-89545-541-8**

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

Для научно-педагогических работников сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренеров и всех, кого интересует здоровый образ жизни.

**УДК 796 (063)**  
**ББК 75**

**ISBN 978-5-89545-541-8**

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский  
государственный университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Ахтемзянова Н.М., Кан Н.Б.</b> АНАЛИЗ САМООРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	6
<b>Бушева Ж.И.</b> ВИДЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА .....	8
<b>Викулов Е.А., Савиных Л.Е.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ УКРУПНЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ....	11
<b>Востриков В.А.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТКЛУБА В ВУЗЕ.....	13
<b>Горновитова А.А., Антоненко М.Н.</b> РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	16
<b>Григорьев Д.В., Рожнецв М.А.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	18
<b>Григорьев Д.В., Рожнецв М.А.</b> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПУТЬ К САМОРАЗВИТИЮ .....	21
<b>Гусева Е.В.</b> КРИТЕРИИ ОТБОРА В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ .....	23
<b>Дарвиш Т.А., Херувимова С.А.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	25
<b>Зданевич А.А., Кудрицкий В.Н.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ФУТБОЛУ .....	31
<b>Кокорина Д.А., Антоненко М.Н.</b> ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	34
<b>Кучина А.Ю., Арнст Н.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКИМИ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	37
<b>Кучина К.Ю., Трофимова Н.П.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТАХ .....	39

<b>Лапшин А.В., Успенская И.М.</b> ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ .....	42
<b>Манкиева Е.Р.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ .....	46
<b>Миллер Ю.В., Мансурова Н.И.</b> ВАЖНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА .....	49
<b>Мургазин Ш.Н.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ .....	51
<b>Николаев А.Ю., Снигирев А.С.</b> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ».....	55
<b>Нухов Р.Р., Николаев Н.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	60
<b>Ольховская А.С., Красникова Ю.Е.</b> МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И СПОРТОМ .....	63
<b>Остапенко С.С., Александров С.Г.</b> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГТО» НА БАЗЕ КФ РЭУ ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА.....	66
<b>Пашенко Л.Г.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К УЧАСТИЮ В МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ .....	69
<b>Пешкова Н.В., Лепихина Ю.В.</b> ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ДИНАМИКЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПЕРИОД ВЕСЕННЕГО СЕМЕСТРОВОГО ОБУЧЕНИЯ .....	72
<b>Подзноев М.С., Роженцев М.А.</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ .....	75
<b>Подзноев М.С., Роженцев М.А.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	77

<b>Прихода И.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	78
<b>Салахов И.М.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ, ИСПОЛЬЗУЯ СРЕДСТВА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	82
<b>Салахов И.М.</b> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	85
<b>Сидоренко А.С.</b> УЛУЧШЕНИЕ ГИБКОСТИ И МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ В АСПЕКТЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	88
<b>Соболева А.А., Радченко Д.Г.</b> АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	91
<b>Сорокина Д.А., Александров С.Г.</b> ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	93
<b>Текуева Д.И.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	96
<b>Текуева Д.И.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ .....	99
<b>Трухан В.А., Рожнецв М.А.</b> ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	103
<b>Турлыбекова О.Г.</b> ОСНОВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	104
<b>Цветкова А.Е.</b> ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	107
<b>Щипицин К.П., Салахов И.М.</b> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ .....	111

УДК 7996/799

## АНАЛИЗ САМООРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ахтемзянова Н.М., Кан Н.Б.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается анализ самоорганизации физической активности студенток 1-4 курсов в период летних каникул в условиях пандемии.

**Ключевые слова:** студентки, самоорганизация, физическая активность, летние каникулы, пандемия.

**Введение.** В настоящее время достаточно большое внимание уделяется вопросам формирования потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у студенческой молодежи. Еще и продолжающаяся пандемия накладывает свой отпечаток, нарушая привычный образ жизни, который выражается в ограничениях по выездам за рубеж, проведению массовых активных мероприятий и т.д. [1, 2, 3, 4].

**Цель исследования** состояла в анализе самоорганизации физической активности студенток 1-4 курсов в период летних каникул в условиях пандемии.

**Организация исследования.** Констатирующий эксперимент проводился на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2021 г. В опросе с использованием Google формы приняли участие 109 студенток 1-4 курсов неспортивных направлений подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рис. 1 представлены результаты опроса девушек на вопрос «Укажите, сколько раз в неделю Вы занимались физической активностью во время каникул (под физической активностью понимается любая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий)?». Эти данные свидетельствуют о том, что 42,2% студенток систематически занимаются физической активностью и 37,6% студенток обозначили, что занимаются 1-2 раза в неделю. 1,9% студенток отметили вариант ответа «другое» и обозначили, что лишь несколько раз в месяц занимались физической активностью.

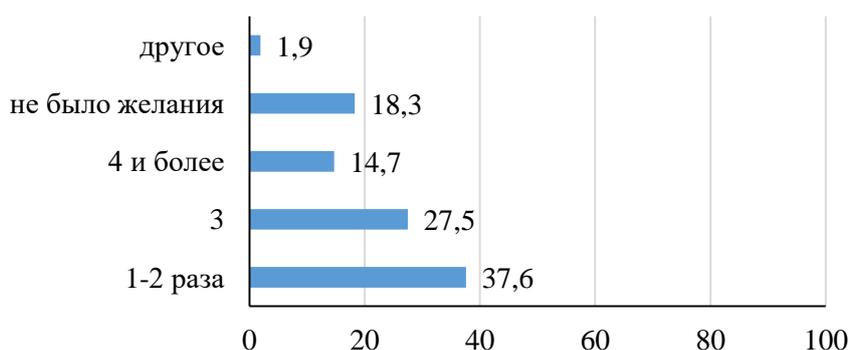


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов студенток на вопрос «Укажите, сколько раз в неделю Вы занимались физической активностью во время каникул?»

Анализ ответов на вопрос «Какие виды физической активности Вы использовали?» (выбор нескольких вариантов) показал, что приоритетным является вариант ответа «пешие прогулки, походы (не менее 40 минут)» у 73,4% опрошенных студенток. В летний период времени студентки перемещаются достаточно активно. Вариант ответа «самостоятельно организованная тренировка в домашних условиях» обозначили 33,3% студенток, что свидетельствует о достаточной самоорганизации девушек, поскольку с первого по третий курс учебный процесс по физическому воспитанию построен таким образом, что данный раздел детально проработан. Следует обратить внимание, что варианты ответов «утренняя зарядка»

отметили 21,1% обучающихся, «катание на велосипеде, роликовых коньках» – 10,1% и «тренировка в онлайн-режиме» – 9,2% соответственно. Те же респонденты, что выбрали вариант «другое», обозначили какими вида физической активности занимались, среди них, такие как – уборка, занятия в фитнес клубах, бег, танцы, занятия экстремальными видами спорта.

Результаты ответа на вопрос «В каком федеральном округе Вы провели больший период времени на каникулах?» (рис. 2), 55,1% студенток удалось выехать за пределы региона в условиях пандемии, остальные студентки провели каникулы, не выезжая из региона (ХМАО-Югра).

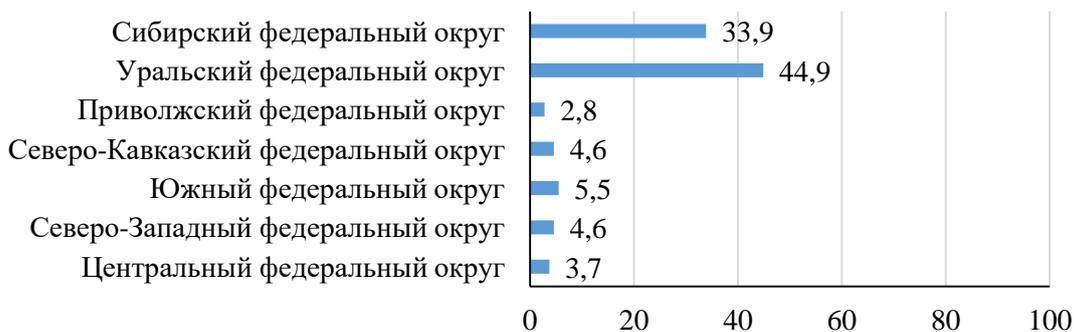


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов студенток на вопрос «В каком федеральном округе Вы провели больший период времени на каникулах?»

Следует обратить внимание на результаты ответа на вопрос «Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим, восстановившимся после каникул?» (рис. 3), на который респонденты ответили следующим образом: более 64,2% студенток чувствуют себя удовлетворительно, 34,9% респондентов обозначили вариант ответа «нет» и 0,9% «уже устала». Возможно это связано с психоэмоциональным состоянием девушек, а также со сложностями в переключении обстановки.

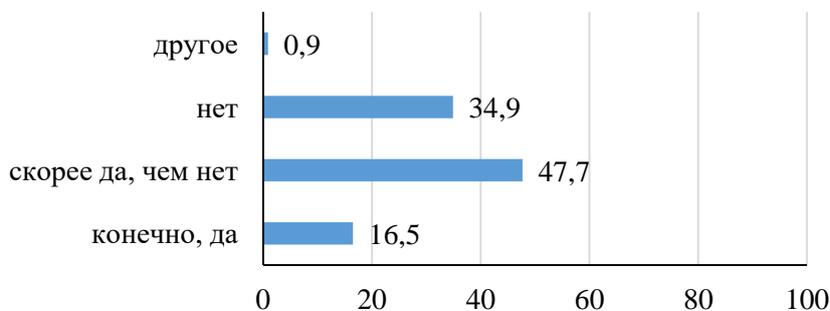


Рис. 3. Процентное соотношение вариантов ответов студенток на вопрос «Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим, восстановившимся после каникул?»

При анализе ответов студенток на вопрос «Испытываете ли Вы сложности включения в учебный процесс на данный момент времени?» можно обозначить, что 39,4% студенток не испытывают сложностей включения в учебный процесс, 59,7% девушек ответили утвердительно и лишь 0,9% студенток дали вариант ответа «включаюсь до сих пор» (рис. 4). Это связано с тем, что не было возможности выехать за пределы региона, а также сказались условия ограничений в период пандемии.

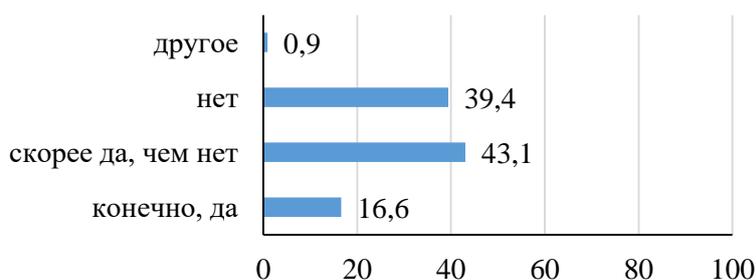


Рис.4. Процентное соотношение вариантов ответов студенток на вопрос «Испытываете ли Вы сложности включения в учебный процесс на данный момент времени?»

**Заключение.** Таким образом, представленный материал свидетельствует о достаточно высокой самоорганизации физической активности студенток 1-4 курсов в период летних каникул в условиях пандемии, однако несмотря на это, необходимо более тщательно проработать механизмы формирования потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, изучения психоэмоциональных состояний девушек с целью ее регуляции.

### Литература

1. Ахтемзянова Н.М. Исследование отношения студенток к самостоятельным занятиям по фитнесу // Естественно-научные и гуманитарные исследования: теоретические и практические аспекты: мат-лы XXXI Всерос. науч.-практ. конф. (18 мая 2021г.): в 2-х ч. Ч-1. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного университета ИУБиП, 2021. – С. 585-588.
2. Батова Е. А. Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов медицинского института // Автономия личности. – 2020. – №3 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelno-rekreatsionnaya-deyatelnost-studentov-meditsinskogo-instituta> (дата обращения: 10.10.2021).
3. Кондраков Г.Б., Андриющенко Л.Б., Безвесельная З.В., Подоруев Ю.В. Концепция формирования рекреационной физической культуры в экономическом вузе // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-formirovaniya-rekreatsionnoy-fizicheskoy-kultury-v-ekonomicheskom-vuze> (дата обращения: 10.10.2021).
4. Райко С.П. Физическая культура и здоровье: теоретические основы, необходимые для активного формирования здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-zdorovie-teoreticheskie-osnovy-neobhodimye-dlya-aktivnogo-formirovaniya-zdorovya-studentov> (дата обращения: 10.10.2021).

УДК 796/799

## ВИДЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СЕВЕРНОГО ВУЗА

Бушева Ж.И.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы распространенности определенных видов рекреационной деятельности среди студенческой молодежи северного вуза очной и заочной форм обучения. В результате исследования определены ведущие виды рекреационной деятельности студентов северного вуза.

**Ключевые слова:** рекреационная деятельность, студенческая молодежь, северный вуз

**Актуальность работы.** Проблема исследования обусловлена низкими показателями в состоянии здоровья студентов очной и заочной формы обучения, введенных ограничений, связанных с пандемией заболевания и рекомендуемой самоизоляцией, а также несоблюдением рационального режима дня.

Высокие интеллектуальные нагрузки, сидячий и малоподвижный образ жизни, информатизация системы высшего образования, низкая двигательная активность, высокий уровень стресса, психологические и эмоциональные нагрузки негативно сказываются на состоянии здоровья современных студентов. Поиск новых интересных форм и видов двигательной активности привел к необходимости проведения исследований в области рекреационной деятельности [1, 2, 3, 5]. Немногочисленные исследования [4, 6, 7] указывают на то, что необходимо изучить распространенные виды рекреационной деятельности студентов различных форм обучения, что определяет актуальность нашего исследования.

**Цель исследования** – исследовать виды рекреационной деятельности студентов северного вуза очной и заочной формы обучения (на примере СурГУ).

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 90 студентов очной формы обучения и 76 студентов заочной формы обучения 1-2 курсов Сургутского государственного университета (г. Сургут, ХМАО-Югра). Был проведен анализ научной литературы, а также анкетирование студентов через Google формы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рекреационная деятельность – деятельность человека в свободное время (от учебы или работы), осуществляемая с целью восстановления духовных и физических сил человека, и характеризующаяся разнообразием поведения людей и самоценностью ее процесса [2]. В рекреационной деятельности различают рекреацию и физическую рекреацию [5]. Рекреация – это пассивный и активный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, он направлен на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий ему удовлетворение и удовольствие от этих мероприятий [3]. Анализ научной литературы показал, что рекреация имеет огромное экономическое значение [1, 3, 5]. У студента, который хорошо отдохнул, будет высокая работоспособность и меньший шанс заболеваемости [6], что особенно актуально в период пандемии. Физическая рекреация – осуществление активного отдыха людей с использованием физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса [5]. Физическая рекреация является одним из самых популярных и доступных видов рекреационной деятельности студенческой молодежи [1, 4, 6, 7].

В ходе анкетирования изучили вопросы, связанные с рекреацией и физической рекреацией студентов. Так, на вопрос «Что из нижеперечисленного является физической рекреацией?» респонденты дали следующие ответы: «прогулка» – 73,8%, «различные виды двигательной активности/физическая культура/спорт» – 72,0%, «общение с природой» – 45,0%, «выезд за город/дачу/кемпинг» – 42,0%, «смена умственной деятельности на физическую и обратно» – 38,4% и др. На вопрос по терминологии понятий «рекреация» и «физическая рекреация» 38,2% респондентов не смогли дать определения данных слов с формулировкой «ничего об этом не знаю», 42,0% – дали примерное (неточное) определение, 19,8% – дали точное определение. Данные термины рассматриваются в лекционном курсе студентов первого года обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», как очной, так и заочной формы обучения.

Среди опрошенных в свободное время предпочитают заниматься видами двигательной активности и физической культурой – 53,4%, раньше занимались физической культурой и спортом – 38,4%, в данное время не занимаются физической культурой и спортом – 8,2% респондентов.

Анализ специальной научной литературы по вопросам применения разнообразных средств на восстановление духовных сил человека позволяет констатировать, что в современных условиях жизни (информатизация общества, высокий уровень психических и эмоциональных нагрузок, низкий уровень стрессоустойчивости) возросла потребность как в

рекреации, так и в физической рекреации [1, 3, 5, 7]. На вопрос «Какими способами справляетесь со стрессом?» распределение ответов было следующим: «хожу к психологу» – 4,8%, «делаю медитацию/дыхательные упражнения» – 16,8%, «занимаюсь спортом/физической культурой/видами двигательной активности» (ФКиС) – 50,0%, «много сплю» – 38,4%, «много ем» – 23,4%, «увлекаюсь любимым хобби» – 45,0%, «общаюсь с родными/друзьями/детьми/питомцами» – 60,0%, «пью алкогольные напитки» – 1,8%, «курю сигареты» – 0%, «гуляю по парку или лесу» – 38,4%, «занимаюсь домашними делами или уборкой» – 31,8%, «бью подушку или посуду» – 3,6%, «смотрю телевизор» – 21,6%, «люблю поплакать или покричать» – 12,0%, «слушаю музыку» – 23,4% респондентов. Студенты очной формы обучения чаще предпочитают заниматься видами двигательной активности и ФКиС, общаться с родными/друзьями, увлекаться любимым хобби и много спать, а студенты заочной формы обучения чаще предпочитают заниматься видами двигательной активности и ФКиС, гулять по парку/лесу и заниматься домашними делами/уборкой, что является также является физической рекреацией. Физическая рекреация является одним из самых популярных и доступных видов рекреационной деятельности студенческой молодёжи.

Наиболее предпочитаемой формой пассивного отдыха респонденты выбрали: «сон» – 76,2%, «домашние посиделки» – 58,2%, «общение в социальных сетях» – 50,0%, «просмотр телепередач» – 34,2%, «компьютерные игры» – 34,2%, «еда» – 30,0%, «шахматы-шашки» – 6,0%, «азартные игры» – 10,2%, «спа-процедуры» – 24,0%, «загорание/солярий» – 12,0%, «массаж» – 32,4%. По рейтингу предпочитаемых форм пассивного отдыха: на первом месте – «сон» у студентов очной и заочной формы обучения; на втором месте – «общение в социальных сетях» у студентов очной формы обучения и «домашние посиделки» у студентов заочной формы обучения; на третьем месте – «компьютерные игры» у студентов очной формы обучения и «общение в социальных сетях» у студентов заочной формы обучения.

На вопрос «Сделайте выбор наиболее предпочитаемых вами видов рекреации» распределение ответов студентов СурГУ было следующим: «прогулки на свежем воздухе по парку» 73,8%, «общение с друзьями/родными/детьми/питомцами» 60,6%, «занятия различными видами двигательной активности дома и на улице» 53,4%, «сон» 46,2%, «увлечение хобби» 33,0%, «подвижные игры» 32,4%, «спортивные игры» 32,4%, «общение в социальных сетях» 30,6%, «упражнения с предметами, снарядами, тренажерами» 30,0%, «решение бытовых проблем/домашних дел/уборка» 29,4%, «работа за компьютером» 29,4%, «физкультурно-спортивные развлечения» 28,2%, «шляжный отдых» 28,2%, «чтение книг» 27,6%, «кулинария/приготовление блюд» 26,4%, «физические упражнения в конце рабочей недели» 24,0%, «утренняя зарядка/разминка» 24,0%, «туризм» 24,0%, психологические средства оздоровления (тренинг, упражнения)» 24,0%, «ежедневно проходил 10 000 шагов и более» 23,4%, «восстановительные процедуры» 22,2%, «фитнес-минимум дома» 18,6%, «закаливание» 18,0%, «физический труд» 17,4%, «охота, рыбалка» 14,4%, «медитация/йога/дыхательные упражнения» 13,2%, «ходьба по лестнице» 13,2%, «просмотр телепередач» 10,8%, «нетрадиционные средства оздоровления» 10,2%, «дни здоровья, фестивали здоровья» 10,2%, «настольные игры (шахматы/шашки и др.)» 6,6%.

**Заключение.** Анализ научной литературы показал, что рекреация имеет огромное экономическое значение. Физическая рекреация является одним из самых популярных и доступных видов рекреационной деятельности студенческой молодёжи СурГУ очной и заочной формы обучения. В свободное время более 53% студентов СурГУ предпочитают заниматься физической культурой и спортом, что является физической рекреацией. Большинство опрошенных студентов СурГУ определило как физическую рекреацию: прогулку, различные виды двигательной активности, общение с природой, выезд за город/дачу/кемпинг, смена умственной деятельности на физическую и обратно. Выявили распространенные виды рекреационной деятельности студентов СурГУ очной и заочной формы обучения: «прогулки на свежем воздухе по парку», «общение с друзьями/родными/детьми/питомцами», «сон», «занятия различными видами двигательной активности», «увлечение хобби», «подвижные игры», «спортивные игры», «общение в

социальных сетях», «решение бытовых проблем/домашних дел/уборка», «физкультурно-спортивные развлечения» и другое.

### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
2. Махмутгири А.Э. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ob-utochnenii-ponyatiya-fizkulturno-rekreatsionnaya-deyatelnost> (дата обращения 09.09.2021).
3. Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1981. – 207 с.
4. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
5. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 55-57.
6. Смородинов А.С., Смородинова В.И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32.
7. Сырова С.В. Содержание физкультурной рекреации студентов в условиях вузов не физкультурного профиля [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-fizkulturnoy-rekreatsii-studentok-v-usloviyah-vuzov-nefizkulturnogo-profilya> (дата обращения 29.08.2021).

УДК 796/799

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ УКРУПНЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Викулов Е.А., Савиных Л.Е.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация** В статье рассматриваются средства новой спортивной дисциплины «Командная гимнастика» в системе подготовки студентов – бакалавров. Использование данных средств позволяет разнообразить учебный процесс при освоении предмета «Гимнастика с методикой преподавания» при обучении студентов укрупненного направления подготовки в сфере физической культуры, спорта и туризма.

**Ключевые слова:** командная гимнастика, групповые вольные упражнения, акробатические прыжки, дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания», студенты-бакалавры

**Введение.** Овладение содержанием физкультурно-спортивной деятельности в процессе освоения базовых видов спорта является необходимым условием повышения конкурентноспособности выпускников-бакалавров в предстоящей профессиональной деятельности [2].

Предмет «Гимнастика с методикой преподавания» в системе подготовки студентов-бакалавров входит в блок профильных дисциплин. Согласно учебному плану данную дисциплину студенты укрупненного направления сферы физической культуры спорта и туризма осваивают три семестра, т. е. обучаясь на первом и втором курсах. Формой контроля успешности обучения на 2 курсе (3 семестр) является экзамен, состоящий из двух частей – практической и теоретической [1].

Нам было важно выбрать такое содержание практической части экзамена, которое позволило бы студентам не только достичь определенного уровня спортивно-гимнастической подготовленности, но и в дальнейшей работе успешно обучать гимнастическим упражнениям

своих подопечных. Мы остановились на содержании экзамена в виде «Командной (общей) гимнастики» (КГ).

Отход от традиционной составляющей практической части экзамена в виде снарядовой гимнастики обусловлен тем, что гимнастические снаряды и оборудование объемны, и занимают большие площади в спортивном зале школы, многие учителя «уходят» от прохождения программы по гимнастике, заменяя их более доступными упражнениями [3].

**Результаты исследования.** Достоинством КГ по данным исследований А.Б. Лагутина (2008) выступает ее доступность, низкая материальная затратность, меньшая травмоопасность, создание условий для построения занятий на основе партнерства и сотрудничества, т.к. в КГ в отличие от спортивной (снарядовой) участники готовятся к соревнованиям, и участвуют в них в составе команды (состав от 8 до 12 человек) [4].

Вместе с тем командная гимнастика, включает в себя наиболее зрелищные и интересные виды упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение, а именно – групповые вольные упражнения (ГВУ), акробатические (АП) и опорные прыжки (ОП).

Групповые вольные упражнения, представляют собой композиции, составленные из 48, и 64 двигательных действий общеразвивающего характера, являющихся эффективным средством воспитания двигательных-ритмических способностей, тренировки вестибулярного анализатора, общей гибкости, развития памяти на движения, помогающей в дальнейшем быстро и прочно осваивать более сложные двигательные действия [4].

Акробатические упражнения включают в себя комбинацию из акробатических элементов динамического характера. Используются упражнения с вращением боком, вперед и назад, от кувырков до переворотов и сальто. Особо приветствуется, когда в команде участники могут представить соревновательные комбинации с возрастающей степенью сложности от комбинации к комбинации. По окончании своего упражнения, и после отхода от снаряда каждый из участников принимает единое статическое положение (позу). А по окончании выполнения упражнения замыкающим команды, всем участникам необходимо принять строевую стойку и осуществить организованно и синхронно переход к следующему виду соревновательной программы.

В ходе подготовки к теоретической части экзамена нами использовались методические приемы, стимулирующие студентов к качественному освоению учебного теоретико-методического материала. Так, при изучении разделов «Строевые упражнения» и «Общеразвивающие упражнения» по команде преподавателя студенты подавали команды хором, так отработывалась техника и правильность подачи команд; далее учебная группа делилась на мини-группы, т. е. студенты работали в парах, здесь оттачивалось мастерство в выборе места студента, как педагога перед группой занимающихся; взаимодействия в отделениях позволяло отработать командный голос и требовательность к выполнению упражнений занимающимися.

Исследования показали, что студенты испытывают значительные трудности при организации и проведении данных групп упражнений на начальном этапе обучения дисциплине. При использовании перечисленных методических приемов, у обучающихся появляется уверенность в своих возможностях, крепнет голос, появляются нотки требовательности. По результатам контроля показателей теоретико-методической подготовленности студентов по данному курсу, (итоги теоретической части экзамена), бакалавры показали в среднем качественную успеваемость – 4,05 балла.

Мониторинг качества освоения практического материала проводился по итогам соревнований. Судейство осуществлялось по 10-балльной системе и в соответствии с правилами соревнований КГ. Для каждой из команд, состоящих из 8-10 студентов выбиралось название, девиз и эмблема (с учетом направления подготовки). Участники соревнований самостоятельно подбирали музыкальное сопровождение для своей программы выступлений.

В проведенном исследовании приняли участие 39 студентов укрупненного направления сферы физической культуры спорта и туризма, обучающихся в Институте гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета.

Бакалавры 2-го курса, а именно 86%, успешно освоили программный материал за изученный курс. Исходя из собственного опыта использования средств КГ, мы пришли к выводу, что наибольшее затруднение у студентов вызывает освоение акробатических поддержек, как одной из составляющих ГВУ. Команда под музыкальное сопровождение выполняет комплекс ОРУ на 32 счета, при этом после каждой восьмерки, разбившись на пары, студенты выполняют акробатические поддержки. Так, после первой восьмерки – «высокую» поддержку, после второй – «низкую» поддержку, после третьей – поддержку всей группой с использованием сочетания высокой и низкой.

На втором месте по сложности освоения на наш взгляд является выполнение комбинации акробатических прыжков. Исходя из того, что меньшая часть работающих со школьниками учителей физической культуры не являются гимнастами, а гимнастические упражнения по своей структуре имеют высокую травмоопасность и сложную координационную сложность, подготовленность студентов не всегда соответствует требованиям, которые к ним предъявляются в высшей школе.

**Заключение.** Мониторинг оценки качества теоретико-методических знаний и практических навыков при освоении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» свидетельствует о том, что применение различных средств КГ содействует повышению познавательной активности студентов, укреплению их внутренней мотивации [5], а это в свою очередь работает на качество образовательного процесса.

#### Литература

1. Гимнастика: учебник для вузов / под ред. М.Л. Журавина. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
2. Григорьянц И.А. Актуальные проблемы совершенствования качества профессионального педагогического образования специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 53-57.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Савиных Л.Е., Булгакова О.В. К вопросу о преподавании гимнастики на направлении подготовки «Физическая культура» бакалавриата // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №1(35). – С.183-192
5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения: методическое пособие. – Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009. – 124 с.

УДК 796/799

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТКЛУБА В ВУЗЕ

**Востриков В.А.**

*Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия*

**Аннотация.** В представленной статье предлагается основное содержание деятельности спортивного клуба в вузе. Представлены разделы работы спортивного клуба. Обоснованы цель, задачи и содержание. Отдельно представлены ожидаемые результаты и эффект от предложенного содержания деятельности спортивного клуба вуза.

**Ключевые слова:** спортклуб, деятельность, содержание, результаты.

**Введение.** Основное содержание деятельности в области детско-юношеского, студенческого и спорта взрослого населения строится в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и направлена на создание условий для комплексного развития, в физическом и духовном плане, спортивного совершенствования занимающихся и достижения успеха страны и личности на соревнованиях различного уровня, как внутри страны, так и мире.

Одним из существенных резервов подготовки спортсменов является студенческий спорт, организация и реализация которого возможна на базе спортивных клубов, как структурного

подразделения вуза. При этом деятельность спортивных клубов должна дополнять процесс физкультурного образования и обеспечивать эффективность тренировочного процесса по видам спорта культивируемых в вузе, а также способствовать спортивному отбору одаренных занимающихся для сборных команд различного ранга [2].

Основное предназначение деятельности спортивных клубов в вузе видится в объединении усилий преподавательского состава вуза физкультурного профиля с единовременной поддержкой руководства, профсоюзной организации, студенческого совета на достижение высоких результатов отдельных спортсменов, равно как и в целом вуза на спортивной арене, привлечении к занятиям спорта различного контингента населения, удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, занятиях спортом и физкультурно-спортивной деятельностью. Организация и реализация соревнований различного профиля, олимпиад и спартакиад, судейской практики обучающихся. Отдельно можно выделить деятельность спортивного клуба на создание условий для самореализации личности обучающихся посредством в том числе и ценностей физической культуры и спорта.

Деятельность спортивного клуба должна основываться на основных положениях, которые, на наш взгляд, могут быть представлены следующим содержанием.

**Цель исследования.** Обосновать и представить основное содержание деятельности спортивного клуба в вузе.

**Методика и организация исследования.** Анализ постановки спортивной работы в вузах позволяет утверждать, что имеется определенная разобщенность в деятельности и работа в основном направлена на тренировочных процесс, порой без редких представлений о перспективах развития студенческого спорта. В данной статье представлено авторское видение постановки деятельности спортивного клуба в вузе на основе реализации основных ее положений.

Цель деятельности спортивного клуба в вузе должна заключается в формирование разносторонне развитой личности в направлении моральной устойчивости к сбивающим факторам внешней среды, вызовам и угрозам, физического развития и двигательной подготовленности, повышении спортивного мастерства и общей физической дееспособности и в целом на формирование культуры личности обучающегося [1], посредством создания адаптивной педагогической системы и максимально благоприятных условий для развития каждого обучающегося.

Деятельность спортивного клуба координируется и организуется годовым планом работы, учебными планами, календарным планом спортивно-массовых мероприятий, правилами внутреннего трудового распорядка.

Существенным дополнением, повышающим эффективность деятельности спортивного клуба, является привлечение родителей занимающихся, создание родительского комитета и совет спортивного клуба.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Реализация поставленной цели возможна при решении задач в совместной деятельности педагогов и обучающихся. Задачи, стоящие при работе спортивных клубов вузов, могут быть представлены следующим содержанием:

- постепенный переход управления педагогическим процессом и тренировочной деятельности на диагностико-технологическую основу, подразумевающую ориентацию на личностные задатки и на максимальное развитие природных способностей обучающихся его личностную физическую и базовую культуру;
- создание условий для раскрытия и реализации творческого потенциала педагогов при овладении и применении ими современных педагогических технологий инновационных подходов к педагогическому процессу;
- совершенствование методической работы и инструкторской деятельности;
- выявление, обоснование и отработка способов самореализации, самоопределения личности, воспитание ее социальной активности и жизненной позиции;

- развитие у обучающихся потребности к систематическим занятиям спортом, физкультурно-спортивной деятельностью, стремление к ведению здорового образа жизни и его пропаганде;

- повышение уровня физической и двигательной подготовленности, спортивных результатов обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и требований современных программ по видам спорта;

- создание условий для развития ресурсного (материально-технического, кадрового, научно-методического) обеспечения педагогического процесса в вузе для достижения высоких спортивных результатов обучающимися.

Решение задач поставленных перед деятельностью спортивных клубов в вузе неминуемо должны обеспечить ожидаемый результат, который может быть представлен в следующих показателях эффективности.

Обучающий эффект:

- получение знаний, умений и практических навыков в виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности с учетом интересов и физических возможностей обучающихся;

- получение знаний и соблюдение норм здорового образа жизни, владение знаниями и умениями здоровьесбережения.

Воспитательный эффект:

- формирование навыков культуры межличностного общения, поведения, быта;

- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни.

Развивающий эффект:

- развитие физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся;

- становление технической подготовленности обучающихся, занимающихся различными видами спорта

Социальный эффект:

- получение знаний, умений и навыков практического свойства в условиях межличностного общения;

- удовлетворение потребностей обучающихся в получении знаний для реализации образовательных услуг, проведения тренировочных занятий согласно дополнительных образовательных программ;

- мотивация к ведению здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, наркомании, табакокурения, алкоголизма;

- профилактика асоциального и девиантного поведения.

Оздоровительный эффект:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом, двигательной активностью;

- эффективное оздоровление, развитие физических качеств сообразно способностям каждого обучающегося.

Ресурсный эффект:

- модернизация материально-технической базы в части приобретения спортивного инвентаря, оборудования;

- программно-методическое и нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивного клуба;

- повышение квалификации управленческих и педагогических кадров;

- обеспечение безопасных и комфортных условий функционирования спортивного клуба и образовательного учреждения в целом.

**Выводы.** В ходе реализации деятельности спортивного клуба на основе достижения целевой установки и решения задач полагаем увеличение числа занимающихся спортом и физкультурно-спортивной деятельностью из числа обучающихся и привлечение к занятиям детей и подростков, как потенциальных обучающихся в вузе, значительное улучшение состояния здоровья; уменьшение количества правонарушений среди обучающихся имеющих вредные привычки; повышение качества учебно-тренировочных занятий, создание структуры

социального партнерства спортивного клуба с различными общественными организациями другими учреждениями образования.

### Литература

1. Востриков В.А. Формирование личности в процессе физкультурного образования // Среднее профессиональное образование. – 2009. – № 5. – С. 14-16.
2. Востриков В.А. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – Т. 1. – № 1. – С. 249-260.

УДК 760.06

## РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Горновитова А.А., Антоненко М.Н.

*Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена физическому развитию студентов вузов, а именно роли преподавателя в развитии здорового тела и духа среди молодого поколения. Здоровый образ жизни сейчас играет огромную роль в повседневной жизни студентов, каждый день в мире функционирует огромное количество различных секций, где преподаватель делится своими знаниями и техниками, тем самым помогает студенту достичь хороших результатов в области спорта.

**Ключевые слова:** здоровое тело и дух, спорт, преподаватель, здоровый образ жизни.

**Актуальность работы.** Актуальность данной темы заключается в том, что спорт среди подрастающего поколения сейчас играет огромную роль в формировании физических и личностных качеств. Именно преподаватель является непосредственным наставником, который на протяжении обучения студента в вузе помогает обрести внутреннюю гармонию и здоровое тело обучающегося [1].

В последние годы мы наблюдаем огромный интерес молодежи к спорту. Активный отдых играет главенствующую роль в формировании здорового тела и духа молодежи. Студенты отдают предпочтение активному отдыху среди своих единомышленников в горах, некоторые получают удовольствие от походов в фитнес зал, но при этом интересе к здоровому образу жизни с каждым годом все меньше и меньше студентов посещают занятия в стенах вуза. По статистике ежегодно около трети студентов не ходят на занятия. Безусловно, бывают ограничения по здоровью.

Далеко не каждый студент осознает значимость физической культуры в развитии своих личных качеств, это выражается в том, что студенты пропускают занятия физической культуры или не в полной мере выполняют поставленные на занятиях преподавателем упражнения. Преподаватель в свою очередь, стремясь решить данную проблему назначает отработки или выдвигает другие требования к студентам [5].

Отношение студентов высших учреждений к занятиям физической культурой, напрямую зависит от того, как преподаватель физической культуры строит свой учебный процесс. Преподаватель так или иначе должен выстраивать процесс обучения так, чтобы каждый студент, в силу своих возможностей, мог комфортно ощущать себя на занятии, ведь, как нам известно, все студенты имеют различный уровень физической подготовки [3].

Огромную роль в образовательном процессе играет психологическое взаимодействие ученика и преподавателя, более 50% успеха студента в спорте базируется на понимающем и опытным наставнике рядом. Преподаватель выстраивает на занятиях с учениками коммуникацию. Успешность выстраивания коммуникации с учениками завязана на том, как преподаватель представляет себе психологию своих учеников. Именно представление о психологии учеников помогает преподавателю сформировать эффективный профессиональный подход к своим ученикам. Как показывает практика, каждая группа в вузе

индивидуальна и к каждому ученику требуется особый подход. Только при правильном подходе преподаватель может мотивировать учеников ходить на занятия и заниматься спортом.

Хорошие результаты от занятий физической культурой прямо зависимы от уровня профессиональных знаний преподавателя. Преподаватель должен понимать, что у всех студентов разная физическая подготовка, отсюда появляется необходимость подбора индивидуальных упражнений [2].

Часто возникает ситуация непонимания между преподавателем и студентом, что негативно влияет на учебный процесс. Это связано с тем, что студент и преподаватель, в силу обстоятельств, имеют разные жизненные ценности и из-за этого их диалог может быть нарушен [4].

Несомненно, преподаватель является лишь наставником, который на протяжении обучения студента направляет в нужную сторону, а основная деятельность по укреплению здоровья лежит лишь на самом студенте.

**Цель исследования:** провести социологическую диагностику состояния мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе, а также определить и предложить рекомендации, которые по мнению студентов влияют на процесс взаимодействия преподавателя и студента.

**Методы и результаты исследования.** Были использован метод наблюдения за студентами, а также был проведен опрос с помощью анкетирования на тему: «Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе», а также «Роль преподавателя физической культуры в мотивации студентов». В опросе приняла социальная группа из 100 учащихся 2-3 курса экономического факультета.

В ходе проведения анкетирования обращалось внимание на такие аспекты как:

1. Мотивация студентов посещать занятия физической культуры.
2. Почему студенты не любят занятия физической культуры в вузе?
3. Должен ли стимулировать преподаватель студентов на занятиях?
4. Как преподаватель может мотивировать студентов заниматься на занятиях?

**Результаты исследования.** Наблюдение за студентами показало, что 30 человек из 100 не посещают занятия физической культуры вообще. На это есть ряд причин:

- студенты по состоянию здоровья не могут посещать занятия физической культуры в общей группе (10%);

- студенты занимаются в секции при университете (20%).

Также хочется отметить, что по результатам анкетирования, те студенты, которые занимаются в секциях от университета, имеют еще со школы большой интерес к физическому развитию и очень были рады при поступлении в вуз тому, что они при вузе смогут дальше развиваться в области спорта. Часть студентов, которые в силу здоровья не могут посещать занятия физической культуры, отмечают, что возможно посещали бы занятия физической культуры, если бы набирались специальные группы, где нагрузка значительно меньше.

Остальные 70% учеников не посещают секции и не имеют ограничения по здоровью. Среди этих 70% учеников, есть часть тех, кто очень редко посещают занятия (10%). В ходе проведения анкетирования студенты, которые редко посещают занятия физической культуры, отмечают, что у них нет мотивации ходить на занятия, потому что нагрузка на тело идет очень высокая и из-за этого занятия теряют свою эффективность. Также они отмечают, что общая группа по физической культуре должна дойти по уровню физической подготовки студентов. Низкая мотивации посещать занятия также объясняется тем, что при большом количестве человек преподаватель не всегда может уделить достаточно внимания отдельному студенту.

40% студентов, которые регулярно посещают занятия, относятся к занятиям нейтрально. То есть не всегда качественно выполняют поставленные задачи. Студенты стараются не пропускать занятия, так как не хотят отрабатывать занятия в будущем. Получается так, что мотивация получения зачета при посещении занятий в этом случае работает.

20% учеников регулярно посещают занятия и имеют достаточную мотивацию в виде укрепления своего здоровья.

11% всех опрошенных считают, что преподавателю и студенту не обязательно выстраивать доверительные взаимоотношения в процессе обучения, так как студент пришел получать знания в университет добровольно и должен посещать все занятия без исключения, при этом выполняя все требования руководителя. При этом преподавателю не обязательно мотивировать студентов в процессе обучения.

89% всех опрошенных подчеркивают, что преподаватель в процессе обучения должен находить подход к каждому студенту, тем самым помогать достичь определённых целей в области спорта. Также и студент в свою очередь должен идти на контакт и выполнять все рекомендации и задания преподавателя. Безусловно, главным, отмечают ученики, является собственная заинтересованность преподавателя в том, чтобы дать знания молодому поколению и поделиться собственным опытом в области спорта.

**Выводы.** Занятия физической культурой очень важны для развития студентов в вузе, но, к сожалению, не все студенты понимают это. Из-за отсутствия мотивации не все студенты посещают занятия. Не всегда у преподавателя получается выстроить обучение так, чтобы все больше и больше студентов интересовалось темой спорта.

### Литература

1. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.
2. Кильдиярова Р.Р., Макарова В.И., Лобанов Ю.Ф. Основы формирования здоровья детей: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по спец. "Педиатрия". – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 324 с.
3. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2016. – 151 с.
4. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие [Электронный ресурс] / К.В. Чедов, Г.А. Гавроница, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 128 с. – URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>. – Заглавие с экрана.
5. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. – М.: КноРус, 2018. – 64 с.

УДК 796/799

### РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Григорьев Д.В., Рожнецев М.А.

*Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** Цель статьи – рассмотреть организацию образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт" студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в системе высшего профессионального образования. Определить, являются ли физические нагрузки важными для студентов. В статье рассматривается возможный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию в специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа.

**Введение.** По данным Министерства здравоохранения, около 30% студентов имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Ни для кого не секрет, что число студентов с плохим

здоровьем увеличивается. В связи с этим необходимо повысить эффективность учебного процесса в специальных медицинских группах (СМГ). Занятия в этих группах укрепляют здоровье, пропагандируют здоровый образ жизни и приобщают физически ослабленных студентов к активному физическому воспитанию.

Педагогические и социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности являются основными нормами укрепления и поддержания здоровья. Большая часть обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, тратя свободное время в гаджетах.

Преподаватель физкультуры, работающий с этими группами, должен знать об особенностях влияния физических упражнений и закаливания на ослабленный организм, уметь правильно подобрать методику и средства физической культуры, необходимые для профилактики недугов, оценивать эффективность их воздействия [2].

Занятия оздоровительной деятельностью со студентами специальной медицинской группы должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Физическая культура как исторически сложившееся социальное явление, в котором задачи обучения, воспитания и совершенствования едины и взаимосвязаны, затрагивает все сферы жизни [7, 9]. Однако, как и в любой другой сфере общественной жизни, необходимо постоянно обновляться. В последнее время наметилась тенденция к перестройке ценностей физической культуры, что обусловлено потребностью общества в гармонично развитой личности. Вопреки сложившемуся мнению о физической культуре как двигательной деятельности, направленной в основном на развитие физических параметров человека, в обществе возникает необходимость формирования новой системы воображения, характеризующей ее прежде всего с общекультурных позиций [8].

Преимущества физической культуры не требуют доказательств, поскольку имеется достаточно эмпирического материала, показывающего роль ее роль в жизни человека. В то же время фундаментальной проблемой физической культуры в современности является последовательное изучение ее закономерностей, обусловленных концепцией индивидуальной жизни человека. Для каждого возраста необходимо отражать подобающий уровень двигательной активности. В этом плане студенческая среда выступает в роли ускорителя. Систематическое приобретение студентами необходимых знаний и опыта в этой области позволит расширить границы возможностей своего тела с помощью оптимальных и эффективных методов физического воспитания [5].

**Основная часть.** Сущность физической культуры заключается в сложности ее влияния на психофизическое развитие человека. Влияние физического воспитания связано с целесообразностью и целостностью методов и форм. Таким образом, неправильно используемые физические упражнения или элементы физической культуры, взятые отдельно друг от друга, не смогут положительно повлиять на здоровье и не образуют нормального комплекса факторов для гармоничного и всестороннего развития студентов [1, 3, 4].

Отличительной чертой нынешнего образования является возрастающая неоднородность современных образовательных учреждений. Развитие системы образования в нашей стране поднимает проблему обеспечения равенства в доступности качественного образования и профессиональной подготовки учащихся. Это требует создания условий необходимых для позитивной социализации учащихся в гетерогенных группах учебной среды, в основе лежит интеграция и совместное непрерывное образование. Такой процесс вызывает затруднения в современной учебной среде из-за неполной готовности педагогов работать с разнородными группами учащихся [6, 8].

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется, с одной стороны, ежегодным увеличением числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), что подтверждается как нашим мониторингом, который регулярно проводится в Башкирском государственном аграрном университете (БГАУ), так и многочисленными исследованиями других авторов. С другой стороны, наблюдается явная и слабая тенденция к снижению

физического и функционального развития как студентов основной и подготовительной групп здоровья, так и студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе.

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы заключается также в том, что, несмотря на большое количество теоретических и методических разработок по организации учебного процесса в группах специального медицинского отделения, вопрос остается нерешенным до конца.

Эффективность работы с этой категорией студентов во многом зависит от принципов формирования учебных групп. И далее, взяв за основу для комплектования группы один из критериев, исследование строится на этой экспериментальной основе. В большинстве случаев одним из наиболее эффективных способов организации учебной деятельности со студентами специальных групп является разделение студентов по схожим нозологическим профилям, поскольку в этом случае открываются возможности для целевого использования средств на повышение физической культуры студентов. Для каждой из этих подгрупп в педагогической, научной и медико-методической литературе тщательно продуманы подходы к организации занятий со студентами той или иной нозологической группы.

Менее распространенным является подход к набору групп для преподавания по уровню физического развития, согласно которому в основе распределения студентов по медицинским группам для занятий физической культурой обязаны учитывать не только заболевание, но и уровень физического развития, физическая подготовка и общая физическая работоспособность, а также состояние отдельных систем организма.

**Вывод.** Анализ научной литературы и предлагаемых методик показывает их эффективность при соблюдении определенного принципа формирования учебной группы, чаще всего либо по нозологическим признакам, либо по уровню функционального и физического развития. При этом у вуза должны быть возможности и средства для реализации таких методов.

### Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
2. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
3. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. – 2017. – N 6. – С. 172-183.
4. Рожнецв М.А., Рожнецв А.А., Адова О.Л. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе // Наука молодых – инновационному развитию АПК: мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190-194.
5. Рожнецв А.А., Рожнецв М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440-441.
6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта: учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. – 304 с.
7. Физическая культура студента: учебник [Электронный ресурс] / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf)
8. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.

9. Фирсин С.А., Липский Е.В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с. – URL: [https://asou-mo.ru/sveden/files/Uchebnoe\\_posobie\\_20.04.2018\\_g.\\_dlya\\_int.pdf](https://asou-mo.ru/sveden/files/Uchebnoe_posobie_20.04.2018_g._dlya_int.pdf)

УДК 796/799

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПУТЬ К САМОРАЗВИТИЮ

Григорьев Д.В., Роженцев М.А.

*Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, как студенческий спорт влияет на студентов. Определить роль спорта в жизни студента. Рассмотреть, как спорт способствует саморазвитию и развивает навыки решения проблем.

**Ключевые слова:** самодисциплина, спорт, саморазвитие, развитие.

**Введение.** Многие из нас идут по жизни, помня о саморазвитии. Это может быть личное или профессиональное саморазвитие. Саморазвитие также может проявляться во многих формах.

Однако, хотя мы слышим много дискуссий о умственном, эмоциональном и духовном развитии, мы часто забываем о том, что может сделать для нас физическое развитие. Имеется в виду не только развитие тела или рост мышц. Фактически, многие психологи рекомендуют спортивные достижения как отличный способ повысить самооценку и создать инструменты для личного развития.

**Основная часть.** Как мы определяем саморазвитие? Что значит стать лучше и расти над собой? Многие теоретики определяют самосовершенствование как процесс изменения. Мы стремимся чего-то достичь, и независимо от того, добьемся ли мы успеха или проиграем, мы собираем информацию и инструменты, которые меняют нашу точку зрения и помогают нам в будущем.

Саморазвитие, индивидуальная инициатива и преданность организации взаимосвязаны. Когда мы ставим перед собой цель достичь цели, мы учимся мотивировать себя. Эта индивидуальная инициатива исходит изнутри. Это причина того, что мы ходим на спортивную тренировку по утрам, когда предпочитаем оставаться в постели. Организационная лояльность относится к вашей приверженности чему-то большему и выходящему за рамки вас самих. Это может быть спортивная команда, за которую вы выступаете, и которая рассчитывает на ваше участие.

Спорт – идеальная площадка для обучения этим навыкам, особенно для студентов. Эта смесь самомотивации и лояльности может помочь вам достичь сложных целей в дальнейшей жизни. Навыки, которые вы приобретаете, занимаясь спортом, также не ограничиваются игровым полем. Эти знания можно применить в различных сферах жизни. Например, если вы хотите написать книгу или начать бизнес, вам понадобится как самомотивация, так и способность ответственно сотрудничать с другими [1, 5].

Занятия командными видами спорта полезны для саморазвития, так как вызывают чувство ответственности. Молодые люди, которых поощряют вступать в спортивные команды, развивают связь со своей группой. Затем они начинают видеть себя важной частью этой группы, которая несет ответственность за своих товарищей по команде. Это может вызвать чувство зрелости и привести к развитию положительных качеств, таких как пунктуальность и надежность. Это важные профессиональные качества, которые помогут в дальнейшем обучении и в профессиональной деятельности.

Психолог Абрахам Маслоу утверждал, что достойные условия препятствуют саморазвитию человека. Маслоу А. был известен разработкой концепции самооценки и той негативной роли, которую низкая самооценка или самооценка может играть в жизни людей. Люди с низкой самооценкой могут чувствовать, что они не принадлежат им, и у них могут быть проблемы с достижением целей или построением отношений.

Занятия спортом могут помочь повысить самооценку, помогая студенту развить важные навыки. Это может вселить в них веру в себя, поскольку они будут знать, что способны учиться и расти. Это чувство веры в себя и уверенность в себе можно применить во многих различных сценариях в дальнейшей жизни [3].

Регулярные занятия спортом дают студентам повод проявить себя. Подобные позитивные обязательства могут научить ценностям, таким как самодисциплина и самомотивация, которые имеют большое значение в жизни.

Распространенный синоним саморазвития – самосовершенствование. Это говорит о том, что вы буквально совершенствуетесь по мере того, как вы меняетесь и развиваетесь.

Было доказано, что упражнения повышают уровень эндорфинов (гормонов счастья в головном мозге). Также было показано, что командные виды спорта усиливают чувство принадлежности и самооценки; ощущение, что мы часть сообщества. Комбинация гормональных сдвигов, большего социального удовлетворения и в целом более активной жизни может творить чудеса и создавать позитивный настрой. Многие студенты считают, что регулярные занятия спортом приносят им значительную пользу и помогают им чувствовать себя более позитивно и контролировать другие аспекты жизни.

Спорт требует набора сложных навыков и движений, которые нужно запоминать и быстро выполнять. Командные игры часто требуют стратегического мышления и умения решать проблемы в команде. Эти навыки имеют решающее значение на рабочем месте и могут помочь создать сильных сотрудников и менеджеров [2, 3].

Навыки решения проблем также можно развивать и укреплять в любом возрасте. Также было доказано, что физическая активность положительно влияет на мозг, обостряя наши реакции и повышая умственную гибкость. Если вы будете регулярно заниматься командными видами спорта в течение недели, это поможет вам почувствовать себя лучше и быстрее думать. Скорее всего, вы заметите улучшение своих результатов в работе и общий подъем настроения, что может привести к более позитивным изменениям во всем.

**Вывод.** Спорт и упражнения обязательно должны быть частью любого хорошего плана саморазвития. Активность может улучшить настроение и умственную дисциплину, а командные виды спорта могут укрепить ваш круг общения и укрепить навыки командной работы. Независимо от того, сколько вам лет или какой вид спорта вам нравится, более активная деятельность в вашей жизни принесет положительные результаты во всех отношениях. Никогда не знаешь, когда это небольшое изменение может помочь тебе добиться успеха [4].

## Литература

1. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО ИЦ Центр «Наука», 2018. – 208 с. – URL: [https://asou-mo.ru/sveden/files/Uchebnoe\\_posobie\\_20.04.2018\\_g\\_dlya\\_int.pdf](https://asou-mo.ru/sveden/files/Uchebnoe_posobie_20.04.2018_g_dlya_int.pdf).
2. Роженцев М.А., Роженцев А.А., Адова О.Л. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе // Наука молодых – инновационному развитию АПК: мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190-194.
3. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.
4. Физическая культура студента: учебник [Электронный ресурс] / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf).
5. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.

УДК 796/799

## КРИТЕРИИ ОТБОРА В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

Гусева Е.В.

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский  
Томский государственный университет», г. Томск, Россия*

**Аннотация.** Спортивная аэробика популярна не только среди детского спорта, но и среди студентов Высших учебных заведений на территории Российской Федерации. Девушки спортсменки из разных видов спорта, поступая в вуз могут продолжить профессиональную спортивную карьеру, выступая в составе сборной команды вуза по спортивной аэробике. Спортсменки в составе сборной не всегда имеют спортивное прошлое в этом виде спорта. В команду могут пройти отбор и девушки из художественной или эстетической гимнастики, акробатики или спортивных танцев. Главным критерием отбора является хорошая физическая подготовка, ответственность, умение работать в команде, что позволит сборной успешно представлять свой вуз на соревнованиях различного уровня.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, ОФП, СМГ, спорт, взрывные махи, отжимания, силовые углы, вуз, физическая культура.

**Актуальность.** Занятие физкультурой сейчас все больше и больше набирает обороты среди студентов. Молодые люди обеспокоены развитием физических и моральных качеств. Физическая культура увеличивает концентрацию, помогает избежать многих болезней, поднимает иммунитет, позволяет привести тело в идеальную форму. Также физическая активность помогает снижать стресс, депрессию, сонливость, повышает настроение.

Занятия физической культурой в вузах особенно помогают в учебе, и отлично влияют на успеваемость студентов. Благодаря выполнению физических упражнений укрепляется сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы. Студентам очень важно вести здоровый образ жизни [1].

Физическая культура в университетах для развития студентов предоставляет ряд разнообразных специализаций, таких как плавание, аэробика, карате, атлетика, футбол, баскетбол, фитнес и ОФП. Занятия в таких группах студенты могут посещать, имея основную группу здоровья без противопоказаний. Студенты сами выбирают, чем они хотят заниматься. Этот предоставленный им выбор помогает самоопределиться в жизни. Конечно, есть те, кому противопоказано заниматься физической культурой. Но можно в малом объеме [2]. Для этого в вузах существуют специальные медицинские группы (СМГ), где преподаватели организуют индивидуальный подход к каждому студенту, исходя из его заболевания.

Среди поступающих в вуз студентов часто попадаются профессиональные спортсмены, мастера и кандидаты в мастера спорта по избранному виду спорта. Для таких студентов в вузах страны организованы сборные команды. В такие команды могут попасть не только профессиональные спортсмены и разрядники, но и студенты с хорошей физической подготовкой. Одним из популярных направлений в вузе для девушек является спортивная аэробика.

**Основная часть.** Спортивная аэробика – энергичный, красивый вид спорта, сочетающий в себе элементы акробатики и танцев [3]. Это направление гимнастики требует от спортсмена твердой мотивации, общей выносливости, вестибулярной устойчивости и великолепной пластики. Спортивная аэробика не только тренирует тело, но и развивает личностные качества и учит работе в команде. В отличие от фитнеса, это настоящий вид спорта, где гимнасты демонстрируют координацию движений, ловкость, силу и гибкость. По спортивной аэробике давно организуются международные состязания. В отличие от спортивной и художественной гимнастики, спортивная аэробика более доступна для спортсменов старше 18 лет и входит в перечень видов спорта межвузовских спартакиад. А значит проблема формирования сборной команды по спортивной аэробике в вузах страны актуальна.

Спортивная аэробика – это не только командный вид спорта [4]. В состязаниях по спортивной аэробике принимают участие, как женщины, так и мужчины. Число спортсменов зависит от группы, в которой они соревнуются. Индивидуальные выступления предполагают выполнение упражнений одним гимнастом; смешанные пары состоят из мужчины и женщины; трио включают 3-х спортсменов; в группах выступают 5 спортсменов; танцевальная гимнастика требует участия уже 8-ми гимнастов; гимнастическая платформа – 8 участников.

Выступления в трио и группах, а также по танцевальной гимнастике и гимнастической платформе возможны как в смешанном составе, так и участников только одного пола. В вузах стараются формировать максимально возможный состав. Но в силу особенности по данному виду спорта, большинство вузов предпочитают формировать команды из 8 человек по дисциплине танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа. Такой выбор обусловлен, тем, что для выполнения упражнений в данных командных дисциплинах не требуется выполнение сложных технических элементов [5]. Оценка за данные программы формируется по двух критериям – исполнение и артистичность. Отсутствие сложных технических элементов, вовсе не означает что программы не интересны [6]. Такие программы в своем роде очень красочны и танцевальные. Они включают в себя серии аэробных прыжковых элементов, поддержки и переходы, акробатику и танцевальные части. Но при этом, в данных дисциплинах не нужно выполнять взрывные махи, отжимания или силовые углы, как например, в индивидуальных программах в этом же виде спорта. Такой состав программы отлично подходит спортсменам, учащимся уже в вузах. Данные дисциплины доступны, менее травмоопасны для студентов. В состав сборной команды могут попасть не только спортсмены, занимающиеся в спортивных школах по аэробике. Это могут быть спортсмены, пришедшие из других видов спорта, например, художественной и эстетической гимнастики, акробатики, танце.

Главным критерием отбора в состав сборной команды является хорошая физическая форма, умение работать в коллективе, ответственность. На тренировках по спортивной аэробике при подготовке спортсменов уделяется особое внимание таким качествам как выносливость, гибкость, сила, координация. Несмотря на то, что в составе сборной команды вуза по спортивной аэробике могут участвовать студенты из разных видов спорта, это не мешает им совершенствоваться и успешно выступать на соревнованиях благодаря тренировкам. На занятия в сборной команде по спортивной аэробике у студентов уходит больше времени, чем, если бы они просто посещали занятия физической культурой в вузе. Студенты-сборники тренируются примерно 4-5 раз в неделю по 1,5-2 часа. Такое количество часов обусловлено, тем, что они продолжают свою спортивную карьеру. Команды по спортивной аэробике выступают на Всероссийских межвузовских спартакиадах, региональных и всероссийских соревнованиях и турнирах.

**Выводы.** Исходя из вышеизложенного можно сказать, что развитие спортивной аэробике в высших учебных заведениях России является одним из приоритетных направлений поскольку данный вид спорта сформирует у девушек командный дух, а также увеличивает физическую активность, которая, несомненно, положительно повлияет на здоровье организма в целом. Главным критерием отбора в состав сборной команды является хорошая физическая форма, умение работать в коллективе, ответственность. На отборе в команду тренер обращает внимание на такие качества как выносливость, гибкость, сила, координация. В работе были рассмотрены основные проблемы, которые возникают при формировании команд для проведения мероприятий в сфере спортивной аэробики в вузе. При этом рассмотренные мероприятия определенно позитивно скажутся на улучшении развития данного вида в вузе. Прежде всего, стоит задать регламентированную составляющую, которая позволит развиваться в соответствии с данным направлением и покажет положительные тенденции уже в скором будущем.

### Литература

1. Безносикова Е.В. Динамика равновесия у юных спортсменок 6–10 лет занимающихся художественной гимнастикой // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере

физической культуры и спорта «Современное состояние и перспективы развития». – Челябинск, Изд-во ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2017. – С. 3-7.

2. Гусева Е.В. Динамика статического равновесия спортсменок 6–10 лет в художественной гимнастике // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. С. 170-174.

3. Загревский О.И., Безносикова Е.В. Динамика прыгучести юных гимнасток-художниц // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 85-88.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: СпортАкадемПресс; Физкультура и спорт, 2006. – 311 с.

6. Прохоровская Е.В. (Безносикова Е.В.) Повышение специальной физической подготовленности спортсменок ТГУ по аэробной гимнастике с применением упражнений «Pilates» // Физическая культура, здравоохранение и образование: мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, Изд-во ТГУ, 2014. – С. 54-58.

УДК 796/799

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дарвиш Т.А., Херувимова С.А.

*Чайковская государственная академия  
физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по реализации методики на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Разработанная методика содержит в себе индивидуально-результативный и потребностно-мотивационный компоненты. Представленные данные исследования могут позволить усовершенствовать уровень профессиональной подготовки преподавателей, работающих в образовательных учреждениях, физкультурных ВУЗах, а также могут использоваться специалистами в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** студенты, образовательный процесс, здоровый образ жизни, методика, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Введение.** В процессе современного этапа развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни, обучающихся в высших учебных заведениях, что связано с всеобщим опасением по поводу здоровья будущих специалистов, которые обучаются в учреждениях высшего образования, а также ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, что приводит к последующему снижению их работоспособности [1].

Несмотря на актуальность проблемы и стремления поиска новых технологий в педагогике, эта проблема по-прежнему вызывает бурные обсуждения, как на уровне руководства вузов, так и на уровне правительства, что свидетельствует о недостаточной эффективности педагогического процесса в сфере оздоровления студентов. Все это приводит к противоречию: между потребностью общества в специалистах, имеющих высокий уровень здоровья и недостаточной эффективностью современных методик формирования основ здорового образа жизни у студентов физкультурных ВУЗов РФ [2]. Таким образом, выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, которая заключается в поиске оптимальных средств и методов формирования здорового образа жизни обучающихся физкультурных вузов и определении условий, влияющих на результативность данного процесса [3].

Исходи из вышесказанного целью нашего исследования стало теоретическое обоснование, разработка, экспериментальная апробация и оценка результативности методики формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**Методы и организация исследования.** Теоретическое и экспериментальное исследование по апробации методики проводилось на базе Чайковской государственной академии физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС») в период с 2019 по 2021 год со студентами первого курса очной формы обучения.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы на формирующем этапе эксперимента, исходя из темы нашего исследования, мы разработали методику формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, модель которой представлена в табл.

Таблица

Модель методики формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

<b>Цель:</b> формирование здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование»		
↓		
<b>Содержание</b>		
<i>Когнитивно-познавательный компонент</i>	<i>Потребностно-мотивационный компонент</i>	<i>Индивидуально-результативный компонент (поведенческий)</i>
↓		
<b>Применяемые формы и методы</b>		
1. Лекция с заранее запланированными ошибками 2. Лекция-беседа 3. Дискуссия 4. Консультация	1. Дебаты 2. Деловая игра 3. Диалог (полилог) 4. Дискуссия 5. «Мозговой штурм»	1. Проектная деятельность 2. Ролевая игра 3. Самостоятельные, индивидуальные и совместные формы работы (творчество, научная деятельность) 4. Диагностика состояния здоровья 5. Занятия физической культурой: - самостоятельные занятия; - занятия в рамках дисциплины ФСС.
↓		
<b>СФОРМИРОВАННОСТИ КОГНИТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА</b>		
- факторы, укрепляющие и сохраняющие здоровье, - факторы, отрицательно влияющие на их здоровье и здоровье будущих детей, - факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма, - правила поведения в экстремальных ситуациях.		
<b>Критерий оценки сформированности компонента:</b> контрольный тест		
<b>СФОРМИРОВАННОСТИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА</b>		
- осознание социальной значимости здоровья и образа жизни, необходимого для формирования, сохранения и укрепления здоровья личности, - убеждение в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования, самоутверждения, для реализации жизненных и профессиональных целей, - симпатия и уважение к здоровым людям, стремление подражать им, - эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни, - действенность волевых усилий для проявления здоровьеразвивающего творчества в практической деятельности,		

<p>- формирование качеств, характеризующих психоэмоциональную устойчивость личности: выдержки, тактичности, доброжелательности, аккуратности и прилежности в укреплении здоровья.</p>
<p><b>Критерий оценки сформированности компонента:</b> «Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье» (Ю.В. Науменко), методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» (В.Д. Пурин), методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин).</p>
<p style="text-align: center;"><b>СФОРМИРОВАННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНО-РЕЗУЛЬТАТИВНОГО КОМПОНЕНТА (ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельное укрепление и развитие здоровья. Самостоятельность и ответственность выбора образа жизни,</li><li>- овладение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности через физические упражнения, подвижные и спортивные игры для развития физических качеств и предупреждения гиподинамии,</li><li>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую доврачебную помощь себе и другим при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,</li><li>- умения организовать целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности,</li><li>- умения организовывать свой быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды,</li><li>- навыки и умения самооценки функционального состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной) по пульсу, ЧСС, АД, частоте дыхания,</li><li>- формирование умения организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</li></ul>
<p><b>Критерий оценки сформированности компонента:</b> практико-ориентированные задания (кейсы) оценивания умений, навыков и (или) опыта деятельности; проба Штанге, проба Генчи, индекс Скибинского, индекс модифицированного теста Купера.</p>

<p><b>Результат:</b> принятие здорового образа жизни и двигательной активности как нормы жизни, основы социальной адаптации и будущей профессиональной конкурентоспособности; сформированности культуры здоровья, стремление к физической активности и профилактике заболеваний и травм; сформированности адекватной самооценки и постоянное стремление к саморазвитию.</p>

Предполагается, что процесс формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура будет успешнее, если разработать методику формирования здорового образа жизни обучающихся физкультурных вузов, основанную на интерактивных методах обучения [4].

Когнитивно-познавательный компонент формирования здорового образа жизни мы оценивали с помощью контрольного теоретического теста, составленным к.п.н. доцентом Т.А. Дарвиш. Данный тест обучающиеся выполняли на компьютерах через сайт Чайковского государственного института физической культуры в электронной информационно-образовательной среде. Вопросы теста генерировались в случайном порядке.

Оценка усвоенного материала по контрольному тесту осуществлялась по следующей градации:

- <23 баллов – «неудовлетворительно» («2»),
- 24-27 баллов – «удовлетворительно» («3»),
- 28-31 балл – «хорошо» («4»),
- 32-35 баллов – «отлично» («5»).

**Результаты исследования.** По рис. 1 видно, что как в начале, так и в конце эксперимента ни один обучающийся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура не написал тест на «неудовлетворительно» («2»), в то время как к концу эксперимента количество отметок «удовлетворительно» («3») снизилось почти в десять раз (с 55,6% до 5,6%), а количество отметок «хорошо» («4») и «отлично» («5») напротив увеличилось, с 33,3% до 50% и с 11,1% до 44,4% соответственно ( $p < 0,05$ ).

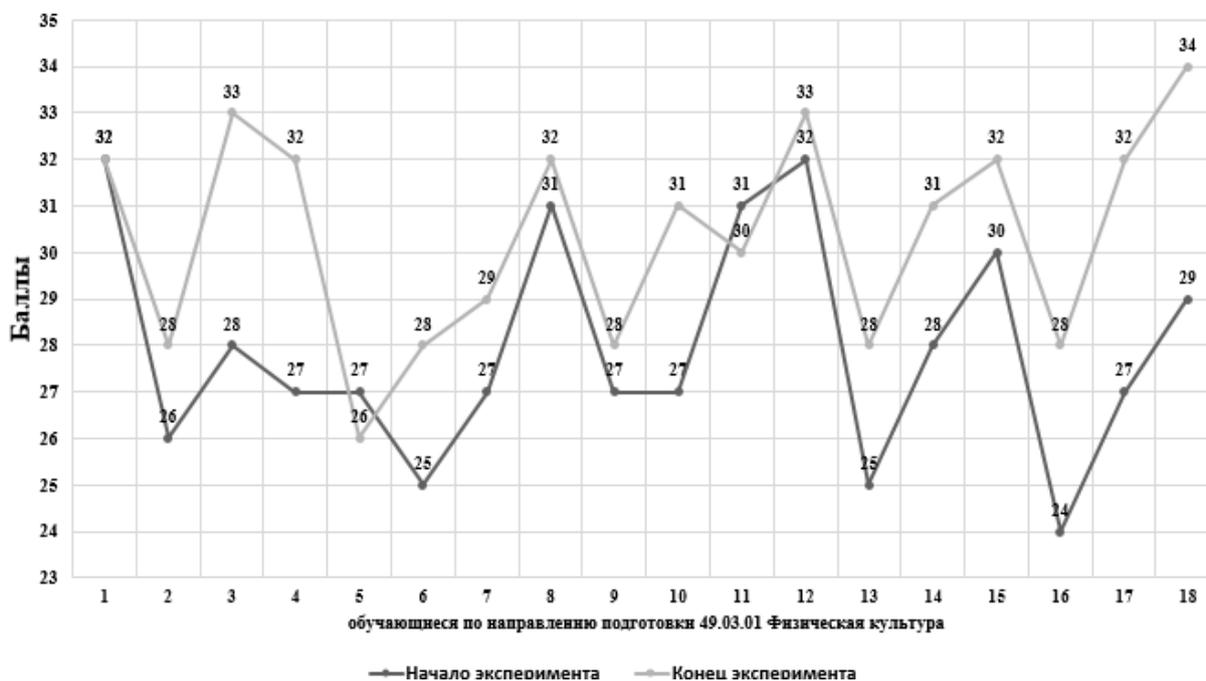


Рис. 1. Динамика результатов диагностики когнитивно-познавательного компонента формирования ЗОЖ (баллы)

Индивидуально-результативный компонент (поведенческий) формирования здорового образа жизни мы оценивали с помощью кейс-заданий:

- 1) провести игровое задание на профилактику основных причин ухудшения здоровья.
- 2) составить план физкультурно-спортивного мероприятия, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья.
- 3) разработать комплекс мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
- 4) разработать план физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школьника.

На рис. 2 представлены результаты диагностики в кейс-заданиях в конце эксперимента.

Нами предполагалось, что занятия, проведенные на основе интерактивных методов обучения, подвигнут обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, таким как: самостоятельные занятия и занятия в рамках дисциплин ФСС на спортивной базе Чайковского государственного института физической культуры. Помимо того, что в ходе практических занятий, обучающиеся определяли лично для себя наиболее подходящий двигательный режим, нами были дополнительно даны рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

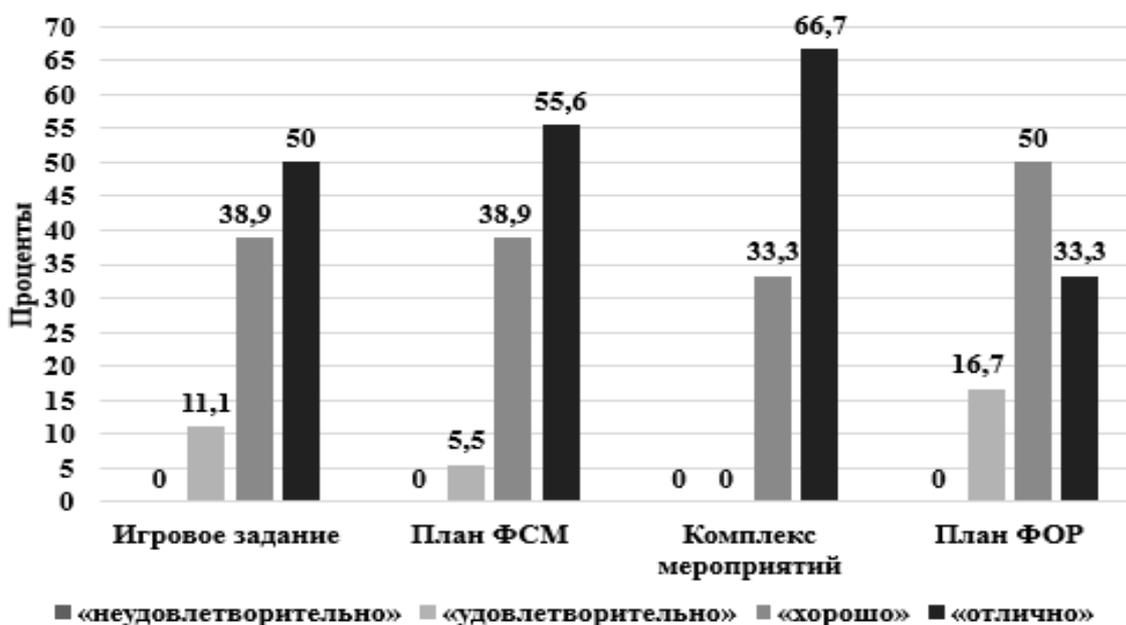


Рис. 2. Результаты диагностики в кейс-заданиях в конце эксперимента

Поэтому для оценки изменения физического и функционального состояния организма обучающихся мы применили функциональные пробы. Пробы Штанге и Генчи позволили нам определить скорость протекания обменных процессов и функциональные возможности дыхательного центра. Из рис. 3 делаем вывод: в пробе Штанге большинство обучающихся продемонстрировали «отличное» функциональное состояние как в начале, так и в конце эксперимента (55,6% против 77,8%), в «хорошем» функциональном состоянии произошли изменения (33,3% против 11,1%), «среднее» функциональное состояние совпало (по 11,1%) ( $p < 0,05$ ).

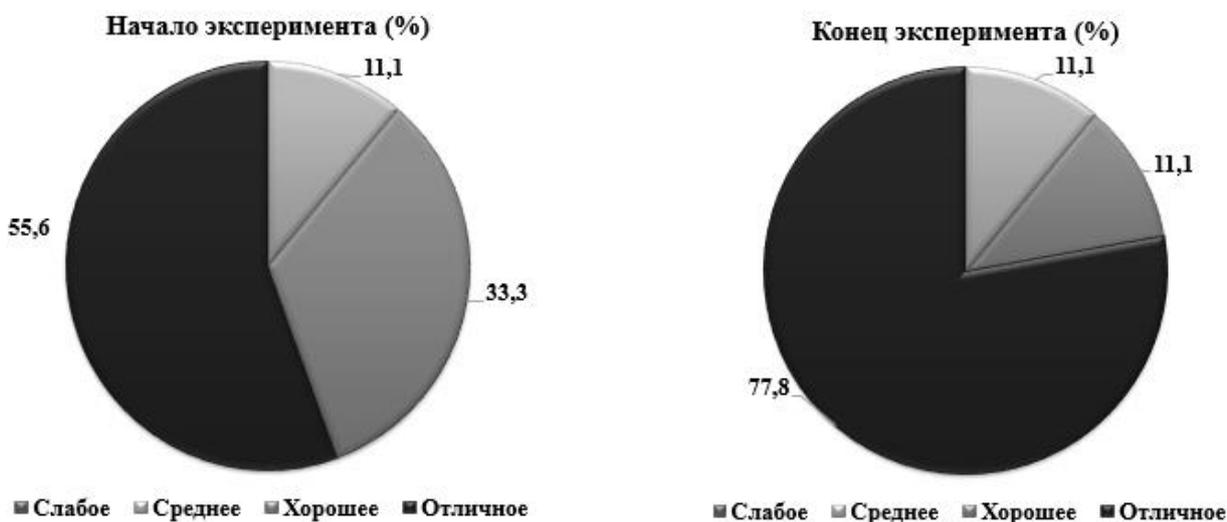


Рис. 3. Динамика результатов диагностики в пробе Штанге

В пробе Генчи (рис. 4) нами получены следующие результаты: в начале эксперимента «отличное» функциональное состояние у 27,8% обучающихся, «хорошее» – 16,7%, «среднее» – 22,2%, «слабое» – 33,3%; в конце эксперимента – 50%, 5,6.

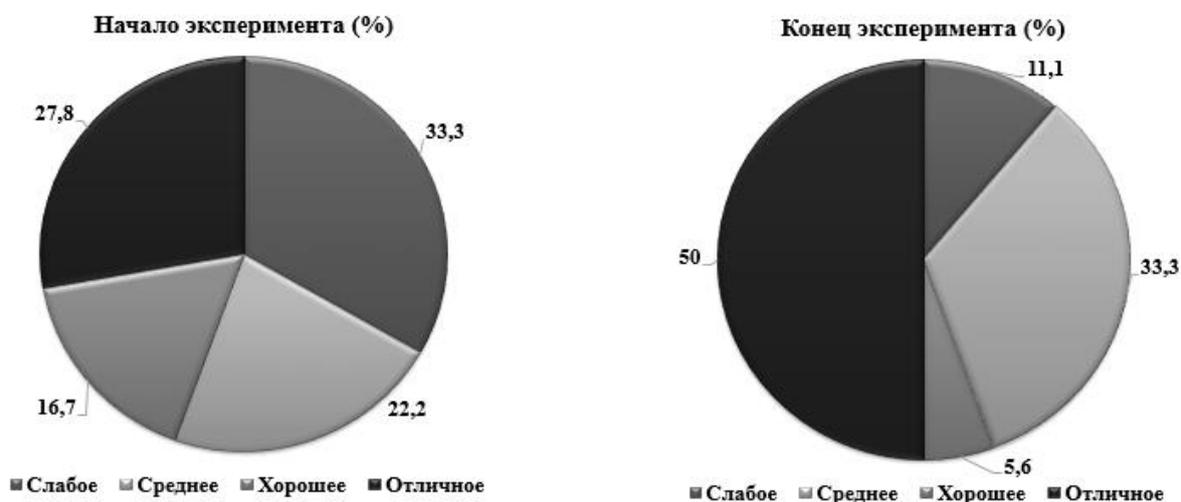


Рис. 4. Динамика результатов диагностики в пробе Генчи

Экспериментальная апробация свидетельствует об результативности разработанной нами методики формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, что отразилось в достоверном приросте следующих показателей: В контрольном теоретическом тесте произошли положительные изменения количество отметок «удовлетворительно» («3») снизилось в десять раз, количество отметок «хорошо» («4») и «отлично» («5») напротив увеличилось, с 33,3% до 50% и с 11,1% до 44,4% соответственно. В «Экспресс-диагностике ценностных представлений о здоровье» Ю.В. Наumenko также произошел положительный сдвиг – у обучающихся стал преобладать личностно-ориентированный тип ценностного отношения к здоровью (55,6%), который характеризует высокий уровень ценностного отношения к здоровью, в начале эксперимента недостаточно осознанное отношение к здоровью показали 50% обучающихся. В методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В.Д. Пурина произошли следующие изменения: высокий уровень помех, мешающий вести здоровый образ жизни снизился с 11,1% до 0%, средний – с 66,7% до 11,1%, и главное, низкий уровень помех увеличился с 22,2% до 88,9%, что говорит о том, что обучающиеся в состоянии справиться с имеющимися небольшими проблемами в ведении здорового образа жизни.

Полученные результаты по методике «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) позволили сделать вывод о том, что переход с низких уровней, в начале эксперимента, к более высоким в конце эксперимента обеспечил положительные изменения в эмоциональном состоянии, познавательной активности, практической деятельности и совершаемых поступках, обучающихся в рамках здорового образа жизни.

В выполненных кейс-заданиях увеличилось число оценок «отлично» и «хорошо», существенно снизились оценки «удовлетворительно», и ни один обучающийся не выполнил задания на «неудовлетворительно». Также мы определили положительную динамику в функциональных возможностях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в физической подготовленности обучающихся.

Исходя из полученных результатов можно сделать **вывод**, что разработанная методика формирования здорового образа жизни обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура является результативной.

#### Литература

1. Дарвиш Т.А., Воробьев Т.В. Формирование здорового образа жизни студентов высших образовательных учреждений физкультурной и спортивной направленности // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Саратов, 2021. – С. 210-215.

2. Фонарев Д.В., Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. Физическое воспитание, здоровый и безопасный стиль жизни обучающихся в фокусе научного форума // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 103-104.

3. Херувимова Т.А., Кугушева Т.В., Зубков Д.А. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 68-70.

4. Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Воробьев Т.В., Воробьева Д.В. Особенности методики формирования здорового образа жизни у обучающихся высших образовательных учреждений физкультурной и спортивной направленности/ //Спорт и спортивная медицина: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020. – С. 406-411.

УДК 796/799

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ФУТБОЛУ

<sup>1</sup>Зданевич А.А., <sup>2</sup>Кудрицкий В. Н.

<sup>1</sup>Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Брестская областная организация белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», г. Брест, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями физического развития студентов, занимающихся в спортивном клубе университета футболом. Выявлено, что студенты разных курсов обучения практически не отличаются по показателям длины и массы тела. Существенные различия выявлены в показателях динамометрии правой и левой кисти. От курса к курсу они имеют тенденцию к повышению.

**Ключевые слова:** физическое развитие, студенты, футбол.

**Введение.** Физическое развитие студенческой молодёжи является одним из важных показателей здоровья. Поэтому в настоящее время при организации учебного процесса студентов особое внимание рекомендуется уделять вопросам регулярного наблюдения за его показателями, которые в большей степени определяют уровень состояния здоровья занимающихся [3].

Наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием студентов в последние годы стали актуальными и необходимыми. В студенческие годы юноши и девушки подвергаются повышенным психологическим, эмоциональным нагрузкам, привыкают к многочасовым учебным занятиям, зачастую, к не совсем правильному режиму питания, новому коллективу [3, 5, 6].

Как правило физическое развитие определяется комплексом морфофункциональных показателей, характеризующих уровень биологического развития и физической работоспособности человека на определенном этапе онтогенеза.

Основными факторами, определяющими уровень здоровья и физического развития, являются следующие:

- генетические факторы;
- характер и качество питания;
- условия проживания;
- качество жизни;
- уровень двигательной активности.

Многими авторами доказано, что уровень физического развития является важным и главным показателем, (компонентом,) определяющим состояние здоровья студентов [2, 4, 7].

Л.К. Будук-оол и Р.И. Айзман [1], изучая состояние здоровья студентов по основным показателям морфофункциональных состояний, проживающих в дискомфортных климатогеографических условиях Южной Сибири – в Республике Тыва, установили, что более низкие показатели здоровья были выявлены у студентов 1-го и 5-го курсов.

Авторы объясняют данный феномен наличием стрессовых факторов, связанных с адаптацией первокурсников к условиям вуза и «синдромом выпускника», и считают, что студенты имеют не только морфофункциональные возрастно-половые характеристики, но и региональные особенности, как в самооценке своего здоровья, так и в основных морфофункциональных показателях организма.

В связи с этим определенным интерес представляет проблема оценки уровня физического развития студентов, занимающихся в спортивном клубе университета футболом.

**Цель** – выявление особенностей физического развития студентов, занимающихся в спортивном клубе университета футболом.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели и решения задач исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- антропометрия;
- методы математической статистики.

Для оценки физического развития студентов определялись: длина тела стоя (см), масса тела (кг), динамометрия правой кисти (кг), динамометрия левой кисти (кг).

Базой эксперимента являлось Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Основные экспериментальные и эмпирические материалы были получены в результате исследовании студентов 1–4 курсов, обучающихся по различным специальностям, занимающихся футболом в спортивном клубе университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В литературных источниках, посвященных изучению морфофункциональных особенностей студенческой молодежи, особенно тех, кто занимается спортом в спортивных клубах университетов, насчитывается довольно ограниченное число исследований.

Между тем, постоянные обследования студентов дают возможность оценить изменчивость особенностей соматического развития студентов в связи с их профессиональной ориентацией, занятием спортом, влиянием социально-экономических условий жизни, экологической спецификой того или иного региона.

В исследовании был выявлен уровень физического развития студентов, занимающихся футболом, с первого по четвёртый включительно. Полученные данные подвергнуты статистическому анализу (таблица).

Таблица

Уровень физического развития студентов, специализирующихся по футболу

Показатели	Статистические параметры	Курсы			
		1	2	3	4
Длина тела стоя (см)	$\bar{x} \pm \sigma$	174,0±6,0	174,5±6,5	175,5±5,7	175,5±5,7
	$v$	3,4	3,7	3,2	3,2
Масса тела (кг)	$\bar{x} \pm \sigma$	64,5±4,7	66,2±1,9	68,5±3,8	70,0±3,7
	$v$	7,3	2,9	5,6	5,2
Динамометрия правой кисти (кг)	$\bar{x} \pm \sigma$	30,2±9,6	34,5±6,6	36,6±7,1	39,0±4,9
	$v$	34,2	19,2	19,7	13,6
Динамометрия левой кисти (кг)	$\bar{x} \pm \sigma$	30,0±7,1	34,0±5,6	36,0±6,6	37,8±4,9
	$v$	23,7	16,4	18,0	12,9

Анализ исследованных данных свидетельствует, что средние показатели длины тела стоя студентов, занимающихся футболом в спортивном клубе университета с 1 по 4 курс обучения,

на протяжении четырёх лет значительных изменений не претерпевают. В показателях массы тела от курса к курсу отмечается её увеличение. Наибольшая масса тела – 70,0 кг выявлена у студентов на четвертом курсе.

Показатели силы правой кисти студентов-футболистов значительно увеличиваются с возрастом от курса к курсу. Так, на первом курсе показатели силы сжатия правой кисти соответствовали 30,2 кг, на втором курсе показатели силы улучшились на 4,3 кг, на третьем курсе показатели силы сжатия кисти улучшились по отношению к первому курсу на 6,4 кг. На четвертом курсе показатели динамометрии правой кисти достигли 39,0 кг, что по отношению к показателям первого курса составляет 10,8 кг.

Показатели динамометрии левой кисти студентов, занимающихся футболом в спортивном клубе университета с 1 по 4 курс обучения, также возрастают от курса к курсу, однако темпы увеличения значительно ниже.

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенного исследования получены новые данные, характеризующие особенности физического развития студентов, занимающихся футболом, обучающихся на 1–4 курсах.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования, характеризующие физическое развитие студентов, занимающихся футболом в спортивном клубе университета с 1 по 4 курс обучения, дополняют и расширяют знания в области теории физической культуры.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные данные физического развития студентов-футболистов 1–4 курсов позволяют переосмыслить их учебно-тренировочный процесс и использовать их для разработки эффективных методик по развитию двигательных способностей студентов, как важнейшего компонента в результативном участии в соревновательной деятельности на протяжении годичного и многолетнего циклов спортивной подготовки.

На наш взгляд, полученная в результате исследования информация, позволит тренерам-преподавателям точнее определять задачи, связанные с дальнейшим развитием двигательных способностей студентов, занимающихся в спортивных секциях, что позволит на более высоком педагогическом уровне организовывать учебно-тренировочный процесс.

### Литература

1. Будук-оол Л.К., Айзман Р.И. Морфофункциональные показатели студентов Тывинского государственного университета // Гигиена и санитария. – 2009. – № 3. – С. 82-84.
2. Драгич О.А. Закономерности морфофункциональной изменчивости организма студентов юношеского возраста в условиях Уральского федерального округа: автореф. дис. ... докт. биол. наук: 03.00.13 / О. А. Драгич. – Тюмень, 2006. – 52 с.
3. Негашева М.А., Мишкова Т.А. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу XXI века // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 5. – С. 12–16.
4. Орлова С.В. Оценка состояния здоровья студентов юношеского возраста с учетом соматотипов: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.07 / С. В. Орлова. – Ростов-на-Дону: РГМУ, 2004. – 22 с.
5. Ретюнский И.В., Грошев В.А., Пономарев В.В. Нетрадиционные спортивно-оздоровительные технологии в учебно-воспитательном процессе современных студентов вуза // Современный учебно-воспитательный процесс: теория и практика: мат. V Всерос. заочной науч.-практ. конф. (26 мая 2014 г.). – Красноярск, 2014. – С. 77–81.
6. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие. – М., 2011. – 208 с.
7. Штих Е. А. Особенности формирования оценки физического состояния студентов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 63-65.

УДК 760.06

## ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кокорина Д.А., Антоненко М.Н.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме внедрения в вузы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Актуальность темы вызвана в связи с возрождением в стране национальной концепции по улучшению здоровья граждан с использованием возможностей физической культуры и массового спорта. Программа «ГТО» рассматривается как средство повышения уровня физической активности студентов.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), способы поощрений, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Актуальность работы.** Значимое место в стране занимает проблема продвижения спорта в массы, а также укрепление здоровья граждан. С каждым годом можно наблюдать рост рождаемости детей с нарушениями здоровья, а также заметен спад интереса занятиями спортом и физической культурой среди молодежи.

Занятия физической культурой в вузах для многих студентов воспринимаются уже не как средство укрепления своей физической формы и здоровья, а как должное, потому что система проведения занятий во многих университетах устарела и не рассчитана на всех учащихся, так как многие имеют ряд противопоказаний, чтобы заниматься спортом [4].

Проблема снижения физической активности среди молодежи в настоящее время имеет ряд причин:

1. Стремительное развитие компьютерных технологий, то есть, множество дел можно выполнять сидя на диване. Например, покупка продуктов в супермаркетах, получение дистанционного образования и др. Как видим, лень стала двигателем прогресса, поэтому многие не хотят тратить силы и время на выполнение рутинных дел;

2. Нехватка времени. Многие работают по плавающему графику, имеют семьи и детей и им категорически не хватает времени заняться своим здоровьем;

3. Ограничения по здоровью. Существует целый перечень заболеваний, при которых возникают препятствия для занятий спортом.

Современная система образования сейчас должна подстраиваться под существующие проблемы среди молодежи, чтобы в процессе получения образования решить их, а также помочь студентам совершенствоваться не только в физическом, но и личностном аспектах [1].

Занятия спортом и физической культурой – значимый элемент в системе формирования полноценного личностного развития студентов.

Стоит отметить, что возраст студента – это время, когда происходит проявление стремления к независимости и самостоятельности, отмечается проявление максимализма, но у многих обучающихся можно заметить неуверенность в себе. Педагогам необходимо с особой внимательностью и осторожностью учитывать особенности при работе со студентами.

Ценность формирования форм физической культуры состоит в личной мотивации. Для повышения эффективности работы педагога со студентами разрабатываются программы и различные комплексы методических указаний. Особой ценностью этого подхода – особый упор на физическую деятельность и влияние на личность студента, а также удовлетворение его мотивов и потребностей [2]. Проявлением мотивации студентов может служить их добровольное участие в различных спортивных мероприятиях. Дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях является фундаментом психологического развития и физического совершенствования студентов.

Занятия должны проходить с целью воспитания здорового образа жизни, формирования устойчивой положительной мотивации к активной деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программа мероприятий, которая направлена на развитие массового спорта и укрепление здоровья нации.

Впервые в СССР ГТО ввели в 1931 году, но самый современный комплекс упражнений был введен Указом Президента Российской Федерации «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года [3].

Сейчас программа ГТО включает в себя XI уровней для разных возрастных групп. VI уровень предназначен для людей в возрасте от 18 до 29 лет, следовательно, этот уровень рассчитан для студентов [5].

Существует ряд проблем, которые препятствуют сдачи норм ГТО:

1. Комплекс упражнений рассчитан на людей, которые не имеют ограничений здоровья;
2. Отсутствие поощрений за участие в мероприятии;

Решение вышеперечисленных проблем заключается в следующем: во-первых, необходимо расширить комплекс упражнений, которые будут полезны каждому участнику, во-вторых, разработать систему поощрений. Например, за получение значка ГТО студенту может выплачиваться повышенная стипендия или иные льготы в виде бесплатных абонементов в бассейны или другие спортивные объекты.

**Цель исследования:** провести социологическую диагностику состояния мотивации студентов к сдаче норм ГТО.

**Методы и результаты исследования.** Было проведено изучение с помощью анкетирования на тему: «Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также к сдаче нормативов ВСФК «ГТО»». В опросе приняло 100 учащихся третьего курса.

В ходе исследования оценивалась мотивация студентов, а именно:

1. Уровень заинтересованности студентов в сдаче нормативов ВСФК «ГТО»;
2. Нужны ли студентам уроки физкультуры?
3. Виды стимулирования молодежи к выполнению нормативов ВСФК «ГТО».

**Результаты исследования.** Изучение образа жизни студентов показало, что постоянно занимаются физической культурой – 40 %; увлекается время от времени – 10%; не увлекается – 50% опрошенных. Таким образом, только половина опрошенных имеет потребность в занятиях физической культурой и спортом. По результатам опроса всех респондентов можно разделить на три группы по отношению к занятиям физической культурой и спортом: «спортсмены»; «активные студенты»; «пассивные студенты».

Таким образом, можно анализировать полученные результаты по секторам.

Данные о причинах отсутствия у студентов занятий физической культурой распределяются следующим образом: треть студентов (33%) отмечают утомляемость после занятий. Каждый пятый студент не посещает уроки физкультуры из-за лени – 15%. 12% студентов отметили отсутствие мотивации.

Плохое состояние здоровья для непосещения занятий отмечают 40%.

Для «спортсменов» этот вид физической активности имеет большое значение, так как 73% респондентов ответили, что для них это «проверка себя на выносливость, силу и спортивного уровня». 27% респондентов отметили «престижность получения значка «ГТО». «Активные студенты» ответили иначе, так как 52% респондентов отметили «проверку на выносливость, силу и уровень спортивной подготовки», еще 37% руководствовались следующим: «престижность получения значка ГТО», 11% респондентов указали, что для них выполнение норм ничего не значит и является пустой тратой времени.

Категория «пассивные студенты» выразили свое мнение следующим образом: «проверить себя на выносливость, силу и свой уровень спортивной подготовки» – 17%; «престиж получения значка ГТО» – 13%; «ничего не значит, расточительство времени» – 70%.

Из данных, полученных в ходе исследования, можно сделать следующие выводы. Очевидно, что студенты категории «спортсмены» в свободное время предпочитают заниматься спортом и физической культурой.

После сравнительного анализа мнений студентов, занимающихся физической культурой, и тех, кто ею не занимается, о необходимости сдавать нормативы ВСФК «ГТО», мы обнаружили, что общественность пока не придает этому должного внимания. 65% всех респондентов считают, что в этом нет необходимости. Из этого следует, что больше половины всех представителей студентов не имеет достаточно сильной мотивации к сдаче нормативов ВСФК «ГТО». При этом почти 80% студентов-спортсменов считают, что соответствие нормативам «ГТО» для них является проверкой выносливости, силы и спортивного уровня.

Хорошо, что польза упражнений и физической культуры понятна для всех категорий студентов, так как 90% всех респондентов считают, что упражнения оказывают положительное влияние на здоровье человека. Это свидетельствует о том, что те представители студентов, которые не занимаются физической культурой и спортом, также осознают положительное влияние физических нагрузок на организм.

Таким образом, можно сказать, что данная категория студентов при достаточной мотивации может изменить свое отношение к физической культуре и спорту в пользу активного образа жизни.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что в настоящее время есть много актуальных инструментов и методов для повышения мотивации студентов к сдаче нормативов ВСФК «ГТО». Опрошенные студенты четко указали необходимость дополнительной поддержки участников комплекса «ГТО» в поле деятельности образовательного процесса. Итак, существует ряд направлений, которые преподаватели вузов могли бы использовать по отношению к студентам: получение дополнительных баллов в системе выставления оценок, выставление зачета участникам, успешно выполнившим нормативы «ГТО».

Также большой интерес – 63% студентов проявляют к отличительной символике ВСФК «ГТО», как мотивацию к участию. Символы имеют все шансы показать повышенную физическую подготовку студента.

**Выводы.** Комплекс ГТО при получении высшего образования направлен на увеличение эффекта от использования физической культуры и спорта для улучшения качества здоровья при физическом воспитании студентов.

Таким образом, формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО рассматривается как актуальная проблема и требует особого внимания. Привычка к сдаче норм «ГТО» вдохновляет студентов на здоровый и активный образ жизни.

### Литература

1. Гришина С.Ю. Реализация ВФСК ГТО в системе образования: проблемы и пути их решения // Уральский федеральный университет URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/63088/1/978-5-7186-1072-7\\_2018\\_12.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/63088/1/978-5-7186-1072-7_2018_12.pdf) (дата обращения: 13.09.2021).
2. Портянкина К.А. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов // Студенческий научный форум – 2018 URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018009179> (дата обращения: 12.09.2021).
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г №172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 09.09.2021).
4. Фокина А.Ю. Проблема популяризации ВФСК ГТО среди студентов вузов // Студенческий научный форум – 2019. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018013534> (дата обращения: 10.09.2021).
5. Яворская Е.Е, Дьяченко Ю.А, Кретов Ю.А. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №144. – С. 292-297.

УДК 796/799

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКИМИ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Кучина А. Ю., Арнст Н. В.

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности методических аспектов работы со студентами в высших учебных заведениях. Представлена и разобрана структура учебных занятий по волейболу. Также описан каждый этап учебно-тренировочного занятия.

**Ключевые слова:** методические аспекты, волейбол, студенты, учебно-тренировочные занятия.

**Введение.** Волейбол уже давно является одной из самых любимых и актуальных командных игр среди всех возрастов, в том числе и среди молодого поколения, поэтому эту игру распространено использовать в учебной программе ВУЗов. Популяризация данного вида спорта хорошо влияет на физическое развитие молодежи, улучшение координации и укрепление опорно-двигательного аппарата, а также командная динамика игры способствует социальному адаптивному учащимся в общественной среде. Волейбол также относится к командным играм, в которых тактика имеет огромное значение. Взаимопонимание и взаимопомощь – вот основные условия для успешной коллективной игры, поэтому игра в команде способствует сплочению студентов. В конкурсах побеждает отлично сыгранный коллектив, в котором все точно знают и строго настроено выполняют все обязательные функции в рамках своего амплуа в игре [2].

Таким образом, систематика занятий спортом помогает решать следующие задачи:

1. укрепление здоровья студентов;
2. улучшение физической формы молодежи;
3. приобщение к командным видам спорта;
4. социальная адаптация.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проводятся занятия по волейболу в высших учебных заведениях в форме учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия – это такая форма обучения физическим упражнениям, при которой занятия основываются на применении различных теоретических и практических знаний для достижения необходимой физической активности и коррекции собственного физического здоровья, а также приобретения необходимых психологических черт, которые возникают вследствие занятия спортом.

В методические аспекты работы со студентами входят условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия. К ним относят:

1. планирование занятий (каждого занятия и годового плана в целом);
2. присутствие квалифицированных преподавателей, тренеров по волейболу;
3. обеспечение студентов спортивным инвентарем, таким как волейбольный мяч, специализированная форма, а также предоставление доступа к спортивному залу и свободного его использования;

4. необходимое соблюдение санитарно-гигиенических норм;
5. состояние здоровья, позволяющее заниматься физической деятельностью.

Учебно-тренировочное занятие состоит не только из выполнения физических упражнений; преподаватель и студент в равной мере получают определенный практический опыт, студент осваивает новый навык контроля своего тела и здоровья, тренирует свою мышечную память, анализирует свои движения и деятельность в целом; тренер в свою очередь получает ценный навык в преподавании и обучении учащегося действиям, описанными выше.

В наше время структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть длится в среднем двадцать минут и является важным условием методики проведения учебно-тренировочного занятия для успешного достижения целей, поставленных в основной части занятия. Разминка «подготавливает» тело к наиболее тяжелым упражнениям, вырабатывает выносливость и силу духа у учащихся, наблюдается снижение травматизма у студентов при проведении основной части работы, также волейболисты получают и нужной настрой перед игрой, психологически настраиваясь на нее. К деятельности подготовительной части относятся: бег, ходьба, упражнения на внимание и концентрацию, прыжки, упражнения на различные группы мышц.

Основная часть длится в среднем шестьдесят минут и выполняет следующие задачи занятия:

1. освоение и совершенствование техники игры в волейбол в нападении и защите;
2. в условиях игровой деятельности развитие у волейболистов определенных навыков и качеств, необходимых для успешного командного акта.

К деятельности основной части занятия относят: эстафеты, упражнения с мячом – верхний прием, нижний прием, отработка нападающего мяча и подачи; учебные акты игры в волейбол учащимися. Проводя основную часть занятия по волейболу, рекомендуется последовательное проведение этапов обучения игры, большое количество использования инвентаря.

Заключительная часть длится 5 минут и предназначена для снижения напряжения мышц, возбуждения нервной системы, а также подведения общих итогов учебно-тренировочного занятия. Характерными задачами заключительной части учебно-тренировочного занятия являются:

1. регулировка нервной системы, расслабление задействованных в ходе занятия мышц;
2. краткий обзор занятия в целом.

В заключительную часть занятия обычно включают: упражнения на дыхание и осанку, бег в умеренном темпе.

Основные формы проведения учебно-тренировочного занятия:

1. спортивные мероприятия и соревнования;
2. занятия по индивидуальному плану;
3. тренировочные сборы;
4. инструкторская практика;
5. групповые и теоретические занятия;
6. тестирование и контроль занятий.

Основные направления методики обучения студентов обуславливается спецификой учебно-тренировочного занятия:

1. развитие координации, т.е. умения согласовывать свои действия свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственного воздействия руками на мяч (при приеме, передаче, подаче и нападающем ударе);
3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления и т. д., которые обуславливают успех тактических действий (индивидуальных, групповых, командных);
4. овладение технико-тактическими действиями, необходимыми для успешного ведения игры [1, 3].

**Заключение.** Можно сделать вывод об особой специфике методики и построения занятий игры в волейбол. Игра в волейбол требует от студентов наличие определенных навыков и умений, всесторонней психической и физической развитости. Особенности методики планирования учебно-тренировочных занятий способствуют освоению необходимых техник игры, укрепления мышц, командной адаптации. Упражнения, входящие в состав учебно-тренировочного занятия, должны положительно влиять на динамику физического развития учащихся.

## Литература

1. Булыкина Л.В., Фомина Е.В. Волейбол для всех: учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
2. Гнездилов М.А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 686-690.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

УДК 796/799

### ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

Кучина К.Ю., Трофимова Н.П.

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные особенности проведения элективных занятий по физической культуре и спорту на естественно-технологических факультетах в высших учебных заведениях. Для молодежи на элективных курсах открывается разнообразный перечень видов спорта, которые они могут без труда выбрать для себя. Это способствует объединению в группы с одинаковыми возможностями и интересами, а также помогает хорошо сплотиться с людьми.

**Ключевые слова:** элективные курсы, физическое развитие, спорт.

**Введение.** В XXI веке сильно возрастает внимание к формированию социальной компетентности и адаптации к новой среде будущих специалистов. И роль высшего учебного заведения заключается в обеспечении необходимых условий для привлечения студентов в такие виды деятельности, при которых процесс социализации протекает не хаотично, а целенаправленно. Занятия физической культурой и спортом как раз способствуют этому. Однако большинство студентов высших учебных заведений всего мира малоактивно относятся к практическим занятиям по данной дисциплине, из-за чего преподавателям приходится искать другие способы для привлечения молодого поколения к двигательной активности. Поэтому вопрос очень актуален в наше время, так как наблюдается упадок не только в состоянии здоровья молодежи, но и в показателях физической подготовленности студентов. В результате этого мы наблюдаем необходимость в повышении эффективности образовательного процесса по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Понятие «элективный» с латинского языка переводится как «избирательный».

Элективные курсы – это спортивно-ориентированное физическое воспитание личности, в основе которых лежит учет интересов тех, кто этим занимается, и должны подстегнуть интерес к практическим занятиям по дисциплине – физическая культура и спорт [2].

Элективные занятия являются одним из важных средств построения индивидуальных образовательных программ для обучающихся, поскольку в наибольшей степени связаны с выбором каждым студентом содержания образовательного процесса в зависимости от его интересов, способностей и последующих жизненных планов [1]. То есть каждый студент сам может выбрать себе то направление курса, каким он хочет и может заниматься, и в этом учитываются именно его личные приоритеты.

Элективное группирование должно стать местом спортивно-ориентированного физического воспитания личности, должно приобщить студентов к нормам и ценностям физической культуры и спорта, сформировать осознанную потребность молодежи в постоянных занятиях физкультурой и спортом.

Общие усилия администрации учреждения высшего учебного заведения, педагогов, тренеров специальных отделений должны принести положительный результат: формирование единой полноценной системы физического и спортивного воспитания студентов. Физическая активность обучающихся должна стать одним из возможных способов самовыражения в социуме, быть эмоционально и эстетически привлекательной [2] и нести пользу для всего организма. Потому что состояние здоровья и физическая подготовленность студентов в последнее время все сильнее ухудшается и не соответствует современному темпу развития в обществе и требованиям профессиональной деятельности. И это нужно срочно исправлять, поскольку уже сейчас результаты исследований показывают неутешительные результаты: 69% обучающихся имеют основную группу здоровья, 26% – специальную, 5% – полностью освобождены. Для того, чтобы исправить данную статистику, проведение элективных занятий по физической культуре и спорту на данный момент необходимо для студентов естественно-технологического факультета.

Внедрение элективных занятий позволяет повысить привлекательность упражнений для студентов и, как следствие, увеличить их познавательную и физическую активность. Поэтому цель дисциплины – это формирование культуры и мировоззрения личности, обладающей нравственными качествами, чувством ответственности, гражданской позицией, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, толерантностью, умением использовать нетипичные формы познания физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих родных.

Для обучающихся на элективных занятиях предоставляется большой перечень видов спорта, которые они могут без труда выбрать для себя, а еще это способствует объединению в группы с равными возможностями и интересами, что хорошо помогает сплотиться с людьми, с которыми даже не мог решиться на общение.

В начале нового семестра студенты могут выбрать себе вид спорта для практических занятий: осенью и весной – это легкая атлетика, баскетбол, волейбол, фитнес- и аквааэробика, атлетическая гимнастика, в зимнее время года – это лыжи, биатлон и коньки. Поскольку на естественно-технологическом факультете учатся студенты трех специальностей – это биология и химия, биология и география, технология и информатика, поэтому для них важно также развивать мелкую моторику рук. Однако, прежде чем выбрать вид спорта, студенту необходимо ознакомиться с теорией физической культуры по направлениям. Поэтому на занятиях по элективным курсам последовательно и подробно излагается методический материал техники выполнения физических упражнений и последующего эффекта, предоставляется возможность студентам также отслеживать свои результаты совместно с преподавателем и самостоятельно, при этом включая проведение оценки состояния своего организма и работоспособности в ходе занятия [1]. Приведем примеры того, какие особенности должны учитываться в теории элективных занятий по физической культуре и спорту.

Легкая атлетика – это один из наиболее массовых видов спорта, который способствует всестороннему физическому развитию личности, так как включает в себя самые распространенные и жизненно важные движения человека. Постоянные занятия легкоатлетическими дисциплинами развивают не только силу, быстроту, выносливость, скорость, но и другие качества, которые необходимы человеку в жизни. Например, эстафетный бег, в котором принимает участие небольшая команда, члены которой поочередно пробегают определенные отрезки пути и передают другому участнику команды эстафетную палочку. Это очень хорошо объединяет людей, поскольку они имеют одинаковую цель и все как один хотят ее достичь. Широкое применение легкой атлетики в физическом воспитании студентов объясняется разнообразием ее дисциплин и видов, доступностью и простотой инвентаря, оборудования и площадки для занятий, возможностью использования ее для всестороннего физического развития молодежи и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, а также прикладным значением [3].

Волейбол также относится к командным играм, в которых тактика имеет огромное значение. Взаимопонимание и взаимопомощь – вот основные условия для успешной коллективной игры, поэтому игра в команде способствует сплочению студентов. В конкурсах побеждает отлично сыгранный коллектив, в котором все точно знают и строго настроено выполняют все обязательные функции в рамках своего амплуа в игре [3].

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, которая направлена на развитие силовых способностей и качеств умения ими пользоваться. Она является наиболее распространенным видом гимнастики, который включает в себя эффективное развитие и укрепление здоровья в целом, силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой [3]. Более того, она воспитывает привычку к постоянным занятиям физическими упражнениями, расширяет опыт двигательной активности спортсменов, гармонично стимулирует стремление к самовыражению в обществе через эстетику тела, служит средством активного отдыха человека.

Элективные курсы на свежем воздухе дают в два раза больше пользы для организма. Лыжи дарят заряд энергии и бодрости, придают комплексную работу большей группе мышц.

Студенты на практических занятиях по своим специальностям огромное количество времени работают руками, например, химики работают с пробирками, реактивами и другими лабораторными приборами, географы – с атласами, картами и другим наглядным материалом, технологи работают на станках и аппаратах, мастерают поделки и изучают процессы в реакторах, поэтому для них просто необходимы различные упражнения на развитие мелкой моторики рук.

Вследствие этого, в теории должны разбираться следующие особенности каждого вида спорта: в легкой атлетике – это техника выполнения легкоатлетических упражнений, ее виды; в волейболе – техника, тактика, общеразвивающие упражнения на развитие физических навыков и формирование особых двигательных способностей, методика судейства и правила игры; в баскетболе – техника в нападении: остановки, перемещения, повороты, бросок в движении, ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, и передвижения в защите; в атлетической гимнастике – техника выполнения упражнений на тренажерах, упражнения на развитие основных групп мышц человека. А на практических занятиях эти темы должны закрепляться уже нужными упражнениями, играми, приемами, чтобы была построена прочная взаимосвязь между теорией и практикой.

Основы здорового образа жизни студентов закладываются в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении, доминирующей составляющей которого являются физические упражнения. При регулярном их выполнении они оказывают положительное, тонизирующее воздействие на состояние организма, стимулируя процессы обмена веществ, укрепляя иммунную систему и повышая тем самым ее устойчивость к различного рода заболеваниям, а также благотворно влияя на психоэмоциональную сферу человека благодаря антистрессовому эффекту. Помимо этого, физические упражнения развивают такие общефизические качества, как сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

**Заключение.** Таким образом, элективные занятия ориентированы на обучение, в основе которого лежат социальные потребности общества, возможность использовать приобретенные знания в повседневной жизни, развивать профессионально значимые качества и навыки, такие как целеустремленность, концентрация внимания на процессе, самоконтроль и выдержка. Поэтому внедрение данной дисциплины в учебный процесс молодежи становится наиболее эффективным условием для стимулирования студентов социализации через физкультурно-спортивную активность и способствует как двигательной, так и познавательной активности в обучении, являясь необходимым условием для достижения максимальных результатов в самосовершенствовании учащихся. Занятия физической культурой и спортом участвуют в формировании личности студента, проявляя в нем качества самостоятельности, инициативности, умение брать на себя ответственность и принимать волевые решения, воспитывая в нем самоконтроль и критическое отношение к собственным поступкам. Как

говорил Дейл Карнеги: «Спорт – это биение твоего сердца, твоё дыхание, это твой ритм жизни».

### Литература

1. Гнездилов М.А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 686-690.
2. Коршунова О.С., Роледер Л.Н. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности // Молодой ученый. – 2016. – № 23. – С. 558-560.
3. Токарь Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: сборник учебно-методических материалов для направления подготовки 18.03.01 – Химическая технология. – Благовещенск, 2017. – 217 с.

УДК 796/799

## ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Лапшин А.В., Успенская И.М.

*Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Россия*

**Аннотация.** Как известно, люди под стрессовым давлением не имеют способность принимать действенные решения, обычно, в таких случаях у человека наблюдается скопление трудностей во многих сферах деятельности. Вследствие чего проблема саморегуляции является актуальной в наши дни. В данной статье перечислены основные приёмы психической саморегуляции.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, психофизические упражнения, психическая саморегуляция, аутогенная тренировка.

**Введение.** В современном обществе стресс является одной из составляющих жизни каждого человека. Стресс является обстоятельством продолжительного психологического напряжения, в результате чего система нервных тканей принимает на себя эмоциональный груз.

Одной из наиважнейших задач нынешних высших учебных заведений – обеспечение должного уровня системы образования, целенаправленного на создание самореализующейся личности.

Несомненно, наиболее яркими ресурсами для саморазвития обладают студенты. Не стоит забывать, что у каждого индивида выявляются индивидуально-психологические особенности, которые препятствуют стрессоустойчивости. Перед студентом встают сложные выборы, самопознание и становление личности.

Существуют множество причин эмоционального выгорания студента при обучении в высшем учебном заведении: недостаточное количество времени для разрешения как учебных, так и личных проблем, болезни, мешающие учебной деятельности, проблемы со сном, а также разногласия в семье и в учебной среде.

На удачную подготовку будущего ведущего специалиста оказывают влияние различные катализаторы, одним из которых являются стрессовые ситуации.

Под понятием стресс подразумевается особое состояние организма, которое возникает как ответная реакция на воздействие факторов, угрожающих нарушить равновесие и постоянство его внутренней среды.

Стрессоустойчивость возможно охарактеризовать эмоциональностью, хорошим уровнем саморегуляции, а также высоким уровнем психологической готовности к стрессу [2, с. 3].

**Целью** данного исследования является обеспечение высокого уровня образования, целенаправленного на создание самостоятельной и реализующейся личности.

**Результаты исследования.** Одним из наиболее эмоционально напряжённых видов деятельности для студентов является обучение в высших учебных заведениях.

Выделяют несколько факторов, активно влияющих на появления стресса на почве обучения. Вот некоторые из них: неумение рационально планировать собственное время, некачественный сон, высокая учебная нагрузка, неудовлетворённость выбранной специальности, потеря интереса к профессии в ходе обучения, конфликты с преподавателями и/или одногруппниками [2, с.16].

Как известно, организм каждого индивида на протяжении всей жизни находится в стрессовом положении. Опираясь на этот факт, применительно к студентам, можно сделать вывод, что собственным стрессом можно управлять и, направляя его в правильное русло, использовать для успешной сдачи экзаменов [2, с.14].

В наше время одной из наиважнейших задач образования является формирование эффективной учебной деятельности студента, а именно студентов следует склонять к активности и самостоятельности. Правильно сформированная саморегуляция студента является психологической основой его самостоятельности.

Психологи считают, что саморегуляцию следует относить к сознательному управлению своим поведением, из этого следует, что саморегуляция не является произвольным психическим процессом. Человек может использовать данный навык для того, чтобы суметь преодолеть возникающие на пути трудности [4, с.167].

Студентам же такой навык, как саморегуляция, может помочь для успешных и вовремя выполненных заданий преподавателей. Обучающийся обязан обладать саморегулирующими компонентами личности, характеризующими его со многих сторон, а именно с: эмоционально-волевой, интеллектуальной, организационно-деятельностной и коммуникативной [3, с.50].

Выявлено большое количество методов психической саморегуляции, как правило, их делят на пять классов:

1. Нервно-мышечная релаксация. Включает в себя серию упражнений, направленных на напряжение и расслабление мышц и мышечных групп.

2. Идеомоторная тренировка. Отличается тем, что упражнения выполняются мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении.

3. Аутогенная тренировка. Состоит в возможности самовнушения или, правильнее сказать, самоприказах.

4. Сенсорная репродукция образов. Данный метод требует использования воображения. Необходимо достичь полной релаксации при помощи представления образов и ситуаций, ассоциирующихся у конкретного индивида с отдыхом.

5. Психофизическая тренировка. Всегда является завершающим этапом.

Задача данных методов состоит в том, чтобы:

1. Снять стресс или проявления стрессовых состояний.

2. Уменьшить степень эмоционального выгорания;

3. Предотвратить их нежелательные последствия.

Эмоциональная саморегуляция базируется на умении управлять состояниями мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций [2., с 17].

*Эмпирическое исследование психической саморегуляции как фактора повышения стрессоустойчивости у студентов.* Целостность личности каждого человека прежде всего проявляется во взаимосвязи психических и физических сил организма. Известно, что находящиеся в гармонии психофизические силы организма могут преумножить резервы здоровья, а также создать условия для творческого самовыражения во всех областях жизни. Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга.

Чаще всего психофизическая тренировка состоит из следующих трёх этапов:

1. Динамические упражнения аэробного характера;

2. Поочерёдное напряжение и расслабление отдельных мышечных групп в форме статических поз;

3. Выход из сеанса психофизической саморегуляции в состояние релаксации.

*Первый этап тренировки.* 1. Тренировку необходимо начать с ходьбы на месте. Носки ног следует отрывать от пола, руки должны быть полусогнутыми у талии. 2. Следующее упражнение – приставные шаги в стороны. Упражнение выполняется следующим образом: первый шаг выполняется правой ногой в левую сторону после чего приставляется левая нога, далее шаг правой ногой вправо после чего приставляется левая нога и т.д. по очереди в правую и левую стороны. 3. Завершающее упражнение – взмахи ногами. Алгоритм выполнения данного упражнения следующий: положение стоя в полуприседе, ноги чётко вместе, руки согнуты в локтях, для большего удобства ладони следует положить на талию. Выполняются поочерёдные взмахи правой ногой вперёд и вправо, а также левой ногой вперёд и влево.

*Второй этап тренировки.* Для второго этапа тренировки необходимо встать прямо и напрячь мышцы ног и живота. Для надлежащего настроения студент должен сделать глубокий вдох и выдох. Расслабить плечи и вытянуть шею наверх, не задействуя при этом подбородок. Данные манипуляции помогут выровнять дыхание и снять напряжение с мышц.

1. Продолжить следует растягиванием вверх. На вдохе студент поднимается на носочки, а прямые руки поднимаются вверх и тянутся к потолку, после чего руки и пятки необходимо опустить и сделать спокойный выдох.

2. Для того чтобы выполнить растягивания в стороны требуется поставить ноги на ширину плеч, руки развести в стороны, колени при этом сгибать нельзя. Дыхание остаётся ровным, после чего нужно медленно опустить руки вниз, при этом важно сохранять их прямыми, и поставить ноги вместе.

3. Завершающее упражнение второго этапа тренировки – растягивание в положении сидя на пятках. Выполняющий опускается на колени и садиться на пятки. После следует выровнять дыхание, наклониться вперёд и опустить голову на колени. Руки в это время свободно лежат на полу. Спину нужно постараться максимально округлить. В таком положении студент должен провести в течение минуты, после чего необходимо медленно вернуться в исходное положение.

*Третий этап тренировки.* В заключении рекомендуется провести сеанс психофизической саморегуляции, который приведёт испытуемого в состояние релаксации. Для того, чтобы добиться нужного эффекта часто используется особое музыкальное сопровождение, к примеру, медленная классическая музыка, либо музыка с имитацией плеска волн, шума дождя, пения птиц, и т.д.

Для того, чтобы оценить эффективность данных упражнений в борьбе со стрессом, был проведен опрос среди студентов, которые в апреле 2020 года согласились выполнять данные упражнения, а также упражнения из других методов психической саморегуляции, не реже 2-х раз в неделю, а также в периоды, когда они испытывали большую психологическую нагрузку.

Данные по результатам указаны в рисунках 1-4.

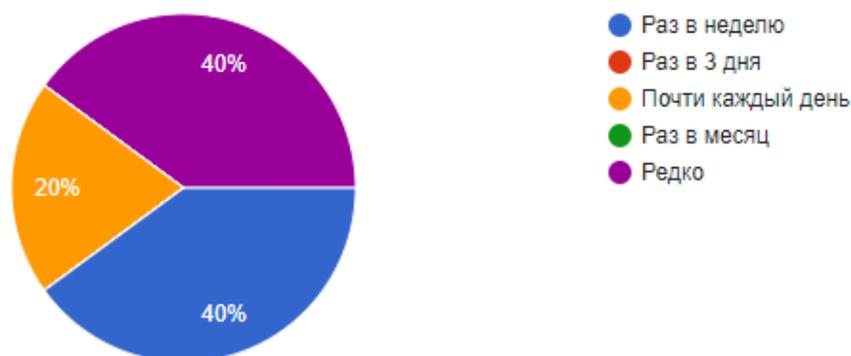


Рис. 1. Анализ информации, полученной после проведения исследования о частоте выполнения упражнений испытуемыми

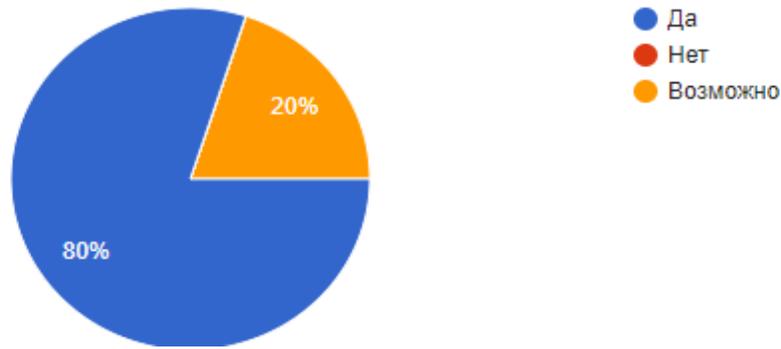


Рис. 2. Результаты опроса об использовании саморегуляции

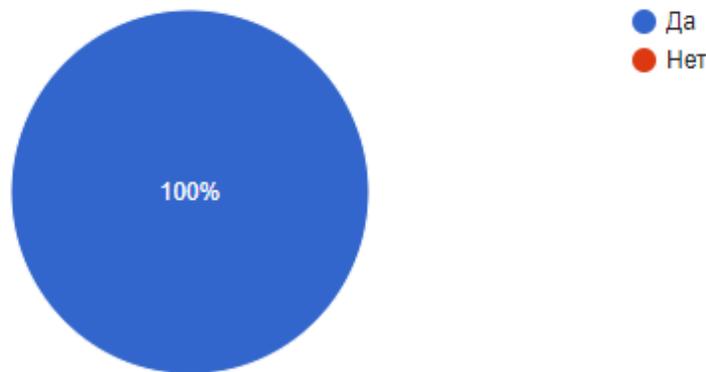


Рис. 3. Социальный опрос об эффективности психофизических упражнений

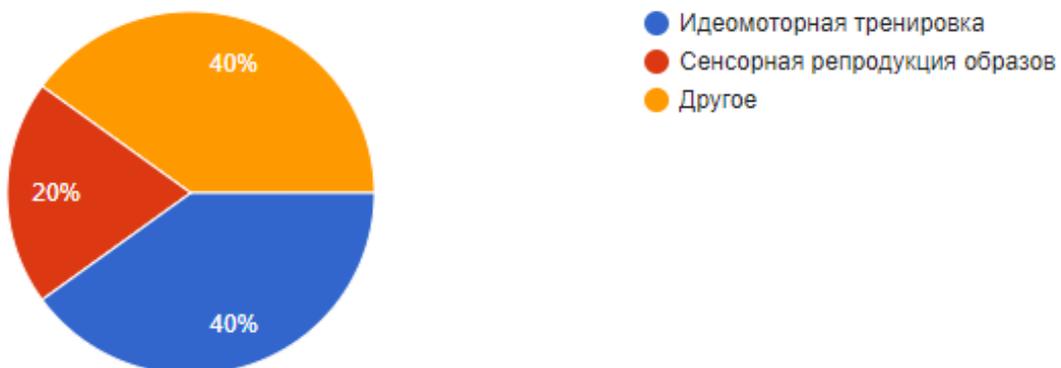


Рис. 4. Круговая диаграмма о способах борьбы со стрессом

Большинство опрошенных указали на то, что психофизические упражнения помогли им в борьбе со стрессом (рис. 3). Однако, среди участников данного эксперимента наблюдается разница в периодичности выполнения упражнений психофизической тренировки: 20% прибегали к данному способу борьбы со стрессом почти каждый день, 40% раз в неделю, и так же, 40% выполняли упражнения редко, прибегая к альтернативному способу борьбы со стрессом (рис. 1 и 4). 80% испытуемых намереваются в дальнейшем использовать саморегуляцию, как способ борьбы со стрессом (рис. 2).

**Выводы.** Таким образом, можно сказать, что, приемы и различные методы психической саморегуляции помогают в борьбе со стрессом, а в последствии, и с формированием стрессоустойчивости у студентов, вне зависимости от того, к какому методу психической саморегуляции прибегает человек. Однако, не стоит забывать и о других факторах, помогающих развить стрессоустойчивость.

Каждый индивид должен уметь управлять своим психическим и физическим состоянием, и только тогда возможно выстоять в стрессовых ситуациях. Другими словами, владеть теми возможностями, которые заложены в психической регуляции и саморегуляции, рекомендуется каждому.

*Рекомендации по формированию и развитию стрессоустойчивости.* Рассмотрим варианты, благодаря которым студентам удастся минимизировать попадания в стрессовые ситуации:

1. Следует научиться говорить «нет».
2. Необходимо позволять себе испытывать эмоции в полной мере.
3. Рекомендуется проводить физические нагрузки.
4. Важно соблюдать сбалансированное питание.
5. Также нужно проводить достаточное количество времени на свежем воздухе.
6. Стоит соблюдать баланс между учёбой и отдыхом.
7. Нужно уметь расставлять приоритеты в своей работе.
8. Полагается устанавливать доверительные отношения с преподавателями.

### Литература

1. Маклакова А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
2. Рыжкова Н.А. Психическая саморегуляция как фактор повышения стрессоустойчивости у студентов. – Екатеринбург 2019. – 60 с.
3. Столяренко Л.Д. Психология: учебник для вузов. – СПб.: Лидер, 2004. – 592 с.
4. Тихомиров О.К. Психология: учебник / под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2006. – 537 с.

УДК 796/799

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

**Манкиева Е.Р.**

*Научный руководитель: ст. преподаватель Федотова Т.Д.  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
филиал в г. Ессентуки, г. Ессентуки, Россия*

**Аннотация.** В данной статье говорится о привлечении студентов к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Структура элективных дисциплин в филиале Ставропольского государственного педагогического института. Эти направления разнообразны, так же, как и программы обучения. Как правильно выбрать правильное направление по элективным дисциплинам. Значение элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов.

**Ключевые слова:** вуз, студенты, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, знания, навыки

**Актуальность работы** заключается в том, что преимущество элективных дисциплин в том, что они дают возможность выбора.

Выбирая дисциплины из общеобразовательного или профессионального блоков в соответствии со своими интересами, студент имеет возможность не только более глубоко погрузиться в освоение дисциплин профессиональной сферы, но и получить дополнительные знания и навыки. В процессе занятий у студентов формируется устойчивая положительная мотивация к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре. Развиваются знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

Обучающиеся, самостоятельно, выбирает то направление, которое ему понравилось больше всего. Для многих студентов вуза только занятия по элективным курсам, дают возможность развивать свои физические качества, получать физическую нагрузку.

Если студент не занимался физической культурой или занимался, но редко, то элективные курсы должны сформировать у него потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, но не через силу, а по собственному желанию, именно приобщить его к ценностям физической культуры [3].

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена в учебном плане как элективная дисциплина по физической культуре и спорту и проводится как все учебные дисциплины согласно расписания учебных занятий.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в Ессентукском филиале Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки представлены в виде трех направлений: общая физическая подготовка спортивные игры и физическая культура для студентов специальной медицинской группы.

В первых двух направления студенту представляется возможность выбора, а третье направление для студентов с ослабленным здоровьем и временно освобожденным от занятий физической активностью [5, с. 123].

Для детей с инвалидностью и временно освобожденных от занятий в основной группе, в вузе проводятся занятия в специальной медицинской группе по специально разработанной программе, составленной специалистами в области адаптивной физической культуры.

В занятия специальной медицинской группы входят дыхательные упражнения и упражнения, направленные на развитие тех физических качеств и функций, которые были ослаблены в связи с болезнью, а также студенты учатся составлять комплексы упражнений, направленные на физическое развитие по своему заболеванию. Занятия помогают студентам повышать навыки физической подготовленности, но и корректировать вторичные заболевания социализировать студента в студенческую среду улучшить уровень и качество жизни личности наполнить жизнь положительными эмоциями [3].

**Цель исследования** – теоретический анализ, обобщение и изучение практического значения элективной дисциплины по физической культуре. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» могут научить студентов современно смотреть на влияние физических упражнений на все функциональных систем организма

**Методика и организация исследования.** Мы организовали изучение методики проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

**Результаты исследования.** Грамотная организация учебного процесса со студентами мы считаем смогла бы повышать уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой, и эффективно решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Не малую роль в этом процессе мы считаем играет способность преподавателя проявлять творческий подход в работе со студентами, находить новые, оригинальные формы проведения занятий элективными дисциплинами и спортом.

На теоретических занятиях важно в доступной форме, с учетом современных условий, сформировать устойчивое понимание основ теории и практики физической культуры, ведения здорового образа жизни, инновационных форм проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий [2, с. 686-687].

Положительная мотивация к физической культуре у молодежи способствуют духовному и физическому развитию человека, что немаловажно для развития личности. Физическая нагрузка на занятиях является средством педагогического воздействия на мотивационную сферу студентов. Знания составляют основу убеждения, а образовательная направленность является конкретным способом воздействия у занимающихся потребностей в занятиях физическими упражнениями.

Влияние физических упражнений на организм человека приобретает для молодежи личную ценность. Для того чтобы привлечь молодежь к физической культуре, необходим

высокий уровень педагогического мастерства, профессиональная культура и широкая эрудиция преподавателя, которая способствовала бы улучшить физические и психические качества, сформировать у занимающихся ценностные ориентации физического воспитания [4, с. 94].

Преподаватели рекомендуют самостоятельные занятия физической культурой, а также нельзя забывать об основах самоанализа. Студенты должны изучать состояние своего здоровья, физической подготовленности, уровень развития профессионально значимых умений и навыков, личностных качеств, анализировать свой двигательный режим, сравнивая приобретаемые теоретические сведения со своими показателями. Это ведет к осознанному восприятию учебного материала, способствует развитию стремления к физическому совершенствованию.

Эффективная форма проведения занятий по физической культуре – привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы.

Привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учебной группе, на курсе, в институте дает возможность проявлять творческую инициативу, активность, оказывает содействие развитию организаторских умений, придает импульс к изучению правил проведения соревнований, овладение инструкторскими умениями и навыками.

Преподаватель также может применять нетрадиционные методы объяснения техники выполнения упражнений, чтобы добиться хороших результатов и при этом должен учитывать индивидуальные возможности каждого студента [3].

Объяснять какой эффект будет при выполнении этих упражнений. Элективные курсы по физической культуре ориентированы на составление индивидуальных комплексов упражнений, разработку режима дня и сбалансированного рациона питания.

Преподаватели должны знать своё дело и постараться, чтобы каждый раз после окончания пары у студентов оставались положительные эмоции и зарядить их мотивацией на последующие занятия и изучение того материала, который они предоставили. Но не только от преподавателя зависит успех студента, он зависит и от самого занимающегося, его активности и заинтересованности [1, с. 35-36].

Именно поэтому элективные дисциплины дают возможность выбора и каждый студент, зная себя подбирает направление, соответствующее его желаниям, спортивным интересам, потребностям. Элективные занятия помогают достигнуть хороших результатов в физической подготовленности. А когда учащийся ставит перед собой цель и через определенное время добивается её, он становится уверенней в себе и в будущем его результат будет улучшаться [5, с. 564-565].

**Выводы.** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту помогают студентам, как в повседневной, так и в дальнейшей жизни, а также могут связать их с профессиональной деятельностью. Они, делают студентов более дисциплинированными, ответственными, развивают физические качества, умения.

Так же повышается самооценка, студенты становятся увереннее в своих силах и возможностях. Введение элективных курсов в учебную деятельность значительно повысит уровень физической активности в вузах, они привлекут студентов и времени на вредные привычки не останется. Практическое значение элективных дисциплин по физической культуре заключается в том, чтобы студенты осваивали расширяли и углубляли знания в области физической культуры и спорта.

### Литература

1. Афанасьев В.В., Васильева М.А., Куницына С.М., Фещенко Т.С. Принципы организации системы профильного обучения // Образование и наука в современных условиях: ма-лы VIII Междунар. Науч.-практ. Конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 35-43.

2. Гнездилов М. А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 686–690. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970152.htm>.

3. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Перспективы использования комплексных фитнес программ в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту в вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26814> (дата обращения: 24.09.2021).

4. Коршунова О.С., Роледер Л.Н. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности // Молодой ученый. – 2016. – № 23.

5. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 566 с.

УДК 796/799

## ВАЖНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Миллер Ю.В., Мансурова Н.И.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлены основные сведения о студенческом самоуправлении в области студенческого спорта. Особое внимание уделяется студенческому самоуправлению как фактору повышения конкурентоспособности обучающегося. В статье также рассмотрены основные признаки студенческого самоуправления.

**Ключевые слова:** самоуправление, студент, конкурентоспособность, личность.

**Актуальность** данной темы обусловлена реализацией студента как самостоятельной личности в области спортивной деятельности в процессе обучения. Студенческое самоуправление в области студенческого спорта в настоящее время должно быть направлено на становление личности студента, умеющего принимать важные жизненные решения, быть социально активной ячейкой общества и иметь социальные инициативы.

**Цель работы** заключается в рассмотрении основных форм студенческого самоуправления в области студенческого спорта для понимания важности самоуправления в жизнедеятельности студента.

**Результаты исследования.** На любого студента, живущего в обществе, большое влияние оказывают отношения, которые складываются на протяжении его жизни. Если студент хочет реализовать себя как достойную социальную ячейку общества, то ему следует погрузиться в студенческое самоуправление, что позволит ему в дальнейшем реализовывать различные проекты и участвовать в разноплановой деятельности.

Психологические свойства человека подразумевают наличие цели в спортивной, образовательной, профессиональной деятельности, направленной на ее достижение, смысла жизни, психологического благополучия, принятия себя как человека, достойного уважения, сохранения позитивного, теплого, доверчивого дружеские отношения с другими учениками, спортсменами, соперниками, независимость и умение регулировать свое поведение изнутри, активно выбирать и создавать собственную среду, отвечающую психологическим условиям жизни, самосовершенствованию, необходимости и реализации собственного двигательного потенциала, умение балансировать, уверенность в себе, духовные отношения с окружающим миром, оптимизм, нравственность; стремление к идеалу, высокие спортивные результаты, независимость, чувство юмора, доброжелательность, терпение к сопернику, чувство собственного достоинства. Составляющие психического здоровья человека также включают гармонию, стремление к истине; приоритет гуманистических ценностей добра, справедливости, ориентации на самоуправление, саморазвития [4].

Психологические свойства человека не могут существовать вне системы общественных отношений.

*Студенческое самоуправление* – это такая форма организации самостоятельной деятельности, которая определяется и осуществляется студентом (студенческим коллективом) в соответствии с поставленными целями и задачами [1].

Основные цели студенческого самоуправления в области спорта:

- привлечение студентов к занятиям спортивной деятельностью и физической культурой;

- популяризация правильного и здорового образа жизни среди молодежи.

Основные признаки студенческого самоуправления:

- самостоятельность – предполагает инициативность студента в осуществлении управленческих действий, наличие определенных полномочий, позволяющих доводить до исполнения принятые решения;

- целенаправленность – предполагает способность студента ставить перед собой цели в области собственной деятельности или деятельности коллектива, а также умение представлять желаемый результат и рациональные пути решения поставленных задач;

- наличие органов самоуправления – выражается в создании коллективов, наличии ответственных лиц [2].

Исходя из последнего пункта, следует отметить, что студенческое самоуправление подразумевает тесное сотрудничество с активными участниками самоуправления (преподаватели, старосты, студенческие советы и др.), которые принимают непосредственное участие в реализации студенческого самоуправления [5]. Преподаватели уделяют большое внимание организации спортивной деятельности, а студенты активно участвуют в спортивных мероприятиях.

*Студенческий совет* представляет собой команду единомышленников по руководству деятельностью студенческого совета на различных отделениях, в их состав входят активные, инициативные и творческие студенты.

В состав студенческого совета могут входить студенты первого и второго курсов, которые имеют инициативу участия в студенческой деятельности.

Основные принципы реализации самоуправленческой деятельности:

- сотрудничество;

- уважение к мнениям других людей и учёт их интересов;

- проявление индивидуальных способностей студента;

- конкурентоспособность, которая предполагает становление студента как социально мобилизованной личности.

Конкурентоспособность – умение максимально реализовать предел своих возможностей для того, чтобы реализовать себя как личность, профессионал, член общества.

Важнейший фактор, влияющий на конкурентоспособность студента – здоровье. Чтобы человек был здоровым, он должен заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание развивает физические качества человека, определяющие его физические возможности.

Спорт оказывает огромное влияние на человека с точки зрения его формирования, он участвует в формировании психики, нравственности, силы воли. Эти качества передаются с человеком на протяжении всей его жизни. Это позволяет в равной степени применять их как в образовательный период, так и в дальнейшей жизни.

Физическая культура способствует появлению способности воспринимать и понимать красоту движений человеческого тела, совершенства его линий и форм, развития физических и умственных качеств.

Особое внимание следует уделить формированию устойчивости личности к воздействиям внешней среды. Физическая культура и спорт способствуют развитию концентрации внимания и способности реагировать на быстро меняющиеся условия. Также он

помогает разгрузить нервную систему, предотвратить психофизическое и умственное переутомление. За счет этого повышается эффективность учебы и, как следствие, работы, которая за ней следует.

Самоуправление в области студенческого спорта – это важная часть человеческого развития и физического, и духовного. Его можно охарактеризовать как деятельность человека, направленную против собственных недостатков, цель которой заключается в улучшении определенных проблемных качеств [3].

**Заключение.** Самоуправление основано на внутренней потребности в самосовершенствовании, на развитии физических способностей, укреплении здоровья, улучшении фигуры, в различных проявлениях социальной активности.

Уже на первом курсе у студента необходимо сформировать не только стремление к знаниям и представление о выбранной профессии, но и активно продвигать идеи здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

В период обучения в университете, где происходит формирование личности студента, он должен убедиться в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей тела, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения правильного и здорового образа жизни.

### Литература

1. Бурякова О.А., Киреева Н.В. Студенческое самоуправление: теория и практика: (на примере вузов Белгородской области): монография. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2006. – 263 с.
2. Карпова А.О. Роль студенческого самоуправления спортивной направленности в развитии массового спорта в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 53-54.
3. Карпова А.О., Пешкова Н.В. Развитие массового спорта в образовательном пространстве вуза на основе студенческого самоуправления спортивной направленности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 97-98.
4. Сердюченко К.Э. Методологические аспекты исследования развития личности в системе молодежного самоуправления на примере деятельности органов студенческого самоуправления вузов // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2018. – Т. 216. – С. 135-139.
5. Талибуллина Н.А. Повышение уровня физического воспитания посредством органов студенческого самоуправления // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – № 5 (22). – С. 223-227.

УДК 796/799

### ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Муртазин Ш.Н.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье автор рассматривает вопросы применения подвижных игр с элементами мини-футбола для развития физических качеств занимающихся. Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что физическая подготовка футболистов является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. В процессе физической подготовки должны развиваться те физические качества, которые особенно важны для футбола: выносливость, быстрота, ловкость и координация. В качестве эффективных средств физической подготовки футболистов были рекомендованы подвижные игры с элементами техники футбола.

**Ключевые слова:** мини-футбол, подвижные игры, студенты

**Введение.** Постоянно усложняющиеся требования и рост спортивных результатов ставит перед преподавателем и тренером задачу поиска новых решений в подготовке спортсменов [3, 4, 5, 8]. Каждый тренер ищет наиболее рациональные методы и средства тренировки, которые бы были максимально приближены к характерной для футбола или мини-футбола деятельности. Такой подход, который бы стимулировал не массивное усвоение и бездумное принятие существующих норм, а активное включение тренера в профессиональную деятельность, анализ, поиск, творческое изменение, преломление, модернизацию готовых технологий и методик [1, 2, 7, 10-14].

Холодная длительная зима и короткое лето ограничивают проведение тренировочного процесса обучающихся на свежем воздухе [9]. Тренировочный процесс проходит в помещении, что отрицательно сказывается на общей и специальной физической подготовке обучающихся [11, 14]. Специфические гипокомфортные условия проживания на Севере, резкие перепады температуры воздуха и атмосферного давления, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни студенческой молодежи негативно сказываются на их состоянии здоровья, и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности. Гиподинамия и гипокинезия в условиях Севера является главной причиной низкой физической подготовленности занимающихся [9]. Изучение вопросов применения подвижных игр на занятиях по мини-футболу для развития физических качеств занимающихся представляется нам актуальной.

**Цель исследования** – изучить вопрос применения подвижных игр с элементами мини-футбола для развития физических качеств занимающихся.

**Методы исследования:** анализ научной и специальной литературы.

**Результаты исследования.** Физическая подготовка студентов-футболистов направлена на развитие физических способностей организма, в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Специальная физическая подготовка (СФП) футболистов – это специализированный процесс, содействующий достижению спортивного результата, предъявляющей определенные требования к двигательным способностям спортсмена. С помощью подвижных игр возможно развивать не только общую и специальную подготовленность юных футболистов, но и техническую подготовленность.

К средствам общей физической подготовки футболистов относятся: общеразвивающие упражнения без предметов (маховые упражнения, круговые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища; разгибание рук в упоре лёжа; круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию; отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад); упражнения с набивным мячом (2-3 кг) (броски набивного мяча одной и двумя руками через голову; поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине); акробатические упражнения (кувырок вперёд с прыжка; кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки; стойка на голове из упора присев толчком двух ног; кувырок вперёд из стойки на голове; стойка на руках толчком одной и махом другой ноги; переворот в сторону); легкоатлетические упражнения (бег 60 м на скорость; повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м; бег медленный до 25 мин; бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м; бег 400 и 500 м; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега; толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания); подвижные игры (подвижные игры с элементами мини-футбола; подвижные игры на развитие физических качеств и мини-футбольные эстафеты; соревновательно-игровые задания с элементами техники мини-футбола); спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.).

СФП футболистов обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой футбола [4]. Одновременно в процессе СФП должны развиваться те физические качества, которые особенно важны для данного вида спорта, например, силу мышц ног и выносливость спортсмена. Так, для развития мышц ног футболистов ряд авторов [1, 2, 11, 14] рекомендуют следующие упражнения: приседания с собственным весом; приседания с отягощением; приседание на одной ноге – «пистолетик» с помощью рук; приседание на одной ноге – «пистолетик» без помощи рук; прыжки на месте с гантелями; прыжки через скакалку; приседание со штангой; приседание с партнером на спине; прыжки в высоту с места; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки тройные; прыжки пятерные; бег с высоким подниманием бедра; бег в гору с высоким подниманием бедра; бег по песку; бег по снегу; бег по воде; бег по песку с высоким подниманием бедра; бег по снегу с высоким подниманием бедра; бег по воде с высоким подниманием бедра; бег прыжками по опилочной дорожке; бег прыжками по вспаханному полю; подскоки на одной ноге; подскоки на двух ногах; многоскоки; многократные прыжки через препятствия; различные выпрыгивания и спрыгивания без отягощения, с отягощением и прочее.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок [5, 11]. Можно, например, применить пробежку 6-8 раз по 800 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом – спокойная ходьба (7-9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей достаточно подготовленных.

В специальной научно-методической литературе часто встречаются следующие средства специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся футболом [1-4, 10, 12, 13]: а) специальные упражнения для развития быстроты (бег на короткие дистанции 10-30 метров из различных стартовых положений (сидя, бега на месте, лёжа), вариации ускорений (на 15, 30, 60 м) с ведением мяча и без него; бег прыжками; бег с изменением направления до 180°; бег боком и спиной вперёд (наперегонки); обводка стоек (на скорость); рывок с мячом с последующим ударом по воротам и др.); б) специальные упражнения для развития ловкости (вариации прыжков с разбега с касанием мяча рукой, ногой или головой, с поворотами на 180°, с выполнением ударов по мячу; прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте; эстафеты с элементами акробатики и др.); в) упражнения технической подготовки (различные варианты ударов по мячу ногой (удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу; удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу; удары носком, пяткой (назад); выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта; удары в единоборстве; удары на точность и дальность и др.) или головой (удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением; удары на точность и др.), на точность попадания, на дальность, с активным и пассивным сопротивлением противника и др.; варианты остановки мяча ногой, грудью, с поворотом в разные стороны, с последующим ведением, передачей мяча (остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо; остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону; остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча и др.); варианты ведения мяча с переменной скорости движения (ведение серединой подъёма и носком; ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения и др.), с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом и др.; обманные движения (обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»); выполнение

обманных движений в единоборстве), отбор мяча (обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом и др.); броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу, на точность, на дальность и др.; техника игры вратаря (ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске; ловля опускающегося мяча; отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке; броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу; броски рукой на точность и дальность).

Подбор средств и методов тренировки как в футболе, так и в мини-футболе, осуществляется в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся, их спортивным стажем и уровнем тренированности [5, 6, 8, 10, 13].

С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс приобретает все более специализированный характер [3, 5, 10]. В структуре круглогодичной тренировки это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него.

Рекомендуемые подвижные игры с элементами мини-футбола [9]: «Мяч между кеглями», «Попади в центр», «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой», «Выбей мяч из круга», «Забей гол», «Передай пас», «Точно в цель», «Передачи в круге», «Передача мячей по кругу», «Светофор», «Топ-танец», «Стрельба по мишени», «Охота на индюков», «Обманный мяч», «Защита укрепления», «Попади в мяч», «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев», «Снайперы», «Футбол через скамейки», «Мяч капитану», «За мячом противника», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», мини-футбол по простейшим правилам. Предлагаемые подвижные игры с элементами мини-футбола, применимые в физической подготовке футболистов прошли апробацию в образовательных учреждениях г. Сургута и Сургутского района.

**Заключение.** Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что физическая подготовка футболистов является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Специальная физическая подготовка футболистов обеспечивает овладение специфическими навыками и техникой футбола. В процессе физической подготовки должны развиваться те физические качества, которые особенно важны для футбола: выносливость, быстрота, ловкость и координация. В качестве эффективных средств физической подготовки футболистов были рекомендованы подвижные игры с элементами техники футбола. Предлагаемые подвижные игры с элементами мини-футбола, применимые в физической подготовке футболистов прошли апробацию в образовательных учреждениях г. Сургута и Сургутского района.

### Литература

1. Алексеев С.В., Драндров Г.Л., Садетдинов Д.Ш. Обучение технике футбола: учеб.-метод. пособие. – Набережные Челны: КаМГИФК, 2004. – 98 с.
2. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2012. – 549 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
4. Воложанин С.Е., Аксенов М.О., Атутов А.П. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 1. – Том 13. – С. 23-29.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФИС, 2007. – 344 с.

7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 237 с.
9. Подвижные игры и соревновательно-игровые задания с элементами мини-футбола в оптимизации двигательной активности обучающихся: учебно-методическое пособие / Сост. Ж.И. Бушева, Ш.Н. Муртазин; Сургут. гос. ун-т. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2019. – 56 с.
10. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. – М., 2009. – 22 с.
11. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Суворов. – Краснодар, 2006. – 23 с.
12. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 86 с.
13. Чесно Ж.Л., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Пер. с франц. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.
14. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С. 16-18.

#### УДК 796/799

### ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Николаев А.Ю., Снигирев А.С.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** Цель исследования состояла в том, чтобы определить мотивацию студентов под влиянием физических упражнений на уровень самоопределения. Участниками экспериментальной группы выступали студенты первого курса направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Участниками контрольной группы выступали студенты первого курса направления «Адаптивная физическая культура». Для определения мотивации в отношении занятий физической культурой (физическими упражнениями) использовали опросник BREQ-2. В связи с правильным подбором средств и методов обучения у студентов удалось повысить внутреннюю мотивацию к самостоятельным занятиям в экспериментальной группе.

**Ключевые слова:** уровни мотивации, физические упражнения, студенты.

**Актуальность.** Мотивация всегда играет важную роль в успехе и учебе студентов, которые демонстрируют большее самоопределение более склонны добиться большего академического успеха [11]. Тем не менее, требуются дополнительные исследования в повышении уровня самоопределения учащихся. Физическое упражнение обеспечивает множество преимуществ не только с точки зрения физиологии, но и с точки зрения психологического здоровья и, в частности, как это явление соотносится с уровнем самоопределения индивидов [10]. Мотивация – это продукт мысли, ожидания и цели людей, которые определяются двумя основными переменными: внутреннее и внешнее [3]. Внешняя мотивация определяется как использование внешних уловок, таких как вознаграждения, денежные выгоды, а также получение поддержки или поощрение от других, чтобы мотивировать. Внутренняя мотивация происходит изнутри человека, и участие в какой-либо деятельности становится врожденным вознаграждением; следовательно, мотивация становится самоуправляемой [7].

Внутренняя мотивация, главный компонент самоопределения, связана с физически активными людьми, и вносит положительный вклад в качество обучения и улучшают успеваемость, тогда как внешне мотивированное поведение, как правило, связано с более низкой успеваемостью [8]. Понимание того, что мотивирует людей участвовать в физических упражнениях, исследуются десятилетиями; однако связь физических упражнений и их влияние на уровень самоопределения были недостаточно изучены. Чтобы понять, нужно определить тип мотивации, которой обладает студент. Уровень мотивации будет влиять на выбранные действия и усилия. Важны также опыт занятий физическими упражнениями. Поэтому мы исследовали потенциальное влияние физических упражнений на уровень самоопределения студентов.

**Цель исследования** – определить мотивацию студентов под влиянием физических упражнений на уровень самоопределения.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Сургутского государственного университета. Участниками экспериментальной группы являлись студенты первого курса направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 19 человек в возрасте  $18,0 \pm 0,7$  лет. В качестве управляющего воздействия проводился самоконтроль при помощи рабочей тетради студента, где были расписаны рекомендованные упражнения в рамках самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Участники контрольной группы (КГ) являлись студенты первого курса направления «Адаптивная физическая культура» 19 человек в возрасте  $18,1 \pm 0,5$  лет. Для определения мотивации в отношении занятий физическими упражнениями использовали опросник BREQ-2 [9], основанный на теории самоопределения [4]. Опросник позволяет выяснить как физические упражнения влияют на уровень самоопределения.

Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 12 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое, стандартное отклонение. Для определения различий показателей рассчитывали уровень значимости по Стьюденту при  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждения.** Амотивация (связана с отсутствием намерения участвовать в каком-либо поведении) в ЭГ незначительно повысилась до эксперимента  $0,3 \pm 0,5$  баллов, после  $0,6 \pm 1,1$  балла, достоверные отличия не выявлены  $p = 0,286$ . В КГ до эксперимента  $0,4 \pm 0,6$  баллов, а после  $0,5 \pm 0,7$  что говорит о незначительном приросте, достоверных отличий нет  $p = 0,740$  (рис. 1).

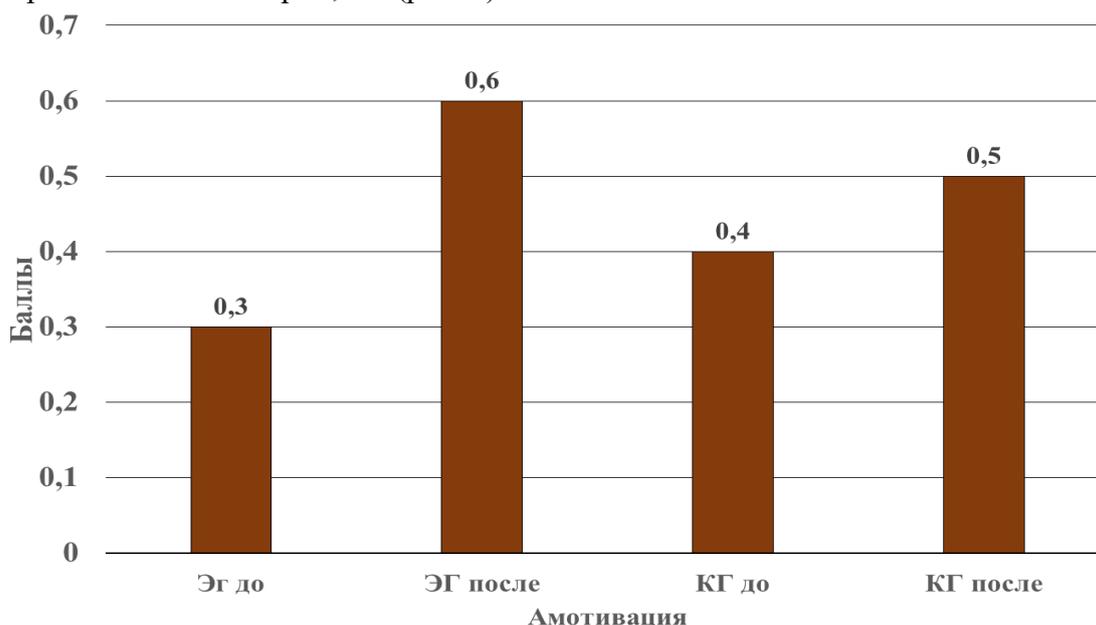


Рис. 1. Результаты амотивации в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Внешнее регулирование (относится к поведению только для того, чтобы соответствовать внешним ожиданиям или требованиям (например, наказания, награды)) в ЭГ незначительно повысилось на 0,3 балла, до эксперимента  $0,4 \pm 0,7$  баллов, после  $0,7 \pm 1,0$  балла, достоверные отличия не выявлены  $p=0,291$ . В КГ результат стал также незначительно выше на 0,1, до эксперимента  $0,5 \pm 0,8$ , а после  $0,6 \pm 0,7$  балла, достоверных отличий не выявлено  $p=0,723$  (рис. 2).

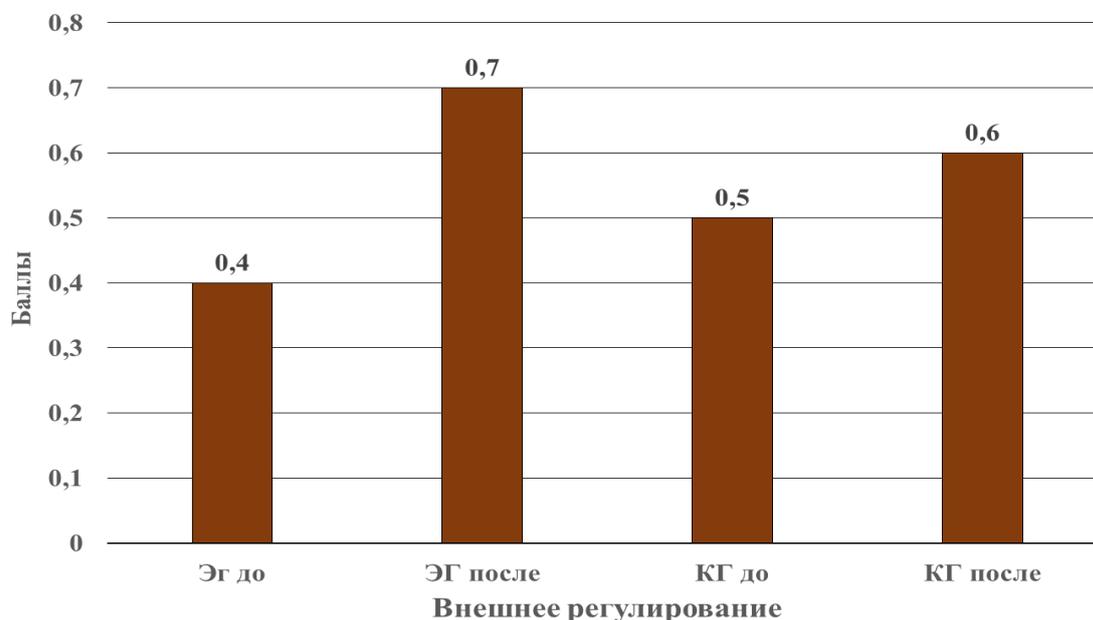


Рис. 2. Результаты внешнего регулирования в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Интроецированное регулирование (относится к поведению, направленному на повышение самооценки или избегание чувства вины) незначительно снизилось на 0,3 балла, до эксперимента  $1,7 \pm 1,1$  баллов, после  $1,4 \pm 1,0$  балла, достоверные отличия не выявлены  $p=0,384$ . В КГ также незначительно снижение на 0,2 балла, до эксперимента результат составил  $1,8 \pm 1,2$  баллов, а после  $1,6 \pm 1,2$  балла, при этом достоверных отличий нет  $p=0,502$  (рис. 3).

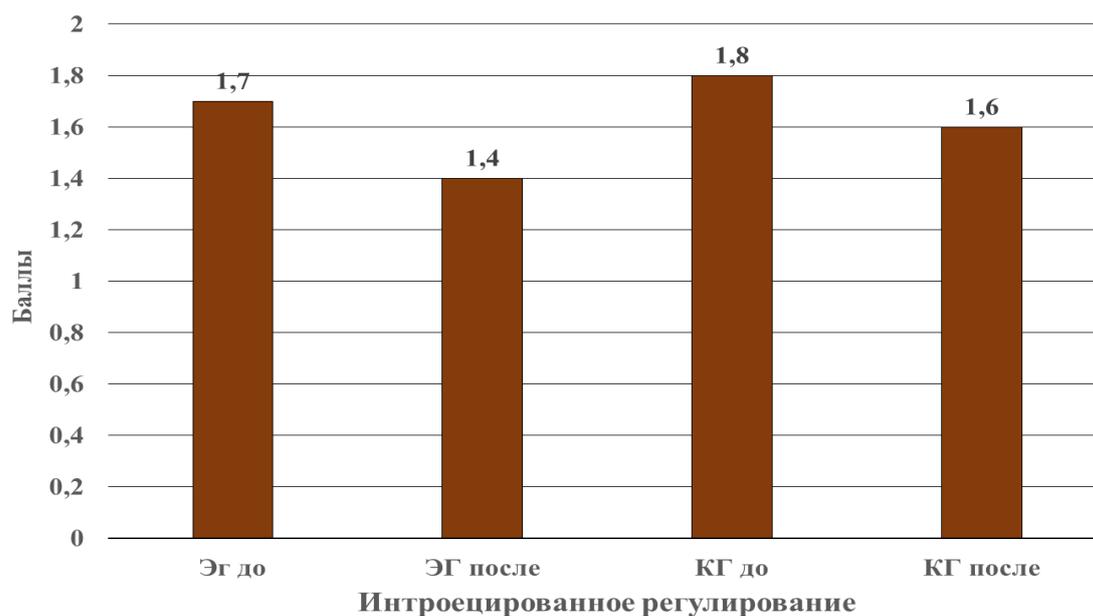


Рис. 3. Результаты интроецированного регулирования в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Выявленное регулирование (считается волевым поведением, осуществляемым с целью получения личных ценных результатов) в ЭГ наблюдаем повышение на 3,6 баллов, до эксперимента 3,2±0,8 баллов, после 6,8±1,0 балла, что говорит о достоверности полученных результатов  $p \leq 0,05$ . В КГ незначительное снижение баллов на 0,1, до эксперимента результат составил 3,4±0,9 баллов, а после 3,3±0,8 балла, достоверных отличий нет  $p=0,842$ . Количество баллов между ЭГ и КГ после эксперимента имеют достоверные отличия при  $p \leq 0,05$  (рис. 4).

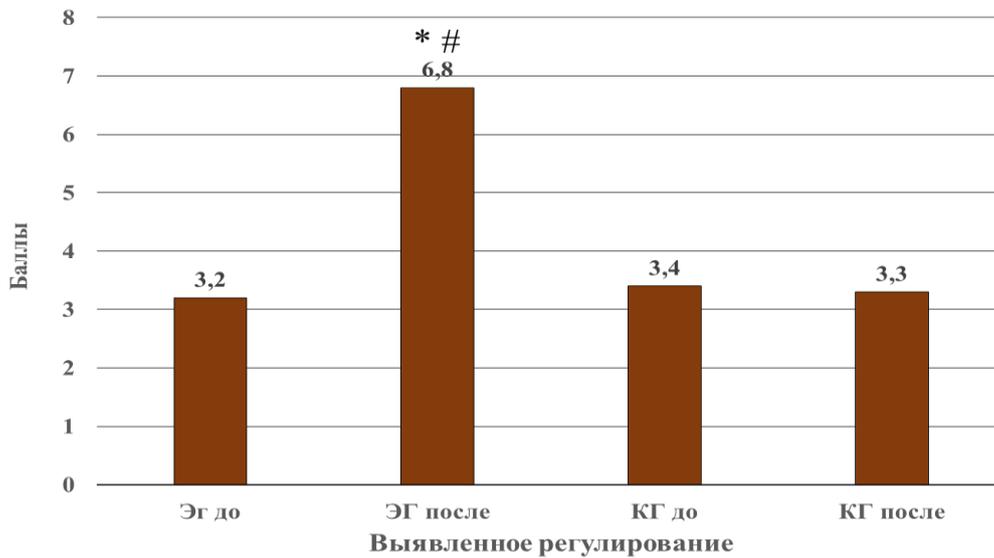


Рис. 4. Результаты выявленного регулирования в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Примечание\* – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ до и ЭГ после, # – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ и КГ после.

Внутреннее регулирование (считается, что человек ведет себя так, как будто участвует в деятельности ради развлечения и удовлетворения) в ЭГ значительно возросло на 7,6 баллов, до эксперимента 3,2±1,0 баллов, после 10,8±1,6 балла, отличия достоверны  $p \leq 0,05$ . В КГ результат незначительно снизился на 0,1 балла, до эксперимента 3,4±1,0 балла, а после 3,3±1,0 баллов, при этом отличия не достоверны  $p=0,875$ . Количество баллов между ЭГ и КГ после эксперимента имеют достоверные отличия при  $p \leq 0,05$  (рис. 5).

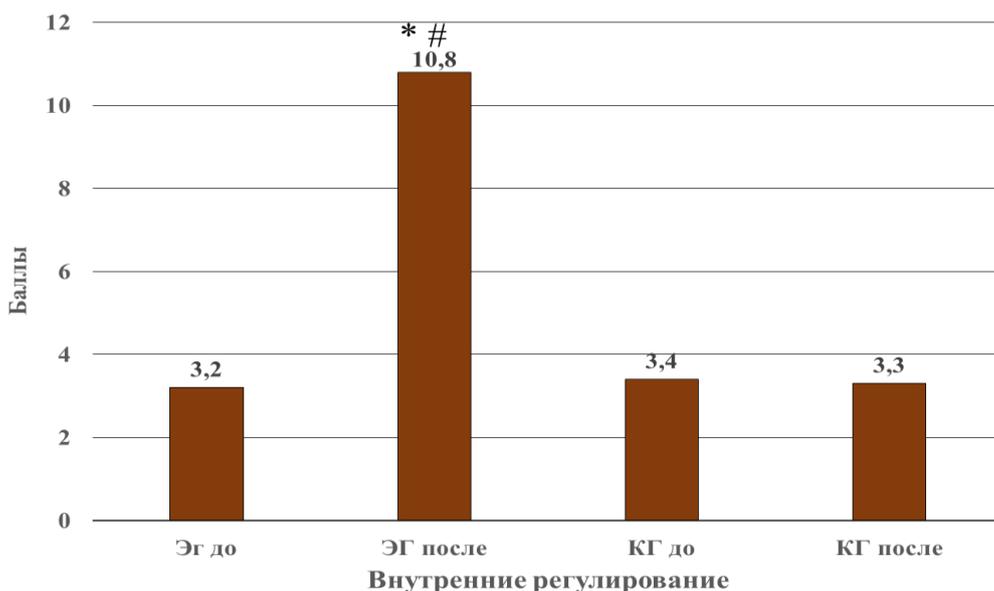


Рис. 5. Результаты внутреннего регулирования в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Примечание: \* – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ до и ЭГ после, # – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ и КГ после

Показатель относительной самостоятельности (ПОС) в ЭГ повысился на 4,4 балла, до эксперимента  $11,6 \pm 6,1$  баллов, после  $15,0 \pm 3,6$  балла, различия достоверны  $p=0,043$ . В КГ результат незначительно вырос на 0,7 балла, до эксперимента  $10,6 \pm 5,1$  баллов, а после  $11,3 \pm 7,1$  балла, достоверных отличий не выявлено  $p=0,532$ . Количество баллов между ЭГ и КГ после эксперимента имеют достоверные отличия при  $p \leq 0,05$  (рис. 6).

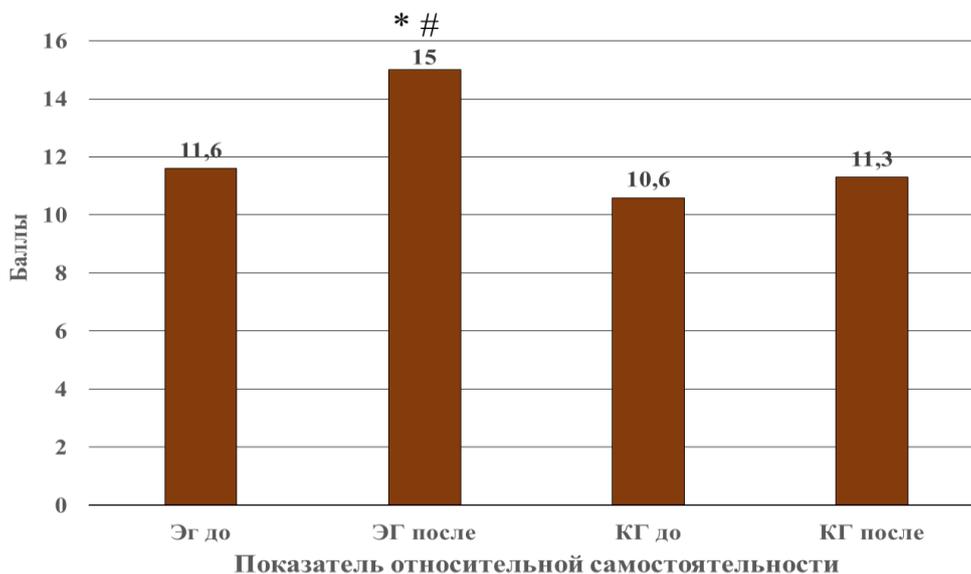


Рис. 6. Результаты относительной самостоятельности в ЭГ до и после эксперимента

Примечание: \* – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ до и ЭГ после, # – уровень значимости различий  $p \leq 0,05$  между ЭГ и КГ после

Чем больше баллов в показателе ПОС, тем выше уровень самостоятельности студентов и их готовности к регулярным тренировкам, а чем ниже, тем менее самостоятелен студент и, следовательно, ниже его уровень мотивации для занятий физическими упражнениями.

В результате анализа типов мотивации студентов в занятиях физическими упражнениями показали, что, подобрав специальный комплекс упражнений после эксперимента в Сургуте внутренняя мотивация выше  $10,8 \pm 1,6$  по сравнению с Турцией [5]  $2,77 \pm 0,90$  балла и с Канадой [6]  $3,04 \pm 0,81$  балла.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что мотивация студентов оказалась выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной при  $p \leq 0,05$ . В связи с правильным подбором средств и методов обучения студентов удалось повысить внутреннюю мотивацию и показатель относительной самостоятельности.

Использование студентами рабочей тетради в рамках самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», целью которой являлось выполнение рекомендованных упражнений является весьма актуальным для повышения внутренней мотивации студента.

### Литература

1. Логинов С.И., Сагадеева С.Г., Николаев А.Ю. Интенционный компонент мотивации физической активности и его развитие на основе трансформационной модели // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 89–92.
2. Николаев А.Ю., Логинов С.И., Беспалов Ю.Г. Гендерные различия потребности и мотивации студентов первого курса к занятиям физическими упражнениями // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: XV Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021. – С. 54.

3. Asijaviciute V., Usinskiene O. Student motivation as decisive factor in process of ESP learning // *Language in Different Contexts*. – 2014. – V. 6. – №6. – P. 156–168.
4. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychol. Inq.* – 2000. – V. 11. – P. 227–268.
5. Ersöz, G., Altiparmak E., Aşçı F. H. Does Body Mass Index Influence Behavioral Regulations, Dispositional Flow and Social Physique Anxiety in Exercise Setting? // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2016. – V. 15. – P. 295–300.
6. Kaupužs A. The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekneaugstskola // *Lase J. Sport Sci.* – 2013. – Vol. 4. – № 1. – P. 3–15.
7. Lauderdale M.E., Yli-Piipari S., Irwin C.C., Layne T.E. Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach // *The Physical Educator*. – 2015. – V. 72. – №5. – P. 153–172.
8. Lei S. Intrinsic and extrinsic motivation: Evaluating benefits and drawbacks from college instructors' perspective // *Journal of Instructional Psychology*. – 2010. – V 37. – №2. – P. 153–160.
9. Markland D., Tobin V. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of a motivation // *J. Sport Exerc. Psychol.* – 2004. – Vol. 26. – P. 191–196.
10. Ryan R.M., Williams G.C., Patrick H., Edward D.L. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness // *Hellenic Journal of Psychology*. – 2009. – V. 6. – P. 107–124.
11. Sulz L., Temple V., Gibbons S. Measuring student motivation in high school physical education: Development and validity of two self-report questionnaires // *The Physical Educator*. – 2016. – V. 73. – №13. – P. 530–554.

УДК 796/799

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>Нухов Р.Р., <sup>2</sup>Николаев Н.А.

<sup>1</sup>Уфимский юридический институт МВД России,  
кафедра «Специальной подготовки», г. Уфа, Россия

<sup>2</sup>Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России,  
цикл «Профессиональной служебной и физической подготовки», д. Ляхово, Россия

**Аннотация.** В статье анализируется и оценивается поставка спортивного инвентаря в вузы Российской Федерации, приводится перечень и классификация тренировочного оборудования. Освещены перспективы физического воспитания с использованием гимнастических устройств и перспективы интеграции гимнастических устройств в учебный процесс. Освещена эффективность тренировок с использованием тренажеров.

**Ключевые слова:** спортивный инвентарь, тренажеры, физическая культура, физическая культура, упражнения, учебный процесс, перспективы.

**Введение.** В настоящее время подвижность людей заметно снижается. Все больше и больше людей ведут преимущественно малоподвижный образ жизни, будь то работа или отдых в свободное время. Сидячий образ жизни особенно заметен у подростков и студентов. Единственная физическая активность в таких условиях – это занятия физической культурой в образовательном учреждении. Однако мало кто из студентов находит уроки физкультуры привлекательными. Исходя из этого, можно сделать вывод, что студентам не хватает любви к дисциплине, несмотря на ее заметные преимущества. В большинстве случаев это связано с тем, что студенты совершенно не интересуются физической активностью, поскольку они не связывают себя с интенсивной физической активностью, если это прямо не предусмотрено их желаемой профессией. Основная причина систематического отсутствия занятий физкультурой – незаинтересованность ученика, то есть отсутствие мотивации к занятиям [2].

Новизна науки заключается в изучении преимуществ интеграции тренажерного зала в учебный процесс физического воспитания. Приведены характеристики тренажера, его классификация и польза для здоровья учащихся на занятиях с ним. Приведены данные в пользу активного использования тренажеров на занятиях по физической культуре, а также авторы представляют некоторые проблемы, связанные с использованием тренажеров на занятиях по физическому воспитанию, и пути их решения.

В современном образовательном процессе все больше внимания уделяется физической культуре как учебной дисциплине. При широкой доступности тренажерного зала возникает проблема его интеграции в учебный процесс и, в частности, в дисциплины, связанные с физической культурой. Высокая стоимость оборудования, недостаточный интерес и квалификация преподавательского состава не позволяют полностью интегрировать учебное оборудование в учебный процесс уроков физического воспитания.

**Цель исследования** – изучить возможность интеграции тренажерного оборудования в процесс физического воспитания студентов вуза.

**Результаты исследования.** Согласно исследованию, проведенному Сысоевой Ю.В., более 65 процентов из 174 опрошенных студентов отметили положительный эффект занятий физической культурой, и было затронуто понятие «спорт». При этом 78% респондентов отметили, что предпочли бы ходить в спортзал или фитнес-центр, а не заниматься физкультурой в университете. Это связано с тем, что, хотя студенты осознают важность физического воспитания, они считают, что физическое воспитание в университете – не самое приятное и эффективное хобби.

Следует отметить, что большинство фитнес-клубов и гимназий, в которых студенты предпочли бы тренироваться, хорошо оборудованы и оснащены тренажерами. Поэтому, чтобы улучшить качество уроков и привить большинству учеников любовь к физическому воспитанию, необходимо использовать в учебном процессе тренажеры.

Все тренажеры можно разделить на несколько групп в зависимости от группы мышц или частей тела, задействованных в упражнении. Выделяют:

1. Кардио оборудование, как следует из названия, позволяет выполнять ряд упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. Важное качество таких упражнений – их эффективность. Помимо укрепления сердечно-сосудистой системы, упражнения помогают повысить выносливость организма и эффективно сжигать жир. Современное сердечно-сосудистое оборудование делится на беговые дорожки, велотренажеры, степперы и эллипсоиды.

Беговые дорожки являются наиболее популярным типом сердечно-сосудистого оборудования из-за простоты использования и широкого охвата мышц, участвующих в упражнениях. В то же время они позволяют выполнять широкий спектр физических нагрузок, таких как ходьба, бег трусцой, ходьба, бег и т. Д.

Велотренажеры задействуют всю группу мышц ног. Это делает их идеальными для тренировки ног и пресса. Кроме того, упражнения на велотренажере ускоряют приток крови к сосудам, что снижает риск сердечных заболеваний и сосудов. В отличие от беговых дорожек, упражнения на стационарных велосипедах вызывают меньшую нагрузку на коленные суставы, а это означает, что такие упражнения менее утомительны для тела и имеют меньший риск травм коленного сустава при выполнении.

Некоторые ученые считают, что эллипсоиды и степперы являются наиболее эффективным оборудованием для сердечно-сосудистой системы из-за эллипсоидального положения стопы во время упражнений. Таким образом, ноги двигаются, как при беге трусцой, поэтому достигается та же эффективность, что и при беге трусцой. У большинства эллипсоидов и степперов сверху есть подвижные руки, которые также давят на мышцы рук и живота.

2. Основное назначение силовых тренажеров – набрать мышечную массу и увеличить силу тела. Самыми распространенными являются тренеры с дисками и тренеры по весу блоков. Первые позволяют регулировать нагрузку на тело во время упражнений с помощью

дисков с желаемым весом, так что они просты в использовании, очень прочные и долговечные. Тренажеры с силовыми блоками представляют собой набор металлических или резиновых пластин, которые фиксируются в тренажере с помощью штифта переключения. Обычно они просты и эффективны благодаря возможности регулировать необходимый вес во время упражнений в зависимости от характеристик задействованного тела. Одной из особенностей силовых тренажеров является возможность регулировки положения спинок, сидений или платформ. В результате, тренируясь на одном тренажере, вы можете выполнять различные физические упражнения, направленные на разные группы мышц.

3. Группа тренажеров для отработки спортивных приемов по сравнению с силовыми и сердечно-сосудистыми тренажерами имеет очень ограниченный круг людей, которые ими пользуются. Эти тренажеры подбираются в основном таким образом, чтобы вы могли заниматься специальными физическими упражнениями, то есть упражнениями, которые требуются в требуемом виде спорта. Именно специфика этой группы тренажеров отличает их от других групп. Тренажеры оказывают необходимую помощь в тренировках как юных будущих спортсменов, так и студентов вузов. Использование тренажеров улучшит их подготовку, повысит интерес к занятиям и повысит их эффективность [3].

Теперь мы можем проследить практику внедрения учебного оборудования в учебный процесс. При этом учитываются интересы студентов на определенных типах занятий, включенных в учебный план дисциплины в вузе. Как упоминалось выше, более 70 процентов студентов предпочли бы физкультуру занятиям в спортзале или фитнес-клубе. Основная причина заключается в том, что большинство рабочих программ университетов ориентированы на всех студентов и редко учитывают индивидуальные особенности организма отдельного студента. На практике мы видим, что физически развитые ученики легко осваивают дисциплину, но при этом их физическое развитие застывает из-за недостаточной нагрузки, в то же время ученикам с плохой физической подготовкой овладеть дисциплиной проблематично из-за отсутствия необходимых навыков и подготовки.

Тренажеры следует рассматривать как учебно-тренировочные средства для развития двигательных качеств. Задача всех типов тренажеров, независимо от их функциональности, - эффективно моделировать нагрузки на тело, возникающие при занятиях спортом.

Благодаря повсеместному распространению тренажеров с программным обеспечением, встроенным в экран тренажера, практикующий может самостоятельно регулировать нагрузку на тело во время упражнения и контролировать его выполнение. Таким образом, ученик сможет настроить характеристики тренажера индивидуально под себя с учетом своих физических возможностей, желаний и предпочтений. При этом заметно снизится учебная нагрузка факультета.

Однако существует ряд проблем, связанных с интеграцией тренажеров в учебный процесс. Необходимость подготовки ППС, высокая стоимость, высокие требования к площади помещения, где будет размещаться инвентарь и т. д. Все это препятствует внедрению тренажеров в учебный процесс.

В результате исследования авторы статьи сделали выводы. Спортивное оборудование, представленное на нескольких тренажерах, может способствовать повышению интереса студентов к физическому воспитанию за счет возможности настраивать тренажеры в соответствии с индивидуальными физическими возможностями каждого ученика.

Внедрение тренажерного оборудования позволяет снизить нагрузку на педагогический состав, в результате чего у учителей появляется возможность формировать индивидуальный подход к физическому воспитанию каждого ученика.

Для эффективности тренировок с тренажерами авторы статьи предлагают:

1. Разработать методику выполнения упражнений на тренажерах на занятиях по физической культуре для эффективности учебного процесса;
2. Информировать учащихся и учителей о перспективах обучения с использованием тренажеров;
3. Адаптировать физкультурно-оздоровительные учреждения к оснащению

тренажерным залом.

**Заключение.** Таким образом, интеграция тренажеров в процесс физического воспитания повышает показатели физической подготовленности и функциональных способностей студентов. Ученики, работающие на тренажерах, могут эффективно овладевать дисциплиной независимо от своей физической подготовки за счет независимого контроля над выполняемыми упражнениями. Отмечено, что при самостоятельном выполнении студентами физических упражнений нагрузка на профессорско-преподавательский состав снижается из-за отсутствия необходимости учитывать индивидуальные особенности каждого студенческого организма [1].

### Литература

1. Андреев Т.А., Ситникова М.И. Тренажерный зал или тренировки дома: что лучше? // Наука-2020. – 2018. – №5 (21). – С.104-107.
2. Сыроева Ю.В. Физическая культура глазами студентов института экономики и управления Кемеровского государственного университета // Молодой ученый. – 2018. – №20. – С. 86-88.
3. Терзи К.Г. Классификация современных силовых тренажеров // Символ науки. – 2017. – №1. – С. 224-230.

УДК 796/799

## МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И СПОРТОМ

Ольховская А.С., Красникова Ю.Е.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Федотова Т.Д.  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
филиал в г. Ессентуки, г. Ессентуки, Россия*

**Аннотация.** В данной статье говорится о мотивации и её формировании к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Обозначены факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к занятиям элективными дисциплинами и спортом.

**Ключевые слова:** студенты, элективные занятия, физическая культура, мотивация.

**Введение.** В настоящее время молодёжь не желает заниматься физической деятельностью, их показатели активности и состояния здоровья заметно понижены. Следует отметить, что на это могут влиять вредные привычки (малоподвижный образ жизни и т.д.), а также распитие энергетических напитков, курение. Главной причиной употребления этих веществ является повышение статуса среди сверстников [2, с. 118].

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включают в себя изучение теоретического программного материала, который способствует: развитию физических качеств и двигательных навыков, укреплению и сохранению здоровья, формированию интереса к физкультуре и к ЗОЖ. У подростков очень низкая мотивация к занятиям, поэтому следует повышать мотивационно-целостное отношение студентов к занятиям элективными дисциплинами и спортом. Вот здесь возникает необходимость проведения исследований.

Активный интерес к элективным занятиям по физической культуре и спорту формируется при соответствии внешних мотивов и целей возможности студентов. Для поддержания активного и деятельностного интереса к занятиям необходимо давать задания и нагрузки оптимальной сложности, так как чрезмерно легкие или тяжелые задания угнетают активность в достижении результатов деятельности. Как показывает практика слабое физическое развитие и недостаточная двигательная подготовленность могут объясняться недостаточной мотивацией, которая не является побуждающим фактором к физическому совершенствованию [5, с. 84].

Так сложные задания, не соответствующие уровню развития двигательных навыков и физических качеств, вызывают тревогу и неуверенность, а более лёгкие задания наоборот – скуку. В ходе непрерывных, систематических занятий растёт уровень знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков, формируется положительная мотивация [1, с. 39-40].

Традиционно к факторам, влияющим на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, относятся:

- Личность преподаватель и его отношение к студентам
- Личность преподавателя и его отношение к работе
- Наличие и состояние материально технической базы
- Наличие элективных дисциплин по различным видам спорта, соответствующих интересам и потребностям студентов
- Успешность выступления сборных команд по видам спорта на межвузовских, городских и международных соревнованиях
- Спортивные достижения студентов [4,С.69-70].

**Цель нашего исследования** – определить количество студентов, имеющих высокую мотивацию посещения занятий элективных дисциплин и спорта.

**Методика и организация исследования.** Для проведения опроса нами была разработана анкета.

1. Что для вас значит спорт?
  - Быть здоровым и с фигурой
  - Физическая подготовка к конкретной деятельности
  - Образ жизни
  - Ничего
2. Часто ли вам не хватает мотивации для элективных занятий?
  - Да, постоянно
  - Да, иногда
  - Нет, я всегда мотивирован
  - Не знаю
3. Что движет вами ходить на занятия?
  - Поддержание здоровья
  - Ради интереса
  - Ничего
  - Получение хороших оценок
4. Нравится ли вам посещать занятия?
  - Да
  - Нет
  - Не знаю
5. Какое количество занятий спортом в неделю вы бы предпочли?
  - 1
  - 3
  - 0
  - Не знаю
6. Хотелось бы вам разнообразить элективные занятия?
  - Да
  - Нет
  - Не знаю
7. Как часто вы участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых в вашем учебном учреждении?
  - Всегда
  - Никогда
  - Иногда
8. Удовлетворяет ли вас качество элективных занятий?

- Да
- Нет
- Не знаю

**Исследования.** Нами было проведено анкетирование студентов третьего курса, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура». В ней приняли участие 50 человек – 38 девушек и 12 юношей. Студентам было предложено пройти анкетирование, исходя из которого, составлялось мнение об их отношении к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного анкетирования мы определили, что 64% всегда хватает мотивации тренироваться, 28% занимаются ради интереса и 8% не мотивированы вовсе.

Исходя из прошлого вопроса, мы видим, из 100% участвовавших 46% посещают элективные дисциплины, 30% занимаются спортом в секциях института. Если говорить о том, нравится ли посещать элективные занятия, то 76% студентов ответили положительно, 20% не определились с ответом и 4% ответили на этот вопрос отрицательно. Продолжая тему посещения, стоит отметить, что многие студенты, если быть точнее 58%, предпочитают присутствовать на элективных занятиях три раза в неделю, другие же (38%) хотят сократить посещаемость до одного раза и лишь 4% не определились с выбором.

С помощью анкетирования мы пришли к выводу, что для 68% опрошенных элективные занятия являются способом поддержания здоровья и физической подготовки, для 32% – образом жизни. 64% студентов хотели бы разнообразить занятия, и 36% не желают ничего менять. Как оказалось, с участием в различных мероприятиях одинаковое количество процентов (28%) заняли студенты, которые редко участвуют или отказываются этим заниматься. Оставшиеся 42% активно фигурируют в этом виде деятельности.

Говоря о мотивации, можно сказать, что это некий импульс к действию, который помогает нам задавать направленность к поставленной цели. Таким образом, большей части учащихся чаще всего хватает мотивации для посещения занятий (63%). Например, 50% опрошенных приходят для поддержания здоровья, 38% – ради интереса, и малая часть по другим причинам. На вопрос «удовлетворяют ли вас элективные занятия?» 68% респондентов ответили положительно, остальные 32% – отрицательно или же не определились [3, с. 99]. Выводя общую статистику, можно сказать, что 55% имеют высокую мотивацию, 30% – среднюю и 15% – низкую.

**Выводы и заключение.** Ориентация студентов на творческое участие в различных элективных занятиях по физической культуре требует упорядоченного действия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и идеологическую среду, потому как нынешнее представление о физической культуре личности связывается не только с формированием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Для повышения мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, необходимо проводить мероприятия или элективные занятия по физической культуре, которые способствуют духовному и физическому развитию человека, что немаловажно для гармоничного развития личности. Для студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Также ни для кого не секрет, что необходимо ввести сдачу норм ГТО, которые позволяют улучшить физическую подготовку студенческой молодежи и, прежде всего, укрепить здоровье.

### Литература

1. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.: Феникс, 2009. – 700 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие. – СПб: Питер, 2000. – 139 с.

4. Карась Т., Хромина Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа // Современные проблемы физической культуры и спорта: матер. IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – С. 69–72.

5. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.

УДК 796/799

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГТО» НА БАЗЕ КФ РЭУ ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА

Остапенко С.С., Александров С.Г.

*Российский экономический университет*

*имени Г.В. Плеханова (Краснодарский филиал), г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена значимость подготовки, проведения и участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», отношения студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова к данному мероприятию, его польза и мотивация к участию, изучена программа занятий, необходимая при подготовке к выполнению комплекса, а также проанализированы статистические данные последней сдачи «ГТО» обучающимися рассматриваемого университета. В заключении сделаны выводы и подведены итоги исследования.

**Ключевые слова:** комплекс «ГТО», студент, физическая культура и спорт.

**Введение.** Физическое здоровье – одно из ключевых составляющих качества жизни человека, дающая возможность выражения активной жизненной позиции и проявления себя в различных видах деятельности. В сохранении и укреплении здоровья человека, развитии его психофизических способностей немаловажную роль играют занятия физической культурой и спортом. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, сбалансировать состояние здоровья и работоспособность [5, с. 393]. Развитие данного направления среди молодежи является важной частью системы реализации стратегий социального развития России, т.к. увеличение продолжительности жизни, повышение ее качества и снижение смертности среди населения – основа здорового функционирования общества. Актуальность данной темы повышается с каждым годом из-за стремительного снижения уровня здоровья студентов.

**Целью работы** является рассмотрение особенностей проведения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», отношение обучающихся к данному мероприятию, их уровень подготовки и количество участвующих в программе студентов, обучающихся в Краснодарском филиале РЭУ им. Г. В. Плеханова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Каждому студенту необходимо понимать для чего следует принимать участие в ГТО, какая от этого польза и мотивация к участию. Рассмотрим несколько причин выполнения нормативов:

1. Укрепление иммунитета. В осенне-зимний период наблюдается частая заболеваемость молодежи инфекционными заболеваниями, вызванными недостаточным уровнем иммунитета. Для того чтобы исправить эту ситуацию, необходимо регулярно выполнять комплекс спортивных упражнений при соответствующем уровне здоровья с целью повышения своих физических показателей. Помимо этого, правильно подобранная система тренировок улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствует снижению артериального давления.

2. Улучшение осанки, очищение организма и потеря лишнего веса также являются положительным результатом при занятии физической культурой и спортом. Подготовка к сдаче ГТО помогает студентам избежать лишних травм, а также увеличить показатели физических данных.

3. Занятия спортом снижают уровень стресса, который в современном мире увеличивается ежегодно именно на лиц, относящихся к молодежной возрастной группе.

4. Новые знакомства и дополнительное общение служат отличной мотивацией для студентов. Наличие общих интересов, связанных со спортом, увеличивает возможность увеличения количества граждан, заинтересованных в подготовке, проведении и участии спортивно-оздоровительного комплекса [6, с. 240].

5. Развитие уровня самодисциплины, выработка полезных привычек, таких как следование распорядка дня, повышение самооценки и веры в собственные силы, несомненно, открывают для каждого человека новые возможности для развития физических и умственных качеств, которые вырабатываются при занятии спортом.

6. Знак отличия ГТО – показатель активной жизненной позиции гражданина нашей страны, показывающий уровень стремления к его здоровому образу жизни. В РЭУ им. Г. В. Плеханова золотой знак ГТО может быть поводом назначения повышенной государственной академической стипендии для студентов, обучающихся на бюджетной форме обучения.

Большинство наших обучающихся подходят по возрастной категории к VI ступени комплекса ГТО (от 18 до 29 лет). В комплекс дисциплин входит бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с разбега, бег на лыжах, плавание, стрельба, самозащита и др. [3].

При проведении занятий по физической культуре и спорту, преподаватели предлагают студентам выполнить комплекс упражнений, направленный не только на поддержание уже сформировавшегося уровня физической подготовки, но и для развития показателей силы, скорости, выносливости, гибкости и т. д. Если уровень здоровья студента позволяет и никаких медицинских противопоказаний нет, при желании он может принять участие в рассматриваемом спортивном мероприятии. Для этого, на каждой паре физкультуры проводится тренировка по таким видам упражнений, как несколько видов бега, прыжки в длину, метание снарядов, поднимание туловища из положения лежа на спине и другие упражнения, проведение которых возможно на стадионе и при наличии спортивного инвентаря.

В конце 2015 г. Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова стал одним из первых ВУЗом на территории Краснодарского края, где все первокурсники прошли через сдачу государственных спортивных нормативов. Студенты сдавали силовую подготовку, легкоатлетический кросс на разные дистанции для юношей и девушек и другие виды физических упражнений [7]. Проведение подобных мероприятий способствует укреплению спортивных традиций в филиале университета, а также привлекает студентов к занятиям спортом. Все призеры были награждены грамотами и памятными подарками.

Помимо этого, 24 марта 2019 г. в Краснодаре состоялось открытие городского фестиваля студенческой молодежи в честь «Дня ГТО». В этом мероприятии также приняли участие студенты Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова, тем самым поддержали развитие спортивного направления, пообщались со студентами других ВУЗов и получили множество положительных эмоций. Наши студенты положительно относятся к спортивным мероприятиям и часто принимают участие в соревнованиях, судействе и других видах занятий [1, 2, 4].

Для получения статистических данных среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова был проведен опрос о возможности участия в ГТО. В интервью участвовало 100 обучающихся по различным программам получения высшего образования. Среди опрошенных 53% изъявили желание участия в сдачи нормативов в следующем году и считают данное мероприятие полезным и нужным молодежному сообществу. 21% интервьюируемых не могут участвовать в ГТО по состоянию здоровья и различным физическим ограничениям. 19% учащихся не хотят участвовать, т.к. результат программы не окупает затраченных сил и времени. 7% опрошенных затруднились ответить.

По результатам опроса можно сделать вывод о том, что большая часть опрошенных студентов готова к повышению своих физических показателей путем сдачи нормативов в программе ГТО. Для молодежи необходимо понимать, что участие в программе не только

улучшает физическую подготовку, но и развивает массовый спорт в целом, функционирование которого необходимо для общественного прогресса.

В заключении, проанализируем статистику физических показателей сдачи нормативов ГТО обучающихся в РЭУ им. Г. В. Плеханова за 2021 г. (табл.). Средние результаты рассчитаны по выборке из 200 участников – студентов университета, а также разделены по половому признаку.

Таблица

Результаты сдачи нормативов ГТО студентами  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова

Пол	Прыжок в длину с места, см	Поднимание и опускание туловища (пресс)	Челночный бег, 3 × 10 м., сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед (гибкость), см
Мужчины	229,7	48	7,4	43	14
Женщины	168,7	42	8,3	14	15

Данные виды спортивных упражнений были выполнены студентами по времени и количеству раз на бронзовые и серебряные значки, что говорит о недостаточном физическом развитии среди обучающихся и необходимости обязательного посещения занятий по физической культуре и спорту с целью улучшения полученных показателей.

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что занятия физической культурой и спортом – неотъемлемая часть жизни каждого из нас. Сдача нормативов ГТО не только повышает мотивацию студентов для развития своего потенциала, но и укрепляет здоровье, повышает настроение и стрессоустойчивость, нормализует сон и развивает силу воли – все это делает человека сильнее, как личность. Тот, кто занимается спортом, становится ответственным и целеустремленным, умеет правильно планировать свой день и достигает всех поставленных задач. Ежедневно на своем примере проявление всех этих качеств показывают на себе студенты Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова.

### Литература

1. Александров С.Г., Проскуракова И.П. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – № 44. – С. 4-8.
2. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: сб. лекций. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 10.09.2021).
4. День ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kfrgteu.ru/main/newsone/1287> (дата обращения 10.09.2021).
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. – М.: Арсенал образования, 2020. – С. 393.
6. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2019. – С. 240.
7. #ПервыйЭкономический – первый в #ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kfrgteu.ru/main/newsone/668> (дата обращения 10.09.2021)

УДК 796.034.2 : 378.172

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К УЧАСТИЮ В МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Пащенко Л.Г.

*Нижевартовский государственный университет,  
г. Нижевартовск, Россия*

**Аннотация.** Важность изучения физического состояния и субъективной готовности студентов, обучающихся в вузе, к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях обусловлена необходимостью активизации массового студенческого спорта. Проведенное исследование показало, что субъективная готовность к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях соотносится с высокими показателями физического состояния как у юношей, так и у девушек.

**Ключевые слова:** субъективная готовность, вариабельность сердечного ритма, АПК «Омега», гендерный аспект, ВФСК ГТО.

**Введение.** Спортизация физического воспитания в высших учебных заведениях способствовала созданию условий для самостоятельного выбора студентами одного из нескольких предложенных видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их физической подготовленности, состояния здоровья, интересов к физическому самосовершенствованию. Это привело к вовлечению юношей и девушек в систематические занятия физической активностью [6, 7]. Наряду с этим не наблюдается значительного повышения активности участия студенческой молодежи в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, организуемых во внеучебное время [4]. Активными участниками этих мероприятий становятся, как правило, студенты факультетов физической культуры и спорта, а также молодые люди, совмещающие обучение в вузе с занятиями спортом [5].

В связи с этим, требуется проведение дополнительных исследований, позволяющих выявить факторы, оказывающие влияние на степень активности участия обучающейся в вузе молодежи в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

**Цель исследования:** изучение физического состояния и субъективной готовности юношей и девушек, обучающихся в вузе, к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Методы и организация исследования.** В процессе исследования проводилось анкетирование, состоящее из вопросов закрытой и открытой формы, позволяющее дать оценку физической активности индивида и его отношению к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности. С помощью аппаратно-программного комплекса «Омега» изучались показатели вегетативной регуляции сердца. Были использованы показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), вегетативный показатель ритма (ВПР), показатель адекватности процессов равновесия (ПАПР), индекс напряженности (ИН). Для интерпретации объективных параметров физического состояния использовались показатели: «Уровень адаптации к физической нагрузке», «Показатель тренированности», «Уровень энергетического обеспечения», «Психоэмоциональное состояние», «Интегральный показатель «спортивной формы». Для математической обработки полученных результатов применялись показатели: среднее арифметическое, ошибка среднего арифметического, достоверность различий по t критерию Стьюдента. Анкетирование и измерение показателей вариабельности сердечного ритма у студентов проводилось в период с января по март 2020 г. на базе ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижевартовска. В исследовании приняли участие 230 студентов 1-4-х курсов (девушки – 97, юноши – 133).

**Результаты исследования.** Для объяснения поведения человека, связанного с физической активностью, необходимо учитывать не только его мотивацию и такие факторы как наличие возможностей осуществлять свободный выбор, принимать решения, планировать

и оценивать ожидаемый результат, но и принимать во внимание готовность к осуществлению этой деятельности [3].

Готовность к выполнению деятельности является неременным условием ее продуктивности и рассматривается как один из структурообразующих компонентов активности человека [2]. Перед осуществлением любой деятельности индивид субъективно готовится к совершению определенного действия, направленного на удовлетворение возникшей потребности, желания, при этом не осознавая процесса подготовки [1].

Проведенное анкетирование позволило дифференцировать участников исследования на группы студентов 1) положительно оценивших собственное физическое состояние готовности к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях (38%); 2) ощущающих полную неготовность проявлять усилия в процессе соревнований (33%); 3) затруднившихся субъективно оценить свое состояние (29%). Дифференцировав испытуемых по гендерному принципу, оказалось, что юношей, субъективно ощущающих полную готовность к участию в мероприятиях, требующих проявления максимальных усилий больше, чем девушек (44% и 29% соответственно). Число студенток, не готовых участвовать в соревнованиях превышает соответствующий показатель молодых людей (38% и 29%).

Нами был проведен анализ объективных параметров физического состояния студентов, различающихся оценкой субъективной готовности к проявлению максимальных усилий в процессе физкультурно-спортивных мероприятий. Результаты представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Вегетативная регуляция сердца у юношей-студентов с различной субъективной готовностью к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях ( $M \pm m$ )

Показатели	Субъективно готовы к участию (n=58)	Субъективно не готовы к участию (n=39)	Затруднились оценить готовность (n=36)	P (1-2)	P (2-3)	P (1-3)
ЧСС, уд/мин	74,4±1,4	79,9±2,0	83,1±1,9	<0,05	>0,05	<0,05
ИВР, у.е.	168,0±15,8	223,3±29,7	230,9±25,9	>0,05	>0,05	<0,05
ПАПР, у.е.	45,7±3,0	55,9±4,5	58,2±4,0	>0,05	>0,05	<0,05
ИН, у.е.	103,0±9,4	165,1±25,0	170,2±21,7	<0,05	>0,05	<0,05

Таблица 2

Вегетативная регуляция сердца у девушек, обучающихся в вузе, с различной субъективной готовностью к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях ( $M \pm m$ )

Показатели	Субъективно готовы к участию (n=28)	Субъективно не готовы к участию (n=37)	Затруднились оценить готовность (n=31)	P (1-2)	P (2-3)	P (1-3)
ЧСС, уд/мин	74,2±1,8	81,1±2,0	76,5±1,9	<0,05	>0,05	>0,05
ИВР, у.е.	144,5±19,9	186,1±15,8	179,9±20,9	>0,05	>0,05	>0,05
ПАПР, у.е.	39,8±3,1	51,5±3,2	45,7±3,5	<0,05	>0,05	>0,05
ИН, у.е.	97,2±15,1	133,5±12,7	124,1±16,3	>0,05	>0,05	>0,05

Как видно из табл. 1, субъективная готовность юношей участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях соответствует их физическому состоянию – вегетативная регуляция сердца у них характеризуется большей экономичностью. Более напряженные механизмы вегетативной регуляции сердца отмечались у молодых людей, высказавшихся о физической неготовности к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, при этом их показатели достоверно не отличались от результатов группы респондентов, затруднившихся оценить состояние собственной готовности.

При этом, у девушек, которые не смогли субъективно оценить готовность к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, показатели вегетативной регуляции сердца не отличаются от других сверстниц, что позволяет увидеть причину их субъективного отношения к возможному участию в массовых мероприятиях не в собственной оценке состояния организма, а в поведенческих факторах.

Сравнительный анализ интегральных показателей юношей и девушек, характеризующих функциональное состояние испытуемых, полученных с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега», представлен в табл. 3 и 4.

Таблица 3

Объективные показатели функционального состояния у юношей-студентов с различной субъективной готовностью к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях (%),  $M \pm m$

Показатели	Субъективно готовы к участию (n=58)	Субъективно не готовы к участию (n=39)	Затруднились оценить готовность (n=36)	P (1-2)	P (2-3)	P (1-3)
Адаптация к нагрузкам	63,6±2,7	55,3±3,4	52,5±3,7	>0,05	>0,05	<0,05
Тренированность	69,6±3,5	59,7±4,5	54,5±4,8	>0,05	>0,05	<0,05
Энергетическое состояние	61,4±2,0	55,5±2,6	53,9±2,9	>0,05	>0,05	<0,05
Психоэмоциональное состояние	61,3±2,1	53,8±2,7	55,9±2,9	<0,05	>0,05	>0,05
Показатель «спорт формы»	64,1±2,4	56,0±3,1	54,3±3,4	<0,05	>0,05	<0,05

Таблица 4

Объективные показатели функционального состояния у девушек, обучающихся в вузе, с различной субъективной готовностью к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях (%),  $M \pm m$

Показатели	Субъективно готовы к участию (n=58)	Субъективно не готовы к участию (n=39)	Затруднились оценить готовность (n=36)	P (1-2)	P (2-3)	P (1-3)
Адаптация к нагрузкам	72,3±4,1	58,7±3,4	61,4±4,2	<0,05	>0,05	>0,05
Тренированность	76,3±4,4	61,5±4,1	66,0±4,4	<0,05	>0,05	>0,05
Энергетическое состояние	64,1±2,9	59,1±3,0	56,6±3,3	>0,05	>0,05	>0,05
Психоэмоциональное состояние	64,8±3,3	55,5±3,0	56,3±3,5	<0,05	>0,05	>0,05
Показатель «спорт формы»	69,4±3,5	58,9±3,1	60,2±3,8	<0,05	>0,05	>0,05

Как видно из табл. 3, достоверные различия отмечаются в показателях «психоэмоциональное состояние» и «интегральном показателе спортивной формы» – их значения достоверно выше у юношей, оценивших свою субъективную готовность принять участие в соревнованиях как высокую, по сравнению со сверстниками, отметившими неготовность проявлять физические усилия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Как видно из табл. 4, девушки, выразившие неготовность становиться участниками спортивно-массовых мероприятий, имеют интегральные показатели физического состояния

достоверно низкие, по сравнению со сверстницами, оценившими состояние готовности как высокое.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что субъективная готовность к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях соотносится с высокими показателями физического состояния как у юношей, так и у девушек. При этом, молодые люди, затруднившие оценить степень собственной готовности к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, имеют более напряженные механизмы вегетативной регуляции сердца, тогда как показатели девушек из этой же группы, достоверно не отличаются от показателей сверстниц, ощущающих субъективную готовность к проявлению максимальных показателей в процессе мероприятий физкультурно-спортивной направленности. Полученные результаты следует учитывать при планировании массовых физкультурно-спортивных мероприятий, включая в них состязания, не требующие проявления максимальных усилий.

### Литература

1. Асеева И.А. Готовы ли россияне к новой антропотехнореальности? // Вестник Института социологии. – 2020. – Т. 11. – № 2. – С. 141-156.
2. Кондина А.С. Диагностика развития готовности потенциальных участников международных образовательных программ к межкультурному взаимодействию // Вестник ТПУ. – 2015. – № 3 (156). – С. 218-223.
3. Логинов С.И. Физическая активность студентов на Севере и стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 39-43.
2. Пащенко Л.Г. Проявления состязательности у студентов вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – № 6. – С. 44.
3. Пащенко Л.Г. Субъективное отношение к состязательной деятельности участников студенческих соревнований // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 66-68.
4. Пешкова Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 89-91.
5. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания // Образование и наука. – 2018. – Т.20. – № 8. – С.112-128.

УДК 796/799

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ДИНАМИКЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПЕРИОД ВЕСЕННЕГО СЕМЕСТРОВОГО ОБУЧЕНИЯ

Пешкова Н.В., Лепихина Ю.В.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты мониторингового наблюдения за психоэмоциональным состоянием студентов в течение весеннего семестрового периода. Было выявлено, что юноши в сравнении с девушками, демонстрируют более высокие и стабильные показатели по всем шкалам опросника САН. Авторы делают заключение о необходимости использования рекреативного потенциала физического воспитания для нормализации психоэмоционального состояния студентов в процессе обучения в вузе.

**Ключевые слова:** студенты, психоэмоциональное состояние, гендерные различия, рекреативный потенциал физического воспитания.

**Введение.** Психоэмоциональное состояние играет важную роль в жизни человека, оказывая влияние на все сферы деятельности. В настоящее время под психоэмоциональным состоянием принято понимать сложный набор изменений, происходящих в теле и психике,

включающий физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы, поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для данного человека [2]. Понятие психоэмоциональное состояние означает всю совокупность эмоций и чувств, переживаемых человеком. Сюда входит не только то, что человек переживает «здесь и сейчас», но и широкий спектр «душевных шрамов» от застаревших переживаний, подавленных эмоций и неблагоприятно разрешённых конфликтов [1].

Особое значение нормализация психоэмоционального состояния имеет для студенческой молодежи, поскольку тревога, психическое напряжение, утомление, которые зачастую сопровождают обучение в вузе, могут приводить к снижению как физической, так и умственной работоспособности, оказывая влияние на эффективность и качество формирования компетенций, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Цель исследования** – выявить гендерные различия в динамике психоэмоционального состояния студентов вуза в период весеннего семестрового обучения.

**Методика и организация исследования.** Исследование психоэмоционального состояния студентов 2 курса обучения проводилось в Сургутском государственном университете в 2020-2021 уч. году в течение весеннего семестра, применялся опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Всего было проведено четыре среза, в которых приняли участие: февраль – 192 студента (117 девушек и 75 юношей); март – 193 студента (105 девушек и 88 юношей), апрель – 207 студентов (114 девушек и 93 юноши); май – 202 студента (113 девушек и 89 юношей).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты мониторингового исследования представлены на рис. 1-3. По шкале «Самочувствие» (рис. 1) можно отметить, что в начале весеннего семестра достаточно большое количество девушек демонстрируют показатели ниже нормы, таковых оказалось 59,0%, тогда как юношей только 32,0%. При этом показатели нормы у девушек в течение семестра улучшились, они были выявлены у 62,8% студенток. Относительно юношей можно обозначить, что при достаточно высоких значениях нормы в феврале (68,0%) к маю произошло несущественное улучшение показателей на 2,8%.

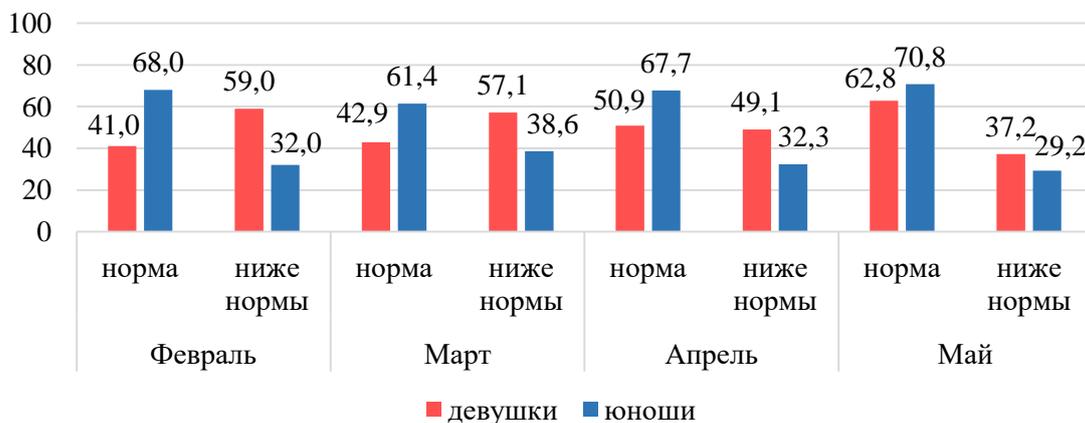


Рис. 1. Процентное соотношение показателей по шкале «Самочувствие» (опросник САН) в течение семестрового периода, отнесенных по значениям к норме / ниже нормы

Важно обозначить, что процент показателей нормы по шкале «Самочувствие» у юношей значительно выше, чем у девушек на протяжении всех четырех срезов. Разница значений в феврале составила 27%, в марте – 18,5%, в апреле – 16,8%, в мае – 8%.

Проводя сравнительный анализ показателей нормы по шкале «Активность» у юношей и девушек, можно сделать заключение, что начальные значения тестирования девушек в феврале ниже, чем юношей на 25,4%. Аналогичная ситуация сложилась и в марте – соответствующий норме результат показали только 29,5% девушек, тогда как у юношей он составил 58% (рис. 2).

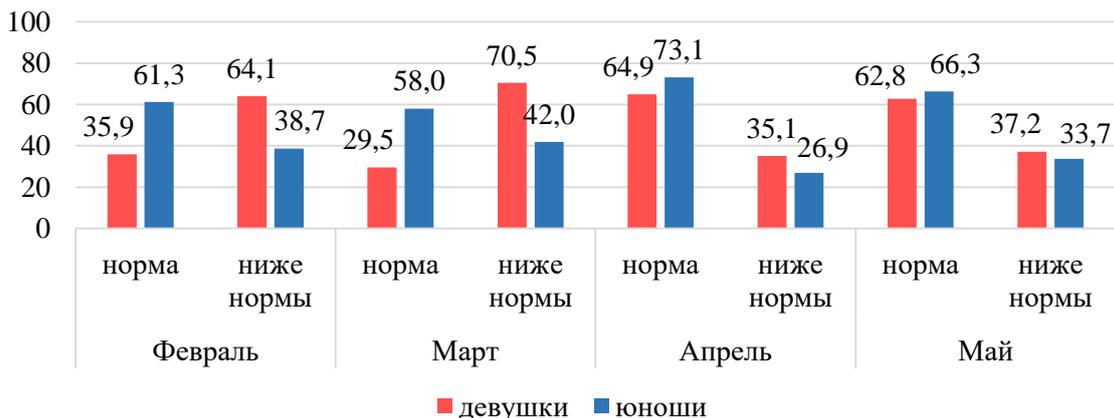


Рис. 2. Процентное соотношение показателей по шкале «Активность» (методика САН) в течение семестрового периода, отнесенных по значениям к норме / ниже нормы

Как у юношей, так и у девушек наблюдается повышение показателей в апреле на 15,1% и 35,4% соответственно, и их незначительное снижение в мае на 2,1% у девушек и на 6,8% у юношей. Рассматривая динамику в течение семестра, можно отметить, что значения нормы по критерию «Активность» у девушек выросли на 26,9% и у юношей на 5%.

Сравнительный анализ результатов по шкале «Настроение» представлен на рис. 3.

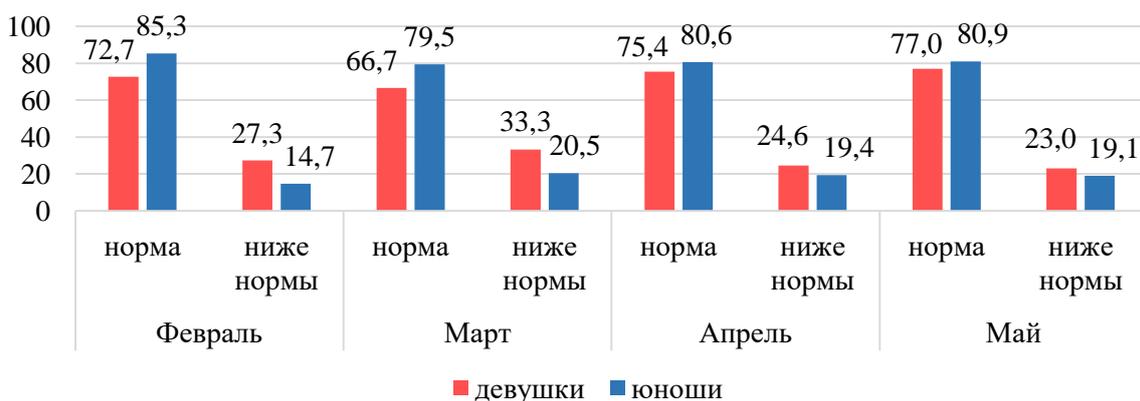


Рис. 3. Процентное соотношение показателей по шкале «Настроение» (методика САН) в течение семестрового периода, отнесенных по значениям к норме / ниже нормы

Анализируя показатели нормы по шкале «Настроение», можно констатировать их снижение в марте по сравнению с февралем на 6% у девушек и на 5,8% у юношей, далее их повышение в апреле и мае на 8,7% и 1,6% у девушек, и на 1,1% и 0,3% у юношей. Разница значений в течение семестра от февраля к маю у девушек составила 4,3%, тогда как у юношей наблюдается снижение показателей нормы на 4,4% от февраля к маю.

**Заключение.** Проведенный сравнительный анализ показателей опросника САН по гендерному признаку позволяет сделать заключение, что юноши в сравнении с девушками, демонстрируют более высокие и стабильные значения по всем шкалам в течение весеннего семестрового периода. При этом следует отметить, что положительная динамика в течение семестра у студенток более значительная, и если в феврале наблюдались сниженные показатели по шкалам «Самочувствие» и «Активность», то к маю они практически стали идентичны значениям юношей.

В связи с выявленными результатами актуализируется проблема необходимости направленного использования рекреативного потенциала физического воспитания для нормализации психоэмоционального состояния студентов в процессе обучения в вузе [3, 4].

### Литература

1. Артеменков А.А. Оценка психоэмоционального состояния студентов университета // Гигиена и санитария. – 2013. – № 4. – С. 73–76.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Пешкова Н.В., Алькова С.Ю. Организация личностно-ориентированного образовательного процесса по физической культуре в вузе // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования: сб. трудов. конф. – Тюмень, 2000. – С. 11-13.
4. Peshkova N.V., Peshkov A.A. Comparative analysis of recreational effects of various types of motor activity on students' psycho-emotional state // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2021. – № 9. – P. 75-77.

УДК 796/799

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ

Подзноев М.С., Роженцев М.А.

*Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** Цель проведенной работы заключается в том, чтобы рассмотреть организационно-методические особенности проведения спортивно-массовых мероприятий со студентами. Определить, являются ли спортивно массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия полезными для студентов. Как они влияют на жизнь студентов и какое значение имеют.

**Ключевые слова:** государственная стратегия; здоровье; физическая культура и спорт; студенты; высшие учебные заведения; посещаемость занятий.

**Введение.** «Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов», – писал Ростеванов А.Г. [1, 2].

Сохранение здоровья людей, пропаганда и развитие здорового образа жизни являются основными аспектами государственной политики (политики). В документах Российской Федерации подчеркивается стратегическая роль здравоохранения в социально-экономическом развитии общества. Продвижение стандартов здорового образа жизни, мотивация людей к регулярной физической активности и спорту, укрепление здоровья нации рассматриваются как приоритетное направление социально-экономической политики (политики) в области человеческого развития.

Здоровый образ жизни рассматривается как системное явление, включающее в себя множество составляющих: физическую активность и улучшение физического здоровья, отказ от вредных привычек, культуру питания, знание и соблюдение правил личной и общественной гигиены, интеллектуальное развитие, саморегуляцию психоэмоционального состояния, духовное и социальное благополучие, создание безопасной среды.

В педагогических концепциях и моделях пропаганды здорового образа жизни среди студентов, разработанных российскими исследователями, основными компонентами являются: модель вариативного управления пропагандой здорового образа жизни среди студентов вузов, организация здорового образа жизни и разработка содержания образования на интегративной основе, которая охватывает знания по физической культуре, валеологии,

биологии и другим академическим дисциплинам осознание важности здорового образа жизни и осознание студентами его организации, природных и социальных факторов, а также личностных повышение осведомленности студентов о здоровом образе жизни, ценностях и потребностях общества, а также личных мотивах, ценностях и потребностях. Следует отметить, что помимо различий между этими понятиями, физическая культура рассматривается как основа здорового образа жизни.

Система мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни студентов и организации спортивно-массовых мероприятий, должна строиться на основе следующих взаимосвязанных принципов и подходов:

1) принцип гуманизма и личностно-ориентированный подход определяют другие принципы и подходы работы университета по пропаганде здорового образа жизни студентов. Например, принцип гуманизма и личностно-ориентированный подход предполагают учет потребностей учащихся, персонализацию содержания, форм, методов и педагогических средств обучения, развития и воспитания, создание условий для индивидуального и гармоничного развития личности, стимулирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Все это должно повысить осведомленность студентов о здоровье и здоровом образе жизни.

2) принцип культурной конгруэнтности и ценностный подход мотивируют студентов вести здоровый образ жизни во время учебы в университете. В то же время понимание студентами важности здорового образа жизни подразумевает восприятие здоровья как непреходящей культурной ценности, осознание значимости здорового образа жизни, готовность поддерживать и улучшать свое физическое, психическое и социальное здоровье.

3) принцип соответствия законам природы и индивидуальный подход учитывают потенциал личности, ее интересы и потребности, касающиеся здорового образа жизни и физической культуры, и требуют персонализации и дифференциации в образовательном процессе университета.

4) принцип последовательности, всесторонней и системной работы, связь учебной и внеучебной деятельности и интегративный подход предполагают непрерывность личностного развития. Это обеспечивается согласованностью целей, содержания, форм и методов педагогического взаимодействия, преемственностью на всех этапах образовательного процесса, интеграцией учебной и внеучебной деятельности, связанной с пропагандой здорового образа жизни учащихся.

5) принцип научной основы и соотношения теории и практики позволяют связать непрерывное обучение здоровому образу жизни с наукой, природой, практической деятельностью человека и общества. Одним из важных положений этого принципа является управление формированием здорового образа жизни среди студентов путем мониторинга и изучения их здоровья.

Формирование у студентов физической культуры и умения использовать различные объекты физической культуры и спорта для поддержания и укрепления здоровья, физической подготовки и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности является важной задачей в учебных заведениях. С этой целью в университетах стоит регулярно проводить образовательные, методические, научно-исследовательские, физкультурно-спортивные мероприятия.

В своей учебно-методической деятельности университет опирается на требования федеральных образовательных стандартов высшего образования. Анализ учебно-методических документов показывает, что в соответствии с федеральными образовательными стандартами основные образовательные программы для бакалавров, реализуемые в Башкирском государственном аграрном университете, включают ряд обязательных предметов (модулей), которые направлены на развитие у студентов компетенций поддержания здоровья и благополучия.

Из проведенного исследования можно сделать **выводы**:

1. Здоровый образ жизни молодежи является вопросом государственной важности и должен рассматриваться как приоритетное направление социально-экономической политики

в области развития человеческого потенциала. В связи с этим разработка теоретических и практических аспектов, связанных с пропагандой здорового образа жизни студентов, рассматривается как важнейшая задача.

2. За последние десятилетия в теории и практике образования накоплен ценный опыт теоретических и практико-ориентированных исследований по проблеме здорового образа жизни студентов. Исследователи создали и апробировали различные педагогические концепции и модели пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде университета. Последнее оказывает значительное влияние на повышение осведомленности и мотивации студентов к здоровому образу жизни, способствуя осознанному и ответственному отношению к своему здоровью.

3. Грамотно выстроенная образовательная среда в университетах обеспечивает всестороннее развитие личности, важнейшим показателем которого является принятие человеком общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни. В университете созданы благоприятные педагогические условия для пропаганды такого компонента здорового образа жизни студентов, как физическая активность и укрепление физического здоровья.

4. Для повышения эффективности деятельности университета, направленной на развитие у студентов осознанной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, как физического, так и психоэмоционального, необходимо совершенствовать теоретическую и информационную составляющие этой работы. Также необходимо внести соответствующие коррективы, которые способствовали бы развитию компетенций, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Это должно подразумевать полный, целостный взгляд на факторы, влияющие на здоровье, и осознание смысловых составляющих здорового образа жизни как общекультурной ценности.

### Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.

УДК 796/799

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Подзноев М.С., Рожнецев М.А.

*Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, для чего нужны элективные дисциплины по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования, их эффективность. Определить, являются ли физические нагрузки важны для студентов. Наглядно рассмотреть цели и задачи спорта в образовательных организациях высшего образования.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

**Введение.** Физическая культура, по мнению А.Г. Ростеванова [1, 2], – «часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов».

Быть студентом вуза – это не просто новый шаг в системе образования и новый шаг в личностном образовании. Учеба в качестве студента факультета – это шаг к развитию конкурентоспособного, компетентного и ответственного человека, готового нести личную и социальную ответственность, идти в ногу с вызовами современного мира и должным образом

реагировать на них. Поэтому университет и его факультеты должны способствовать полному образованию студента, которое охватывает не только академические знания, но и предлагает возможности для полного, гармоничного развития будущих граждан мира путем участия в многочисленных спортивных, музыкальных, драматических и других культурных и студенческих мероприятиях как шаг вперед к развитию (созданию) целостной личности.

Физическое воспитание как источник позитивных изменений в развитии, происходящих в периоды раннего детства, поздней юности, зрелости и того, что обозначает процесс обучения на протяжении всей жизни, имеет один главный императив-создание физически образованного человека или человека, обладающего способностями к занятиям различными физическими видами деятельности, которые обеспечивают крепкое здоровье и благополучие на протяжении всей жизни.

Лицо, которое занимается определенными физическими нагрузками на регулярной основе, является весьма более счастливым человеком, поскольку физические нагрузки положительно сказываются на общем психологическом здоровье, уменьшается уровень стресса, человек менее подвержен депрессии и другим психологическим расстройствам.

В нашем университете все спортивные мероприятия координируются через студенческий спортивный клуб «ТОЛПАР», как независимый орган, включающий профессионалов и представителей университета, отвечающих также за проектную деятельность, связанную со здоровьем спортсменов из профессиональных и любительских команд. Будущая акция направлена на увеличение количества видов спорта для привлечения числа студентов всех курсов во всех циклах обучения с анкеты, содержащей информацию, представляющую их потенциальный интерес. Это должно быть первым шагом к тому, чтобы предложить спорт в качестве обязательного курса в течение всего периода учебной программы во всем университете.

**Заключение.** Спорт и физическое воспитание, реализуемые в рамках системы образования, представляют собой трамплин для включения и практики спорта, и физической активности в течение всей жизни. Усилия по повышению физической активности и участию в спортивных мероприятиях на всех уровнях образования являются результатом усилий по преодолению физической неактивности студентов.

### Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.

УДК 796/799

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Прихода И.В.

*Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия*

**Аннотация.** В статье с современных позиций образования, науки и практики определены и проанализированы пути формирования мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

**Ключевые слова:** мотивация, студенты, физическое совершенствование, профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Актуальность исследования.** Принцип органической связи физической культуры с практикой профессиональной деятельности наиболее корректно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется

на всю социальную систему физической культуры, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физической культуры профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовки к выбранной профессиональной деятельности [1; 2].

В связи с переходом на Европейскую кредитно-модульную систему образования в высших учебных заведениях сокращается количество учебных часов на физическую культуру и две трети их приходится на самостоятельные и элективные занятия. Эта ситуация реорганизации системы образования и условий будущей профессиональной деятельности указывает на необходимость формирования мотивации к физическому совершенствованию и поддержания организма в надлежащей форме, способствует выполнению профессиональной деятельности на более высоком уровне [1; 2].

Значение профессионально-прикладной физической подготовки для студентов высших учебных заведений (будущих бакалавров, специалистов и магистров разных направлений и профилей подготовки) повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности в профессиональной деятельности [3; 4].

Инновационные технологии, новые взаимоотношения в производственном коллективе предъявляют новые, более высокие требования к специалисту, руководителю, организатору производства. Эпоха научно-технического прогресса, как никогда, требует разностороннего, гармоничного развития личности [3; 4].

Общие задачи профессионально-прикладной физической подготовки обусловлены, в первую очередь, требованиями, предъявляемыми конкретной профессией. Специальные задачи профессионально-прикладной физической подготовки – развитие физических способностей, соответствующих требованиям выбранной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в выбранной профессии; повышение сопротивляемости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; воспитание необходимых морально-волевых качеств, нужных в выбранной профессии [5; 6].

**Цель исследования:** формирование мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

**Задачи исследования:**

- 1) установить и рассмотреть особенности мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки;
- 2) определить и проанализировать динамику общей и специальной физической подготовки студентов высшего учебного заведения в процессе профессионально-прикладной физической подготовки;
- 3) обосновать и разработать организационно-методические условия повышения мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались методы исследования:

- 1) психолого-педагогические (обобщение и анализ научной и учебно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическая диагностика, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, психологическая диагностика, психологическое наблюдение);
- 2) медико-биологические (антропометрия, пульсометрия, тонометрия, функциональные пробы, двигательное тестирование).

В качестве опытно-экспериментальной базы исследования использовался Сочинский государственный университет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в Сочинском государственном университете проводится по

следующей системе: I – II курсы (2 часа в неделю) – общая физическая подготовка с составлением в течение учебного года теоретических и практических испытаний, контрольных нормативов и тестов; III – IV курсы (2 часа в неделю) – секционные занятия по избранному виду спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, шашки и шахматы).

В исследовании принимали участие студенты I – IV курсов, которые по состоянию здоровья отнесены к основной и подготовительной медицинской группе.

Исследование проводилось в три этапа.

Задачи I этапа исследования (I курс): получение первичной информации (опрос, анкетирование), получение практических показателей по общей физической подготовке (контрольные нормативы и тесты).

Задачи II этапа исследования (II и III курсы): психолого-педагогическое наблюдение, предоставление теоретического материала, получение практических показателей по общей физической подготовке и игровых видах спорта.

Задачи III этапа исследования (IV курс): получение итоговой информации об уровне профессионально-прикладной физической подготовки.

На теоретических занятиях (лекциях, семинарах) по физической культуре студентов I курса знакомили с теми качествами, которые обеспечивают успешное овладение профессиональными умениями и навыками. Предоставлялась информация о видах и формах, методиках и технологиях, методах и средствах проведения диагностики общей и специальной физической подготовки.

На практических занятиях проводилось тестирование по общей и специальной физической подготовке. Предоставлялась информация о видах и формах, методиках и технологиях, методах и средствах составления индивидуальных программ самостоятельных занятий.

Во внеучебное время в университете в качестве организованных занятий студентам предлагались на выбор секции по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, атлетической гимнастике.

Всем студентам давалась психологическая установка на достижение нормативного уровня развития общефизических и профессионально-прикладных физических качеств, которые способствуют общему безопасному уровню физического здоровья и успешному овладению профессиональными навыками, то есть цель у всех студентов была одна и та же, а виды и формы, методика и технологии, методы и средства занятий физическими упражнениями и двигательный режим были разными.

В начале эксперимента было проведено первичное статистическое исследование (опрос, анкетирование), в котором приняло участие 200 респондентов (студентов I курса представителей разных факультетов очной формы обучения). Сделав анализ полученных данных, мы установили, что главным на занятиях по физической культуре студенты считают получение зачета по дисциплине «Физическая культура» как одного из многих зачетов в программе обучения – 68%, на всестороннее развитие отведено 12%, на воспитание морально-волевых качеств – 10% и подготовку к трудовой деятельности – 10%.

В конце эксперимента было проведено контрольное статистическое исследование (опрос, анкетирование) и установлено, что главным на занятиях по физической культуре осталось получения зачета – 49%, на подготовку к трудовой деятельности – 32%, на всестороннее развитие – 18% и на воспитание морально-волевых качеств – 11%.

Отличительными характеристиками в условиях организации учебного процесса были:

- наличие методических рекомендаций по тестированию физической подготовки и расчета индивидуальных нормативов;
- самостоятельный расчет индивидуальных нормативов физического развития и физической подготовки;
- промежуточные оценки за семестр;
- оценки за учебный год за прогрессом достижений физической подготовки;

- написание рефератов по методике развития физических качеств;
- самостоятельное составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.

Необходимость совершенствования и внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в систему образования и сферу профессиональной деятельности определяется следующими причинами и обстоятельствами. Время, затраченное на освоение современных практических профессий и достижение профессионального мастерства в них, продолжает зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков. В профессионально-прикладной физической подготовке ярко выражено целостно акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей. Соответственно ориентированное спортивное совершенствование имеет прямое положительное влияние на профессиональную деятельность, в условиях, если предмет спортивной специализации имеет значительную общность с профессиональной деятельностью как по операциональному составу действий, так и по характеру способностей, которые проявляются. Именно это является определяющим при выборе профессионально-прикладных видов спорта представителями той или иной профессии.

#### **Выводы:**

1. При разработке соответствующих педагогических условий учебного процесса физической культуры на основе формирования мотивации достижения возможно не только повышение общего уровня физического здоровья и физического развития, но и уровня профессионально-прикладной физической подготовки, которая способствует успешному овладению профессиональной деятельностью студентов высшего учебного заведения.

2. Использованные учебные (лекционные, семинарские, практические) и внеучебные (методические, секционные, физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые) формы занятий по физической культуре, имеющие соответствующее сущностно-смысловое и структурно-содержательное наполнение, стали информационной базой и условиями для развития и реализации физических и психофизиологических возможностей студентов высшего учебного заведения. Самоконтроль является стимулирующим фактором активности использования студентами высшего учебного заведения организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Результаты исследований двигательных тестов, свидетельствующие о более интенсивных положительных изменениях в физическом развитии и физической подготовке, можно связать с повышением мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Обнаружена прямая связь между уменьшением объема учебной нагрузки по физической культуре и уровнем мотивации студентов высшего учебного заведения к физическому совершенствованию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **Литература**

1. Бурухин С.В., Кулагина Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov-vuza-s-ispolzovaniem-novyh-vidov-dvigatelnoy-aktivnosti/viewer> (дата обращения: 01.09.21).

2. Лахтин А.Ю., Селиверстова А.А., Вакуленко А.Н., Гершун Г.С. Построение физического воспитания студентов на мотивационной основе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/postroenie-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-na-motivatsionnoy-osnove/viewer> (дата обращения: 01.09.21).

3. Мальченко А.Д., Куницына Е.А. Изучение мотивации студентов вуза к занятиям культурой и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-motivatsii-studentov-vuza-k-zanyatiyam-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 02.09.21).

4. Михайлов С.Л., Беличева Т.В., Боков А.В. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятельности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-na-osnove-izucheniya-motivov-i-interesov-fizkulturnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 02.09.21).

5. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnaya-gotovnost-studentov-k-zanyatiyam-fizkulturoy-i-sportom/viewer> (дата обращения: 03.09.21).

6. Щетинина С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/potrebностно-motivatsionnaya-sfera-studentov-kak-faktor-povysheniya-effektivnosti-fizicheskogo-vozpitaniya-v-vuze/viewer> (дата обращения: 03.09.21).

УДК 796/799

## ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ, ИСПОЛЬЗУЯ СРЕДСТВА АТЛЕТической ГИМНАСТИКИ

Салахов И.М.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрыты особенности оптимизации режима дня студентов, которые находятся в режиме самоизоляции, опираясь на средства атлетической гимнастики. Целью исследования является описание процесса оптимизации режима дня студентов, которые находятся в режиме самоизоляции, с использованием средств атлетической гимнастики, которая оказывает положительное влияние на общую физическую подготовку студентов в целом и способствует укреплению здоровья. А также описать тренировочные занятия с собственным весом, которые можно проводить самостоятельно студентам в домашних условиях. В качестве практических рекомендаций мы предлагаем использовать базовые и изолирующие упражнения, а также комплексы упражнений, которые будут способствовать оптимизации студенческого режима дня в период самоизоляции. В статье описаны особенности оптимизации режима питания студентов, имеющих разную физическую активность.

**Ключевые слова:** режим дня, режим питания, атлетическая гимнастика, самоизоляция, тренировочные занятия, режимы выполнения упражнений.

**Введение.** В образовательном пространстве за последние два года произошло много изменений, обусловленных введением дистанционной формы обучения со студентами в высших учебных заведениях. В результате распространения коронавирусной инфекции все большее значение приобретает забота о физическом здоровье студентов, организация оптимального режима дня и оптимизация режима питания студентов, имеющих разную физическую активность. Сегодня возникла острая необходимость организовывать учебно-воспитательную деятельность со студентами в условиях самоизоляции.

Атлетическая гимнастика представляет собой инструмент для развития личности студента, активно развивая не только физическую силу и выносливость, но и формируя комплекс волевых качеств личности, ориентируя студентов на необходимые общекультурные ценности и вырабатывая грамотное и ответственное отношение к своему здоровью.

Об эффективности атлетической гимнастики в современной действительности есть немало исследований, к ним можно отнести работы Е.В. Бодюкова, М.В. Бутенко [2], И.М. Бодрова [1], О.В. Везеницына, Д.В. Выприкова, Г.С. Крыловой, Д.А. Кокорева, А.Г. Бурова [3].

**Целью исследования** является описание процесса оптимизации режима дня студентов, которые находятся в режиме самоизоляции, с использованием средств атлетической гимнастики, которая оказывает положительное влияние на общую физическую подготовку студентов в целом и способствует укреплению здоровья. А также описать тренировочные занятия с собственным весом, которые можно проводить самостоятельно студентам в домашних условиях.

**Результаты исследования.** В целом атлетическая гимнастика способствует гармоничному физическому развитию студентов, помогая решить определенные частные задачи в сфере силовой подготовки. Особое значение приобретают самостоятельные занятия атлетической гимнастикой для студентов, которые оказывают общеукрепляющее, тонизирующее влияние на весь организм молодых людей. При формировании у студентов устойчивой мотивации к процессу оптимизации своего режима дня с использованием элементов атлетической гимнастики, подготовка студентов к выполнению комплекса по атлетической гимнастике с использованием упражнений с собственным весом в домашних условиях, позволит сохранить не только физическое здоровье студентов, но и сформировать стойкую привычку к здоровому образу жизни.

Рассмотрим примерный комплекс и разберем принципы, которые нужно соблюдать при проведении самостоятельных занятий. Наполнение и содержание комплекса упражнений можно видоизменять, ориентируясь на свои целевые установки, с акцентом на конкретные мышечные группы. Важно опираться на базовые и изолирующие упражнения, чередуя их между собой для оптимизации режимных моментов студентов в период самоизоляции, используя средства атлетической гимнастики.

Начинать комплексы упражнений необходимо с базовых упражнений таких как приседания, отжимания, тяги и подтягивания. Так как такие упражнения очень энергозатратные и требуют больших физических усилий. Затем можно переходить к упражнениям более изолирующего характера, требующих меньших усилий такие как ягодичный мостик, обратные отжимания, планка и другие.

Такие упражнения как приседания нужно всегда выполнять в начале комплекса, так как это упражнение включает в работу более 80 процентов мышечной массы человека и считается одним из самых сложных и базовых упражнений. Показательным критерием оценки правильной техники выполнения этого упражнения будет сохранение баланса, ощущение равновесия на середине стопы, если при выполнении упражнения сильно заваливает на пятки или на носки, значит упражнение выполняется неправильно. Нужно распределить движение ног и спины вовремя приседания так чтобы центр массы тела проходил через середину стопы. Во время приседания важно держать спину прогнутой и напряженной, частая ошибка во время приседаний опускание головы вниз, голову нужно держать прямо, не опуская вниз и не задирая вверх. В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся можно усложнять способ выполнения приседаний, делать в медленном темпе, в не полную амплитуду или с остановками по несколько секунд во время подъёма или приседания. Если же уровень физической подготовленности низкий лучше начинать с упражнений статического характера таких как удержание полу приседа.

После базового упражнения на мышцы ног и спины можно выполнить такое упражнение как выпады с шагом или приседание в положении выпада, укрепляя, прежде всего, квадрицепс и ягодичные мышцы. Упражнение выполняются при постановке рук на поясе, студент делает шаг назад или вперед, сохраняя при этом вес тела на опорной ноге, затем необходимо оттолкнуться ногой от пола и вернуться в исходное положение.

Еще более изолирующим упражнением на мышцы ног будет упражнение под названием «ягодичный мост». При выполнении этого упражнения важна не скорость, а правильность выполнения задания, для выполнения упражнения нужно широко расставить ноги, носки

немного развернуть, давить стопой в пол, приподнимая таз вверх и в процессе подъема переносить вес тела на лопатки. Важно, при выполнении данного упражнения – сокращать ягодичи и заднюю поверхность бедра наверху, при этом нужно сделать небольшую задержку во времени, которая может составлять около одной или двух секунд.

Исходя из описанной ранее логики построения комплекса на мышцы ног, можно подобрать упражнения на любые мышечные группы. Рекомендуется в начале выполнить одно базовое упражнение и одно, два упражнения изолирующего характера.

Так, например, чтобы укреплять мышцы плечевого пояса и грудные мышцы, для этого используем базовое упражнение – это отжимания от пола. Важно правильно располагать руки, они должны быть несколько шире плеч, а ладони при этом должны располагаться на уровне груди. Кроме того, при выполнении отжиманий руки должны располагаться по отношению к основной оси туловища под углом 45 градусов, для этого не нужно сильно разводить локти в стороны [3].

Более изолированно мы можем нагрузить мышцу трицепс выполнив обратные отжимания. Упражнение «обратные отжимания» выполняется следующим образом: руки выставляются на ширине плеч, немного шире таза, спина при этом должна быть прямая, руки сгибаются сзади до 90 градусов, затем возвращаясь обратно после отжимания, важно ощущать напряжение именно мышцы трицепс.

Базовым упражнением для развития мышц пресса будет «планка с попеременным подъемом рук» позволяет укрепить мышцы пресса и туловища. Студенты могут исполнять на каждую руку, используя от одного до трех подходов, в зависимости от уровня подготовки между подходами необходимо отдыхать до полного восстановления примерно 1-2 минуты. При упражнении «планка» очень важно правильная постановка спины, здесь ни в коем случае нельзя прогибаться, иначе это будет являться дополнительной нагрузкой на мышцы спины и неправильное выполнение этого упражнения может навредить. Все упражнение необходимо держать пресс в постоянном напряжении, далее заводится одна прямая рука выше головы и удерживается секундная пауза, затем рука плавно возвращается и производится повтор на следующую руку [3]. Упражнениями изолирующего характера для мышц пресса будут, например, скручивания туловища из исходного положения лежа на спине, будет напрягаться прямая мышца живота.

На начальном этапе достаточно одного-двух занятий в неделю, за одно занятие можно проработать всю мускулатуру тела (крупные мышечные группы ног, плечевого пояса, спины, живота) и этой нагрузки будет достаточно чтобы стимулировать процессы адаптации. Для полного восстановления в среднем нужно от 2 до 7 дней, что укладывается в недельный цикл. Так как организм будет постепенно привыкать к нагрузке, будет появляться необходимость ее увеличивать: сначала за счет количества повторений, подходов, весов, а затем и количества упражнений на конкретную группу мышц. Дать необходимую нагрузку за одно занятие уже будет невозможно и поэтому будет необходимо разбивать нагрузку на разные тренировочные дни. Например, одна тренировка на верхнюю часть тела, другая на нижнюю. Классический вариант тренировки – 3 раза в неделю, т.к. есть дни для восстановления между занятиями (принцип сверхвосстановления).

**Заключение.** Таким образом, используя базовые и изолирующие упражнения в комплексе используя средства атлетической гимнастики можно сформировать у студентов стойкую привычку к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые помогут не только укрепить мышцы, но и здоровье студентов, создавая у них стойкую мотивацию к совершенствованию тела и к развитию волевых качеств личности [3].

На первоначальном этапе выполнять занятия лучше совместно со всей группой, используя онлайн-трансляции. Многие студенты не планируют заниматься самостоятельно, потому что любую привычку, в том числе выполнение занятий силового характера и корректировка своего режима дня, выполняется в одиночку очень сложно. Если выполнять атлетическую гимнастику вместе, тогда привычка вырабатывается быстрее и каждый хочет продемонстрировать свои успешные результаты при занятиях.

Важным составляющим при формировании режимных моментов в жизни студентов в период самоизоляции является также правильное питание, которое напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Именно правильное питание позволяет студентам выполнять не только физическую, но и умственную нагрузку [1].

Важно употреблять углеводы, ориентируясь на первую половину дня, сюда относятся крупы, паста, после обеда рекомендуется переходить на белковую пищу, например, яйца, рыба, курица. Важно приучить студентов не кушать плотно перед сном, стараться выпивать один стакан воды до употребления пищи, уменьшить в рационе питания сахар, мучные продукты, которые негативно влияют на формирование пропорциональной и атлетической фигуры тела.

### Литература

1. Бодров И.М., Шутова Т.Н. Разработка адаптированной программы пауэрлифтинга в физическом воспитании студентов // Интеграция мировых научных процессов как основа общественного прогресса: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. Общества науки и творчества / под общ. ред. С. В. Кузьмина. – Казань, 2015. – Ч. 2. – С. 32–37.

2. Бодюков Е.В., Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов (на примере занятий атлетической гимнастикой): монография. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2007. – 179 с.

3. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. – М.: ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – 108 с.

УДК 796/799

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Салахов И.М.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье предлагаются методические рекомендации по организации самостоятельных занятий студентов по атлетической гимнастике, которые можно выполнять как в домашних условиях, так и на открытом воздухе. В статье определены основные советы, направленные на гармоничное развитие студентов с точки зрения сохранения и улучшения физической формы и развития волевых качеств личности, которые развиваются в процессе занятий атлетической гимнастикой.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, студенты, рекомендации по организации самостоятельных занятий, упражнения, самоконтроль.

**Введение.** В современной действительности все большее внимание уделяется вопросам физического воспитания студентов. Особенно это актуально в период пандемии, которая, к сожалению, прочно и надолго вошла в жизнь современного человека.

При активном развитии цифровизации процесс организации обучения и воспитания студентов выстраивается с использованием дистанционных технологий, при этом особое внимание важно уделять развитию у студентов мотивации к выполнению самостоятельных занятий атлетической гимнастикой вне спортивного зала. Формируя у них интерес к занятиям физической культурой [1].

Физическое совершенство трактуется сегодня не только с позиции красивого телосложения, но и, прежде всего, оно обеспечивает высокий показатель развития физических возможностей человека, именно от всестороннего физического развития личности во многом зависят функциональные возможности органов и систем человеческого организма.

Через занятия физической культурой, в частности через атлетическую гимнастику, которой можно заниматься как в домашних условиях, так и на открытом воздухе,

формируются важные волевые качества личности. Важно констатировать, что именно развитие волевой сферы является очень важным компонентом в структуре психики студентов, которые, находясь в периоде юношеского возраста, могут освоить волевые качества, занимаясь атлетической гимнастикой [2].

**Результаты исследования.** Самостоятельные занятия по атлетической гимнастике являются уникальным видом для развития общей физической подготовки студентов, развития их силовых способностей, формируя оздоровительное воздействие на организм.

Сегодня роль атлетической гимнастики в физическом воспитании студенческих групп в высших образовательных учреждениях трудно переоценить. При этом необходимость рассматривать организационные аспекты самостоятельных занятий атлетической гимнастикой стала особенно актуальной, поскольку в период пандемии такие занятия студенты могут проводить как в домашних условиях, так и на открытом воздухе, в то время, когда учебные занятия переходят в дистанционную форму обучения или при самоизоляции студентов [2].

Таким образом, при организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой важно учитывать ряд организационных аспектов, которые помогут в процессе реализации таких занятий.

Важный аспект, на который нужно обратить пристальное внимание при занятиях атлетической гимнастикой – это техника безопасности. До начала занятий атлетической гимнастикой необходимо обязательно проконсультироваться с врачом и выяснить, нет ли у вас противопоказаний для занятий силового характера. Заниматься с отягощениями запрещается при хронических заболеваниях сердца, почек, суставов, при высоком артериальном давлении, при инфекционных заболеваниях и при эпилепсии. Так же не рекомендуется заниматься физическими нагрузками на голодный желудок, так как это чревато ухудшением самочувствия и может наступить состояние гипогликемии.

В процессе организации самостоятельных занятий студентов по атлетической гимнастике необходимо сначала провести инструктаж и обучить, и объяснить студентам технику выполнения тех упражнений, которые студенты в будущем будут самостоятельно использовать для организации своих занятий.

Обязательно при занятиях атлетической гимнастикой, необходимо проводить кроме общей разминки, специальную, которая включает в себя выполнение основного упражнения с легким весом или с пониженной интенсивностью, для того чтобы подготовить мышечные группы, на которые будет осуществляться воздействие. Для того, чтобы избежать травм в процессе выполнения базовых занятий по атлетической гимнастике важно дать четкие инструкции студентам, прежде, чем они смогут самостоятельно выполнять упражнения без присмотра преподавателя. Прежде чем организовывать самостоятельные занятия по атлетической гимнастике, преподавателю важно организовать тестирование на физическую нагрузку студентов, оценить работу сердечно-сосудистой системы после физических нагрузок, уровень артериального давления и другие физические характеристики [2].

Очень важным в процессе организации самостоятельных занятий по физической подготовке студентов – является техника выполнения упражнений, педагогу необходимо сформировать у студентов правильную технику базовых упражнений, чтобы студенты могли самостоятельно без преподавателя выполнять необходимый комплекс упражнений. Если студент выполняет упражнение в домашних условиях, желательно выполнять его перед зеркалом, что поможет визуально увидеть: правильно ли выполняется то или иное упражнение по атлетической гимнастике. Важным аспектом является структура и содержание занятий, их наполнение во многом определяется физическими и гендерными особенностями студентов. Так нормативы выполнения упражнений для юношей и девушек могут существенно различаться в силу гендерных различий.

Нагрузки, применяемые в атлетической гимнастике, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Определенное сочетание параметров физических нагрузок приводит к необходимым изменениям в организме, к

перестройке обмена веществ и, в конечном итоге, к росту тех функций, которые мы хотим развивать. Данные процессы подчиняются строгим принципам тренировки, которые отражают основные закономерности практической деятельности и служат руководством для организации занятий по атлетической гимнастике.

Кроме того, необходимо ориентировать студентов на правильное выполнение количества подходов, например, в начале учебного года количество подходов в упражнении может быть 2-3 подхода, к концу года 3-4 подхода, т.е. необходимо соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки. На начальном этапе достаточно одного - двух занятий в неделю, за одно занятие можно проработать всю мускулатуру тела (крупные мышечные группы ног, плечевого пояса, спины, живота) и этой нагрузки будет достаточно чтобы стимулировать процессы адаптации. Для полного восстановления в среднем нужно от 2 до 7 дней, что укладывается в недельный цикл. Так как организм будет постепенно привыкать к нагрузке, будет появляться необходимость ее увеличивать: сначала за счет количества повторений, подходов, весов, а затем и количества упражнений на конкретную группу мышц. Дать необходимую нагрузку за одно занятие уже будет невозможно и поэтому будет необходимо разбивать нагрузку на разные тренировочные дни. Например, одна тренировка на верхнюю часть тела, другая на нижнюю. Классический вариант тренировки - 3 раза в неделю, т.к. есть дни для восстановления между занятиями (принцип сверхвосстановления).

Определить уровень необходимой нагрузки для того, чтобы она не была слишком маленькой и не эффективной или слишком большой и губительной, очень сложно. При выполнении упражнения нужно следить за техникой выполнения, если она нарушается, то нагрузка слишком большая и может привести к травме или перегрузке. В таком случае, ее нужно уменьшить, снизив вес, количество повторений или увеличив время отдыха. Подбирайте нагрузку так, чтобы последние повторения давались с трудом, но без нарушения техники движений.

Мышечные ощущения после тренировочных занятий тоже могут свидетельствовать о степени полученной нагрузки, так сильные мышечные боли говорят о чрезмерной нагрузке. При первом выполнении упражнения необходимо его выполнить с небольшим запасом, чтобы после, оценив по болевым мышечным ощущениям ее степень воздействия, скорректировать более точно. В идеале нужно добиваться не сильных болевых ощущений в мышцах. Необходимо проинструктировать студентов, что в случае недомогания, нарушении координации движений, шуме в ушах, в голове и других подобных симптомов – необходимо сразу остановиться в выполнении упражнений [3].

На занятиях по атлетической гимнастике рекомендуется питьевой режим, что поможет улучшить самочувствие и способно повысить эффективность выполнения физических нагрузок. Правильно организованный питьевой режим – это также залог успеха в самостоятельной работе студентов. Важно объяснить студентам, что при питьевом режиме во время самостоятельных занятий необходимо делать всего несколько глотков, небольшими порциями, именно питьевой режим помогает улучшить обменные процессы в организме и сделать тренировку более эффективной.

Кроме того, в процессе выполнения силовых нагрузок важен самоконтроль, сосредоточенность и выполнение правильной техники дыхания. Этому необходимо сначала научиться, прежде, чем студент будет заниматься самостоятельно без присмотра педагога.

В процессе выполнения упражнений также очень важным аспектом является форма одежды, которая должна быть к месту, например, имеет значение, где занимается студент – в домашних условиях или на открытом воздухе.

Форма одежды студента должна быть удобно, комфортной, с учетом температурного режима, в котором находится студент при выполнении атлетических занятий, необходима удобная обувь, одежда должна быть воздухопроницаемой, лучше, если она выполнена из натуральных дышащих хлопковых тканей и будет соответствовать времени года.

**Заключение.** Важно констатировать, что организация самостоятельных занятий по атлетической гимнастике студентов не сводится к тяжелым физическим нагрузкам, важно

учитывать индивидуальные возможности студента, его физические возможности, его психологический настрой, вес, стаж знаний и гендерные особенности.

В процессе изучения организационных аспектов по исследованию самостоятельных занятий по атлетической гимнастике вне спортивного зала, важно учитывать гендерные, индивидуально-психологические, возрастные аспекты и особенности здоровья студентов (группу здоровья).

### Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2019. – 240 с.
2. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22. – № 1 (22). – С. 35-40.
3. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

УДК 796/799

## УЛУЧШЕНИЕ ГИБКОСТИ И МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ В АСПЕКТЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Сидоренко А.С.

*Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Наблюдения за выполнением студентами 1-3 курсов СПбГУАП зачётных требований по дисциплине «Физическая культура» и нормативов V и VI ступеней комплекса ГТО показывают, что развитие физического качества гибкости является одним из наиболее слабых мест физической подготовленности юношей. Недостаточная гибкость и межмышечная координация отрицательно влияет на технику движений и тормозит рост спортивных результатов занимающихся. В данной статье описывается опыт использования на учебно-тренировочных занятиях со студентами вуза комплексного подхода, направленного на улучшение качества гибкости и доказывается его эффективность.

**Ключевые слова:** студенты вуза, комплекс ГТО, развитие гибкости

**Актуальность работы.** Визуальные наблюдения за уровнем физической подготовленности студентов вузов и результаты контрольных тестирований показывают, что в последние несколько лет наметилась тенденция, согласно которой развитие физического качества гибкости является одной из наиболее серьёзных проблем физической подготовленности юношей. Успешно выполнить прямой тест ГТО на гибкость – наклон вниз из и.п. стоя может только примерно каждый пятый студент первого 1 курса вуза. Однако косвенно малая подвижность в суставах и недостаточная величина растяжения мышц отрицательно сказывается на технике движений в большинстве физических упражнений, и соответственно тормозит повышение общего уровня физической подготовленности студентов и рост их спортивных результатов, в частности понижая вероятность успешной сдачи молодым человеком нормативов комплекса ГТО.

Так, например, недостаточная подвижность в тазобедренном сочленении ограничивает длину шагов в спринтерском беге, что приводит к нарушению всей кинематической структуры бегового шага, особенно на второй половине дистанции; не дает возможности эффективно использовать технику отталкивания и полёта в прыжках в длину; а ограниченные движения в плечевом суставе снижают качественные характеристики финального усилия в метании мяча [3].

На недостаточную гибкость молодых людей влияют как объективные причины, связанные с особенностями анатомического строения мышечно-связочного аппарата, так и недостаточное внимания к данной проблеме на школьных занятиях по физической культуре. Согласно исследованиям ученых, активное развитие гибкости ребёнка следует начинать ещё в дошкольном возрасте и активно проводить в младшем и среднем школьном возрасте. Гибкость является тем физическим качеством, которое следует развивать у человека одним из первых. Наибольшая подвижность в суставах, как активная, так и пассивная наблюдается в возрастном диапазоне 13-16 лет, затем начинает стремительно снижаться [1]. Однако систематическое выполнение специальных упражнений на повышение гибкости в возрасте до 20 лет является эффективным, поэтому данные задания должны активно включаться в учебно-тренировочный процесс на младших курсах вуза с целью компенсировать пробелы школьных уроков физкультуры.

**Цель работы.** Учитывая вышесказанное, целью нашей работы являлась разработка методики улучшения гибкости и межмышечной координации юношей, студентов вуза на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Необходимо было оптимальным способом использовать как стандартные двигательные задания, направленные на развитие динамической и статической гибкости, так и использовать опыт подготовки спортсменов разрядников в различных видах спорта.

**Методика.** В течение учебного года, в учебно-тренировочный процесс студентов 1-3 курсов СПбГУАП, нами были включены блоки специальных заданий, направленные на увеличение статической и динамической гибкости и подвижности в тазобедренном сочленении, которые в зависимости от своих целей и задач выполнялись в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Так как для развития гибкости используется в основном повторный метод, а сами упражнения достаточно сложные, однообразные и утомительные для занимающихся, то основной задачей при выборе средств и методов тренировки было использование принципа вариативности, подбор таких заданий, которые способствовали кроме того и улучшению эмоционального фона занятия.

В нашей методике использовались основные доступные приёмы: применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания, выполнение движений по возможно большей амплитуде, использование инерции движения какой-либо части тела, использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой, применение активной помощи партнера [2].

В подготовительную часть занятия в конце общей разминки включались комплексы стандартных упражнений на растягивание, направленных на повышение общей гибкости и подготовку мышечно-связочного аппарата к выполнению двигательных заданий в основной части занятия. На каждом занятии выполнялся один из следующих комплексов упражнений:

- комплекс индивидуальных упражнений на месте из и.п. стоя (продольные и поперечные шпагаты, покачивания в выпаде, маховые движения руками и ногами по большой амплитуде в различных направлениях и т.п.);
- комплекс индивидуальных упражнений из и.п. сидя на гимнастическом коврике (наклоны вперед с разведением ног в стороны, наклоны в и.п. барьерного шага, притягивание одной части тела к другой и т.п.);
- комплекс индивидуальных упражнений у гимнастической стенки (наклоны и повороты туловища из и.п. одна нога находится на рейке стенки, махи у опоры с максимальной возможной амплитудой движений в различных направлениях и т.п.);

В специальной разминке выполнялись упражнения в движении с акцентом на увеличение амплитуды и повышение подвижности в тазобедренном сочленении. Данные двигательные задания схожи по своей кинематической структуре с техникой основного упражнения (быстрого бега, разбега и отталкивания в прыжках в длину и т.д.), поэтому

необходимы для улучшения техники бега на короткие дистанции и прыжков [3]. К таким упражнениям относятся: продвижение вперёд с максимально высоким подниманием бедра, поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед по беговой дорожке и одновременным хлопком руками под маховой ногой, с акцентом на быстрый максимальный подъем ноги вверх-вперёд, прыжки с ноги на ногу с акцентом на активное разведение бёдер.

Основная задача упражнений на гибкость в основной части занятия – улучшение подвижности в суставах, применительно к определенной спортивной дисциплине.

Для улучшения подвижности в тазобедренном и голеностопном суставах нами использовались:

- комплекс индивидуальных упражнений на месте из и.п. стоя или на параллельных брусьях (прыжки в шаге на месте с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой, прыжки на месте с поочередными махами левой (правой) ногой вверх-вперёд с акцентом на быстрый максимальный подъем ноги; махи с поворотом на опорной ноге на 90° и 180° и т.п.);

- комплекс упражнений через стоящие друг за другом 6-8 высоких барьеров (продвижения левым (правым) боком с активным махом над каждым барьером ближней (дальней) по ходу движения ногой и поочередно двумя ногами, ходьба через барьеры и т.п.);

- комплекс парных упражнений из и.п. стоя, направленных на развитие пассивной гибкости (поднимать ногу партнёра вверх до упора, удерживая ногу партнера руками тянуть её на себя, разведение ног партнера в стороны и т.п.).

Повышение гибкости плечевого, локтевого и лучезапястных суставов осуществлялось с помощью следующих заданий:

- комплекс упражнений с резиновым амортизатором, закрепленным к гимнастической стенке (отведение руки вперед-назад, тяга в различных направлениях, круговые движения руками и т.п.);

- комплекс парных упражнений из и.п. сидя на гимнастическом коврике, направленных на развитие пассивной гибкости (тянуть партнера на себя, отведение рук партнера назад, в стороны т.п.).

Повышению гибкости позвоночного столба способствовали:

- комплекс упражнений из и.п. в висе на гимнастической стенке или перекладине (висы, сгибание ног, повороты туловища в висе и т.п.);

- комплекс индивидуальных статических упражнений, направленных на удержание определенного положения тела из и.п. сидя или у гимнастической стенки (сидя с растянутыми мышцами тазобедренного сустава, стоя одна нога находится на рейке стенки и т.п.);

- комплекс парных упражнений из и.п. сидя на гимнастическом коврике, направленных на развитие пассивной гибкости (мостик с прогибом партнёра вверх, «качели», растягивание партнёра т.п.).

Комплексы упражнений на растягивание с партнером являются особенно полезными, т.к. с его помощью преодолеваются пределы гибкости, превышающие те, которые занимающийся достигает при самостоятельном выполнении упражнений. Кроме этого данные двигательные задания всегда эмоционально привлекательны и вносят разнообразие в учебно-тренировочный процесс [5].

Задача заключительной части учебно-тренировочного занятия – плавное снижение физической активности занимающихся, приведении организма в относительно спокойное состояние, снижение возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп. В данной части занятия студентам предлагалось выполнять в спокойном темпе блок общеразвивающих упражнений на гибкость, таких как бег по воздуху из и.п. лёжа на полу, стойка на лопатках, висы на перекладине, наклоны у гимнастической стенки.

Преимуществами нашей методики стало большое разнообразие предлагаемых упражнений, а также применение специальных заданий, используемых отечественными тренерами при подготовке спринтеров и метателей ШВСМ им. В.И. Алексеева [4].

**Вывод.** Визуальный просмотр выполнения студентами отдельных двигательных действий по окончании одного экспериментального семестра позволил сделать вывод о том, что с повышением величины гибкости движения студентов в целом стали более раскованными и менее закрепощенными, без лишнего напряжения, увеличилась амплитуда движений нижних и верхних конечностей в спортивных играх; улучшилась техника переноса и постановки ноги в беге; лучше стали выполняться сложные элементы в гимнастике. Это ещё раз доказало, что более гибким студентам становится легче осваивать технику движений.

Контрольные нормативы и тесты, выполняемые в конце каждого учебного семестра студентами, занимающимися по нашей методике, также показали положительные сдвиги в уровне технической подготовленности молодых людей, что проявилось, в частности, в улучшении результатов сдачи таких нормативов комплекса ГТО как бег на 100 метров и метание мяча. Основным норматив в тесте на гибкость, наклон вперёд, успешно выполнили 47% испытуемых юношей (против 23% в начале семестра).

Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика подготовки студентов оказалась успешной и может быть использована в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и в других учебных заведениях разного уровня, а также при самостоятельной подготовке студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### Литература

1. Алисов Н.Я. Исследование гибкости – Л., 1971. – 25 с.
2. Булатов М.М., Платонов В.Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования. – Киев, 1992. – 220 с.
3. Зубов В.М. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Terra-спорт, 2000. – 55 с.
4. Сидоренко А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды. – СПб, ГУАП, 2021. – 130 с.
5. Сидоренко А.С. Методы развития гибкости и межмышечной координации студентов на занятиях физической культурой и спортом // Научная сессия ГУАП: сб. докл., в 3 ч. Ч. III. Гуманитарные науки. – СПб.: ГУАП, 2012. – С. 121-123.

### УДК 796/799

#### АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Соболева А.А., Радченко Д.Г.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Спорт является неотъемлемой частью подрастающего поколения, ведь с самого детства в нас закладывают интерес к спорту, путем проведения различных физкультурных мероприятий, а для патриотического воспитания молодежи государство внедрило специальный спортивный комплекс «ГТО», который в след за собой внес определённые корректировки в общей физической подготовки населения.

**Ключевые слова:** ГТО, физические возможности, спорт, молодёжь, анализ.

**Введение.** Спорт в целом представляет собой род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью проведения соревнований, а также целенаправленной подготовкой кадров, задействованных в силовых структурах государства. Правильное соотношение отдыха и спортивной активности способно увеличить ряд физических навыков и возможностей человека. Ряд спортсменов улучшают свои навыки и возможности благодаря стремлению к преодолению личных или общих рекордов. Каждый побитый рекорд способен создать новую планку достижений, к которой спортсмен будет стремиться [2].

Поскольку спорт является основополагающей пропагандой здорового образа жизни, ему было уделено определенное значение в истории нашего государства. Во времена СССР, а

именно в 1931 году официально сформировалась программа всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Инициативу создания Всесоюзного комплекса «ГТО» берет в свои руки комсомол, который играет основную роль в истории разработки новых методов и форм физического воспитания. «ГТО» решает 2 главные задачи – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Считалось что общая физическая подготовка населения, держащаяся на определенном уровне способна дать ряд преимуществ в ходе военных действий, в то время это был немаловажный факт. Стремление правительства к поддержанию общей физической подготовки именно для оборонительно военных целей начало терять свою актуальность в примерно в шестидесятых годах прошлого столетия, а в 1972 году и вовсе были пересмотрены нормативы «ГТО». У населения все больше и больше стал проявляться интерес к различным мирным видам спорта, к таким как, фигурное катание, хоккей, футбол, шахматы. Смысл «ГТО» стал иметь другой характер, а именно поддержания здоровья населения. Всесоюзный физкультурный комплекс делился на 5 возрастных ступеней: I ступень от 10 до 13 лет; II ступень 14–15 лет; III ступень 16–18 лет; IV ступень мужчины от 19 до 39 лет, женщины от 19–до 34 лет; V ступень мужчины от 40 до 60 лет, женщины от 35 до 55 лет [3].

Далее случился политический переворот, а именно развал советского союза, вместе с этим событием остановилось развитие комплекса «ГТО». В большей степени это факт является негативным, ведь общая физическая подготовка населения заметно снизилась, и снизилась заинтересованность молодого поколения в сфере спорта, ведь в начале двухтысячных годов прогрессивно начала развиваться индустрия различных компьютерных технологий, которая повлекла за собой «сидячие профессии», в которых практически не существует никакой физической активности. Нельзя сказать, что все перестали заниматься спортом и следить за собой, все равно оставались люди, преданные спорту и любящие свое дело.

Однако в марте 2014 года произошло возрождение спортивного комплекса «ГТО» с рядом изменений. Данный комплекс стал абсолютно добровольным. Но для вовлечения молодёжи используют другие методы. Например, обладателям значка добавляют дополнительные проходные баллы при поступлении в высшие учебные заведения, что является приятным и немаловажным фактом. Такие условия являются актуальными и по сей день.

**Цель исследования** – проанализировать изменения программы всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» с 1931 года (год официального формирования) по текущий год, показать значимость комплекса.

**Результаты исследования.** Условно существование «ГТО» можно разделить на 4 этапа. Первый этап заключается в подготовке населения к труду и обороне государства. Второй этап является первым переворотом в последствии проявления интереса населения к мирному спорту. Третий этап – это прекращение «ГТО» в последствии политических действий. К четвертому этапу относится возрождение нормативов в современных реалиях. Основной проблемой этого этапа является то, что в большинство школьных программ не входит сдача комплекса на уроках физической культуры.

Отсюда получается, что учащиеся школ приходя в учебное заведение не могут сдать нормативы «ГТО», по ряду причин: ранее не уделялось достаточное количество времени на подготовку; низкий уровень здоровья; низкий уровень физической подготовки, а также низкая заинтересованность в физических показателях, и их улучшении. До 1991 такой проблемы не было, так как это было обязательным требованием, и одной из составляющих учебного процесса.

Анализируя комплекс 1931 года, можно сказать, что он состоял из одной ступени и предлагал выполнения 21 испытания. Он включал в себя:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;

- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
  - плавание;
  - умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
  - умение грести 1 км;
  - лыжи на 3 и 10 км;
  - верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км и т.д.
- На данный момент комплекс включает в себя 11 ступени и включает в себя:
- бег 30 или 60 м;
  - бег на 1500 или 3000 км;
  - подтягивания из виса на высокой или низкой перекладине, или сгибание разгибание рук в упоре лежа;
  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
  - челночный бег и т.д.

**Вывод.** По истечению времени изменился комплекс и возрастная категория, следовательно, ранее люди были более физически подготовлены, чем сейчас. Население находилось примерно на одном уровне подготовки, поэтому комплекс был больше, а возрастных категорий меньше [4].

### Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М: Academia, 2017. – 136 с.
2. Комплекс ГТО в послевоенное время [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/norms>.
3. Нормативы ГТО 2021 [Электронный ресурс]. – URL: <https://normativov.net/gto-2021/>.
4. Пушкарева И.Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.

### УДК 796/799

#### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Сорокина Д.А., Александров С.Г.

*Российский экономический университет*

*имени Г. В. Плеханова (Краснодарский филиал), г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значимость элективных дисциплин по физической культуре спорту как ресурса повышения двигательной активности студентов вуза, взаимосвязь физического и психологического состояния организма. А также проведен опрос среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова с целью выяснения причин низкой посещаемости занятий. На основе проведенного анкетирования составлена диаграмма и сделаны соответствующие выводы, а также предложены другие формы активности, в виде «тропы здоровья».

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, двигательная активность, студент.

**Введение.** Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса в высшем учебном заведении. Она интегрирована в систему гуманитарных дисциплин, учитывающих новые требования к молодым специалистам. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает общую и профилированную физическую подготовку, служит средством формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, а также оптимизации физического и психофизического состояния студентов.

Известно, что учебная деятельность студентов связана с занятиями в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам. Обязательным продолжением является самостоятельная работа с дополнительной литературой и подготовкой курсовых и дипломных работ. Всё это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, с чем приходится бороться преподавателя по физической культуре.

Перед вузами страны стоит задача не только выпуска высококвалифицированных специалистов, но и формирования здорового поколения, создания условий для самореализации будущего специалиста, саморазвития и проявления творческих способностей, которая нашла свое отражение в образовательном стандарте и в учебных программах [4, с. 393].

Помимо обязательных учебных занятий многие вузы предусматривают внеучебные формы занятий:

1. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня.

2. Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

3. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.

4. Самодетельные занятия спортом и туризмом.

Новые условия диктуют новые подходы к освоению студентами программы по физической культуре. Общеизвестной проблемой данной дисциплины является невысокая посещаемость и малая активность студентов, что по итогу оказывает негативное влияние на общую картину в деле укрепления здоровья студентов.

Снижение уровня физической подготовленности студентов обусловленной несколькими факторами. Первоочередной причиной уменьшения объема двигательной активности в повседневной жизни является изменения условий жизни, много времени проводится за монитором компьютера, передвижение производится на транспорте и так далее. Второй, но не менее важной, причиной является направленность и величина тренировочной нагрузки на занятиях по физической культуре в вузе. В России, как и в любом современном обществе, остро стоит вопрос сокращения двигательной активности молодежи. Следовательно, необходимость занятий физической культурой стремительно возрастает.

**Методы и организация исследования.** Путем опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, были выяснены действительные причины сниженной посещаемости элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В опросе приняли участие 250 студентов 1-3 курса. 30 % из общего массива обследованных посещают занятия не регулярно, от случая к случаю.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У 46% опрошенных отсутствует желание и мотивация к занятию спортом, что негативно сказывается на физическом здоровье; для 27% опрошенных неудобное расписание также сыграло существенную роль в пропуске занятий, что подтверждается длительным разрывом между парами и приносит неудобство в посещении профильных направлений; 8% выделили отсутствие душевых комнат причиной для пропуска занятий и 19% опрошенных студентов обосновали свое отсутствие на парах неудобным расположением стадиона (рис.).

Активное занятие физической культурой и спортом дает возможность для развития и воспитания в развитии творческой личности. Благодаря познанию ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность направляется на поиск новых возможностей в своем духовном развитии [3]. Спортивные упражнения оказывают положительное влияние на психическое состояние студентов: отвлечение от негативных мыслей; восстановление психической работоспособности; снятие эмоционального напряжения; обретение уверенности в себе.

При занятии физическими упражнениями кислород поступает в кровь, тем самым управляя нервной системой. Периодически, занимаясь физическими нагрузками, происходит разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние. Многими исследователями было доказано, что степень разносторонней

физической подготовленности оказывает прямое воздействие на устойчивость работы умственной деятельности.

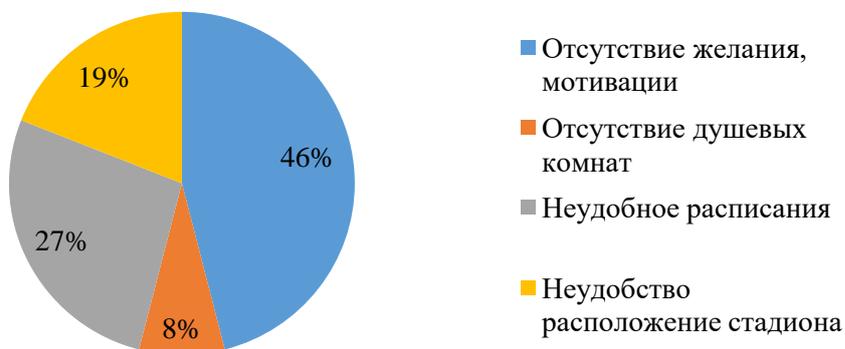


Рис. Результаты опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Большое значение на изменение интенсивности кровенаполнения сосудов оказывают экзамены, активная умственная деятельность должна проходить в комплексе с физической активностью, что поможет сократить переутомление и настроить организм на эффективную работу. К наиболее эффективным методам восстановления организма после сессии относят: правильное питание, комплекс витаминов, смена рода деятельности, выполнение элементарных физических упражнений.

Клинические исследования доказали следующее, студентам необходимо вести активный образ жизни и систематически выдерживать физические нагрузки для возможности выполнения большего объема работ и снижения уровня утомления. Элективные дисциплины по физической культуре включают в себя упражнения, нацеленные на повышение уровня активности обменных процессов, тренировку и поддержание высокого уровня механизмов, отвечающих за обмен веществ и энергии в организме. Стоит отметить, что на студентов благоприятно влияет и малая физическая нагрузка с применением равномерного и кругового методов тренировки. Также физическая активность снижает уровень агрессии у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь.

Перед преподавателями физической культуры и спорта стоит задача формирования мотивов физической активности студентов, что является непростым этапом работы. Прежде чем приступить к элективным занятиям, необходимо добиться понимания ответственности за свои действия. Эффективный результат наблюдается там, где присутствует сознательное отношение к занятиям, цель и возможности её достижения [5, с. 36].

Студенты, зачастую, страдают различными заболеваниями. Причиной этого является необразованность в данной сфере. Знания студентов о здоровье, здоровом образе и влиянии вредных привычек оставляют желать лучшего.

Для повышения двигательной активности студентов, в рамках высших учебных заведений, используются следующие интеграционные формы организации проведения мероприятий:

1. Оздоровительно-укрепляющие занятия, преследующие цель: поддержания и укрепления состояния здоровья, восполнения недостаточной двигательной активности через разнонаправленные динамические упражнения, профилактики профессиональных заболеваний.

2. Спортивно-тренировочные формы активности, которые проводятся по видам спорта с учетом индивидуальных достижений в определенных спортивных результатах.

3. Соревновательно-контрольные дисциплины, направленные на воспитательное и физическое взаимодействие соперников благодаря активным физическим нагрузкам и повышению общего эмоционального фона [6, с. 90].

Большое значение в повышении физической активности и развитии спортивных качеств имеет такая форма упражнений как «тропа здоровья». Данную категорию можно легко интегрировать в элективный курс и быстро оборудовать на стадионах или лесных зонах. Комплексность данного упражнения гарантирует тренирующий и оздоровительный эффект [1, 2].

Таким образом, можно сделать **вывод**, что элективные дисциплины по физической культуре направлены на предупреждение профессиональных заболеваний и развитие двигательной активности. Привлекать студентов к посещению данной дисциплины необходимо путем мотивации и теоретических знаний о здоровье, здоровом образе жизни и вреде ограничения двигательной активности. Позитивные черты элективных курсов заключаются не только в увеличении двигательной активности студентов, но и в стабилизации эмоционального и психологического состояния. Дисциплинированность, трудолюбие, повышение работоспособности и гибкость ума, всё это приобретает с повышением двигательной активности, за счёт увеличения поступления кислорода в организм.

### Литература

1. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: сборник лекций. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.
2. Александров С.Г., Проскуракова И.П. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – № 44. – С. 4-8.
3. Опрос «Причины низкой посещаемости элективных дисциплин по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://forms.gle/D56cJUijyi5x6N1x8> (дата обращения 12.09.2021).
4. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2021. – С. 393.
5. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в вузах. – М.: Юрайт, 2021. – С. 36.
6. Филиппова Ю.С. Физическая культура. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – С. 90.

УДК 796/799

### ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Текуева Д.И.

*ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет  
имени В.М. Кокова, г. Нальчик, Россия*

**Аннотация.** Проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных технологий, является неотъемлемой частью образовательного процесса в стенах вуза. Благодаря им, образовательный процесс становится интереснее, у студентов улучшаются процессы самоорганизации, развиваются волевые качества. Улучшаются навыки по физкультурно-спортивного совершенствования. При проведении исследования определены главные мотивы участия в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, свидетельствующие о наличии воспитательных возможностей проводимых мероприятий [1].

**Ключевые слова:** спортивно-массовые мероприятия, положительное влияние, профессиональное становление, студенты.

**Введение.** Физическая культура и спорт как важный социальный феномен развивает множество возможностей человеческого организма. Двигательная активность студентов в период обучения их в вузе становится доминирующей, что предъявляет повышенные

требования к психологическому и физическому состоянию здоровья. Кроме этого, с момента зачисления, студенты активно вовлекаются не только в учебный процесс, но и в активную общественную деятельность, во всех ее сферах.

Проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направлено на достижение студентами необходимого уровня физической подготовки, сохранения и поддержания здоровья студенческой молодежи, а также готовность обозначить значимость выбранной профессии, мотивировать себя для ее осуществления.

Помимо организации и проведения в рамках реализации образовательной программы, обязательной и элективной дисциплины по физической культуре, студенты могут участвовать во всевозможных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, также работа по программе предусматривает и самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение различных спортивных кружков и секций. Такие формы работы способны оказать положительное влияние и развитие студенческого спорта, приобретение теоретического и практического опыта, формированию психологических свойств у студентов, приобщению их к здоровому образу жизни, повышению у них уровня физической подготовки, формированию двигательных навыков и умений, подогревая интерес к дальнейшему участию в спорте [2].

**Целью** исследования является, необходимость выявления основных моментов влияния и выяснить главные мотивы для участия в мероприятиях спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной направленности, в формировании профессиональной подготовки будущих специалистов, также найти пути решения проблем формирования профессиональных компетенций.

**Организация исследования.** В условиях внеаудиторных часов физкультурной деятельности Кабардино-Балкарского ГАУ организуются и проводят всевозможные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как, например, тематические спартакиады, квесты, соревнования по различным видам спорта, спортивные мероприятия пропагандистского характера, различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, лечебная физическая культура, фитнес и многое другое.

Одной из основных форм спортивно-массовой работы является проведение тематических соревнований по различным видам спорта каждый семестр. Участие сборных команд университета на различных межвузовских, региональных и междугородних соревнованиях. Посещение в свободное от учебы время секций по различным видам спорта, это и, настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол, армрестлинг, гимнастика. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: «Своя игра», «Кубок Кабардино-Балкарского ГАУ», «Комплексная Спартакиада студенческой молодежи Кабардино-Балкарского ГАУ», «Без границ» [3].

Неотъемлемой частью университетской жизни является также проведение пропагандистских мероприятий, которые проводятся с целью пропагандировать здоровый образ жизни молодежи, систематические занятия физической культурой и спортом. Такие мероприятия осуществляются путем информированности через СМИ, социальные сети, официальную сайт ВУЗа.

Инновационные изменения в сорте и физической культуре в частности, обусловлены значительным преобразованием форм и методик проведения занятий физическими упражнениями, организацией новых видов спорта, новых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Вследствие чего проявляется интерес, формируется позитивное мышление, отношение к спорту и физической культуре, появляется желание социализироваться, самосовершенствоваться. Такими общедоступными формами спорта являются: фитнес, оздоровительный бег, пилатес, кроссфит – комплекс общефизической подготовки, который состоит из упражнений легкой и тяжелой атлетики, гимнастики и растяжек, воркаут – гимнастика на свежем воздухе, представляющую собой спортивную субкультуру, йога – улучшающая физическое и психологическое состояние человека, Bodystep – интенсивна тренировка с использованием степ-платформ и др. Все приведенные мероприятия,

просвещают и информируют молодежь применять в своей практической и профессиональной деятельности приобретенные навыки и умения. Во время участия студенты приобретают опыт, который может пригодиться в дальнейшей жизни [5].

**Результаты исследования.** В ходе проведенного анкетирования среди студентов, нами было выявлено влияния представленных выше видов массовой и физкультурно-оздоровительной работы на профессиональное развитие будущих специалистов. В этих условиях было важно определить и изучить необходимые мотивы для участия в общедоступных видах спорта, а также физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Для этого было проведено анкетирование среди студентов третьего курса направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», торгово-технологического факультета [4].

Так, нами выяснено, что примерно 84% проанкетированных студентов занимаются массовым спортом для поддержания и укрепления здоровья, 65% студентов принимают участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности для поиска новых друзей и единомышленников, 54% опрошенных уже имели опыт участия в подобного рода мероприятиях (рис. 1).

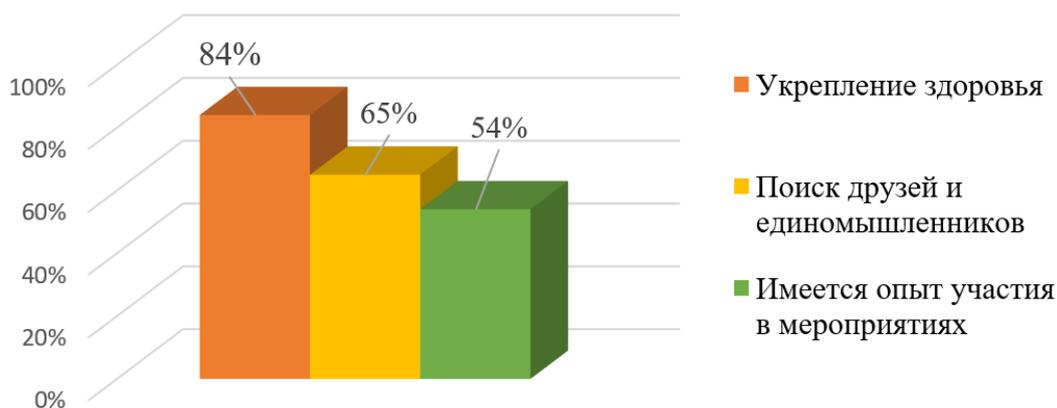


Рис. 1. Мотивы участия студентов спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Кроме этого, проведенный опрос, помог выявить влияние физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на профессиональное становление студенческой молодежи. Так результаты опроса показали, что примерно у 89% студентов развивается сила воли, 75% студентов отметили самоорганизацию, 64% респондентов благодаря участию в этих мероприятиях, отметили стимул в приобретение новых знаний в изучении выбранной профессии, 53% анкетированных отметили повышение уровня спортивно-массового совершенствования (рис. 2).

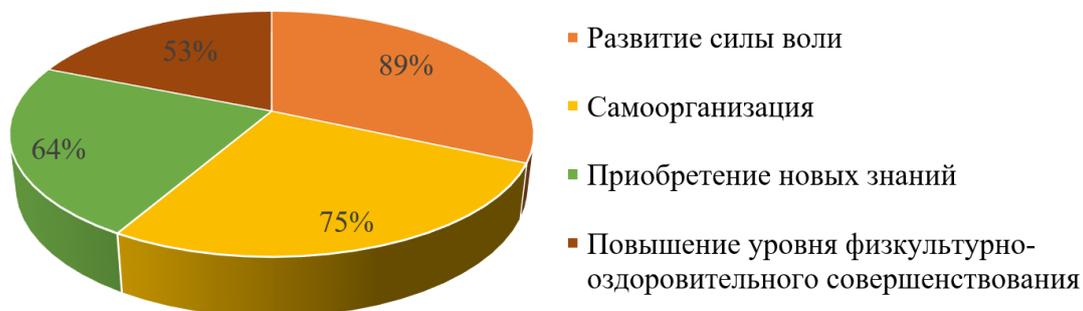


Рис. 2. Влияние физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на профессиональное становление студенческой молодежи

**Заключение.** Анализ проведенного нами исследования показал, что организация и участие в таких мероприятиях способствуют развитию, самостоятельности, получению профессиональных навыков и умений, налаживанию взаимоотношений среди студентов. Также они могут совершенствовать свои навыки спортивного мастерства и трудолюбие. Полученные данные, могут свидетельствовать и о том, что студенческая молодежь не всегда набирает достаточного опыта в проведении и участия в мероприятиях.

Также нельзя не упомянуть и том, что студенты при большом желании, не всегда могут принять участие в конкретном виде соревнования в рамках освоения учебного плана; у некоторых студентов существует недостаточное сформированное желание добиваться все новых успехов и достижений, совершенствуясь при этом.

Преподавательскому составу необходимо чаще вести последовательную работу обучения знаниям самоорганизации досуга, вовлечения в разнообразные формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, с целью правильного построения спортивной среды и предоставления широких возможностей для удовлетворения спортивных желаний.

Встает вопрос в разработке модели массового студенческого спорта, в том числе и новых методов для решения задач физического совершенствования и профессионального становления будущих специалистов.

Проводить различные массовые мастер-классы со спортсменами, рекордсменами, тренерами спортивных секции и клубов по разным видам спорта. При разработке и реализации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, нужно предусмотреть возможность активного участия большого количества студентов с целью формирования организаторских способностей.

### Литература

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 120 с.
2. Вилевский М.Л., Зайцев А.И., Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2019. – 448 с.
3. Зарубина Т.Б., Текуева Д.И. Роль здоровьесберегающих технологий в современном образовании // Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. 18-19 ноября 2020 г. Екатеринбург; Уральский государственный педагогический университет, 2020. – С. 84-88.
4. Саввина О.В. Миссия университета // Современное образование. – 2020. – № 2. – С. 155-179.
5. Смирнова Н.О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (89). – С. 151-155.

УДК 796/799

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Текуева Д.И.

*ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет  
имени В.М. Кокова, г. Нальчик, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются организационно-методические особенности проведения спортивно-массовых мероприятий среди студенческой молодежи с отклонениями в состоянии здоровья, различной нозологии. Дается четкое содержание ключевых моментов организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по интересам и возможностям студентов, с учетом их физической подготовленности. Отображается роль спортивно-массовых мероприятий в социализации и адаптации таких студентов, в вузовской среде.

**Ключевые слова:** студенты с отклонениями в состоянии здоровья, среда вуза, спортивно-массовые мероприятия, социализация студентов, массовый спорт.

**Введение.** Сегодня, для современного общества, одной из приоритетных задач, является создание оптимальных условий для самостоятельной жизнедеятельности, формированию бытовых и профессиональных навыков и вопросов самоорганизации среди молодежи, частью которой являются студенты. В связи с этим, привлечение студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья к участию в спортивно-массовых мероприятиях, а затем и к регулярным занятиям массовым спортом, имеет большое значение, которое способствует интеграции таких студентов среди людей [1].

Нарушенные двигательные возможности, необходимость принятия своего статуса, ведет к поиску новых форм процессов реабилитации и социализации студенческой молодежи с отклонениями в состоянии здоровья. Одной из таких форм, является массовый спорт, или соревновательная деятельность.

Актуальность данной темы, заключается в необходимости создания эффективной методики организации и проведения подобного рода мероприятий, а также исследованию роли спортивно-массовых мероприятий в приобщении студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья к систематическим занятиям спортом.

**Целью** проведенного исследования является создание благоприятных условий и приобщение к систематическим занятиям по физической культуре и массовому спорту большого количества студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, для этого разрабатываются организационно-методические условия для успешного проведения массовых спортивных мероприятий [2].

**Организация исследования.** Для того, чтобы процесс адаптации и социализации в вузе студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, а также для приобщения их к регулярным занятиям массовым спортом, необходимо разработать организационно-методические условия проведения спортивно-массовых мероприятий на основе:

- учета запросов и возможностей, потребностей студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья при организации и проведении спортивных мероприятий;
- включение в план планирования организации и проведения спортивных мероприятий на учебный год, соревнований по доступным видам спорта с учетом нозологических форм обучающихся;
- с учетом физического и психологического состояния здоровья, создание комфортных условий для участия в спортивных соревнованиях;
- промоделировать спортивно-массовые мероприятия, которые бы соответствовали запросам и потребностям студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья [3].

Такая модель соревнований, реализуемая при проведении спортивно-массовых мероприятий с участием студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, призвана обеспечить максимально комфортные условия для участников, выражающиеся в том, что будет заявлено большое количество участников, за счет разделения по половому признаку и нозологической форме. Без внимания не должен остаться ни один из участников.

С учетом выше сказанного, организационно-методические условия проходят несколько этапов: подготовительный, организационный, непосредственно проведение самого мероприятия и наконец подведение итогов.

На подготовительном этапе, проводится планирование спортивно-массовых мероприятий на учебный год. На этом этапе проводится анализ физических возможностей, потребностей и интересов студентов с ограниченными физическими возможностями в состоянии здоровья.

Главной задачей этого этапа является проанализировать виды спорта для включения их в ежегодный календарь спортивных мероприятий. При этом необходимо учитывать

коллективное мнение, путем опроса и анкетирования, сбора информации о количестве участников и их составе.

Ежегодный опыт по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий показал, что все мероприятия должны отвечать ряду требований: доступность для студентов с различной нозологической патологией, технически доступные, менее травматические, интересные и познавательные для участников. Также очень важно, разнообразить и внедрить новые виды спорта. Это способствует мотивации студентов с отклонениями в состоянии здоровья к участию в массовых видах спорта и систематических занятиях выбранным видом спорта в физкультурно-оздоровительных клубах [4].

При организационном этапе, происходит согласование даты, места и времени их проведения, организованность медицинской службой, доступная среда для студентов. Также происходит учет команд по возрастно-половому признаку, в том числе происходит соответствие состава этих групп, выбранным видам спорта. Выбор делается в пользу личным и командным видам спорта. Из более традиционных видов- это настольный теннис, шахматы и шашки, популярная сейчас – скандинавская ходьба и дартс.

Следующий этап – это проведение самого спортивного мероприятия. Само мероприятие проходит по намеченному ранее плану и начинается с торжественной части и приветствия участников, разминки и мастер-классов. Проводится подготовка площадки, оборудования и необходимого инвентаря по видам спорта, с учетом нозологических особенностей участников. В дальнейшем, происходит регистрация участников. Продолжительность каждого мероприятия – несколько часов, в зависимости от количества видов спорта и заявленных участников. Все в последующем, завершаются все мероприятия, церемонией закрытия и награждением победителей [5].

**Результаты исследования.** Для изучения готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья принять участие в спортивно-массовых мероприятиях, было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение среди студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Так, в ходе проведенного анкетирования, были получены данные, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов с ограниченными возможностями здоровья

Вопрос	Полученные ответы			
1. С какими трудностями пришлось столкнуться при участии в мероприятии?	Транспортная проблема – 15 чел. – 34%	Физические проблемы – двигательная нагрузка и способы передвижения – 13 чел. – 18%	Стеснения в общении, неудобства – 14 чел. – 20%	Не было затруднений – 16 чел.- 32%
2. Каковы основные причины участия в спортивно-массовом мероприятии?	Желание встретиться с товарищами – 21 чел. – 31%	Приятно провести время – 17 чел. – 27%	Приток новых эмоции – 9 чел. – 14%	Попробовать свою силу воли – 13 чел. – 18%
3. Как часто следует проводить подобные мероприятия?	2-3 раза в год – 10 чел. – 21%	1 раз в семестр – 30 чел. – 84%	1 раз в квартал – 18 чел. – 21%	1 раз в месяц- 5 чел. – 8%
4. Каково Ваше отношение к подобного рода мероприятиям?	Очень хорошее – 35 чел. – 86%	Скорее да, чем нет – 12 чел. – 15%	Скорее нет, чем да – 0	Затрудняюсь ответить – 2 чел. – 1%

Как видно из приведенной выше таблицы, большая часть студентов, принимавших участие в спортивно-массовых мероприятиях отметили три главные проблемы, вызывающие затруднение в участии подобного рода мероприятиях: 34% – ссылались на проблемы, связанные с транспортировкой; у небольшой части участников появлялся комплекс, связанный с трудностями в общении.

Среди мотивов участия практически все единогласно ответили, встретиться с товарищами – 31% и приятно провести время – 27%, приток новых эмоций – 14%.

Кроме этого, 84% проанкетированной студенческой молодежи, сошлись во мнении, что спортивно-массовые мероприятия должны проходить с частотой один раз в семестр и 21% – один раз в квартал. Также, 86% обучающихся довольно позитивно отнеслись к спортивным мероприятиям, что позволяет говорить о пропаганде адаптивного спорта, повышению физического мастерства и морально-волевых качеств у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Помимо этого, нами был проведен анализ динамики численности студентов с отклонениями в состоянии здоровья, принявших участие в спортивно-массовых мероприятиях за период с 2019 по 2021 гг. (табл. 2).

Таблица 2

Динамика численности студентов с отклонениями в состоянии здоровья, принявших участие в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых ВУЗом по годам

2019 г.		2020 г.		Прирост 2019-2020 гг., %	2021 г.		Прирост 2020-2021 гг., %
Планируемое число студенто в, чел.	Фактическое число студенто в, чел.	Планируемое число студенто в, чел.	Фактическое число студенто в, чел.		Планируемое число студенто в, чел.	Фактическое число студенто в, чел.	
100	60	80	50	20%	110	85	45%

Как видно из данных приведенных в таблице, количество студентов, принявших участие в спортивно-массовых соревнованиях в 2020 г. в разы меньше, чем в 2019 г. Это можно объяснить наличием пандемии в стране. Хотя в 2021г. количество участников достигло 85 человек, что говорит о возрастании интереса среди студенческой молодежи к массовому спорту.

**Заключение.** Изучении реализации разработанных организационно-методических условий по организации и проведении спортивно-массовых мероприятий фактическое число участников мероприятий увеличилось в 2,5 раза. Число проводимых спортивных мероприятий увеличилось до 15 раз за учебный год.

При проведении спортивно-массовых мероприятий необходимо учитывать несколько моментов:

- подбор и последовательность прохождения соревнований по видам спорта;
- место проведения соревнований;
- физическую готовность студентов.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, студентов с ограниченными возможностями здоровья, по нашему мнению, уже является достижением, которое должно поощряться благодарственными письмами и почетными грамотами.

### Литература

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 120 с.
2. Демчук К.Б., Костюкова О.Н., Болгарчук Т.М., Игнатенков В.В. Организация и проведение спортивных мероприятий: метод. пособие. – Краснодар, 2020. – 52 с.

3. Бычкова Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в высшем образовании на основе здоровьесберегающих технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Т. И. Бычкова; Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. – Чебоксары, 2018. – 18 с.

4. Виноградов В.В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (146). – С. 42-45.

5. Евсеев С.П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 2018. – 240 с.

УДК 796/799

### **ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Трухан В.А., Рожнецев М.А.**

*Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** В статье проведен анализ состояния реализации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в высших учебных заведениях и выявлен ряд проблем, связанных с не достаточной оснащенностью материально-технической базой учебных заведений. Выявлена не достаточная готовность преподавателей к реализации комплекса ГТО, а также пробелы в воспитании молодого поколения.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, готов к труду и обороне, спорт, физическая культура.

**Введение.** Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [5].

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации [2].

**Цель исследования:** выявление проблем, связанных с реализацией Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» и разработка рекомендаций по их устранению.

Для достижения поставленной задачи, огромным шагом является введение в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью которого, является охват общим спортивным движением, как молодежи, так и всего населения страны [1].

Безусловно, в миг подготовить площадки, а также обеспечить все высшие учебные заведения (вуз) и школы необходимым оборудованием для подготовки, так и для сдачи норм ГТО является проблематично. Отсюда вытекает первая проблема реализации Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

**Результаты исследования.** Первоначальной проблемой реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях является материальная неподготовленность, а именно не каждое учебное заведение имеет в своем распоряжении хорошо подготовленные физкультурно-оздоровительные комплексы, лыжные трасы, бассейны. Для качественной подготовки студентов и успешной сдачи норм ГТО, для каждого из вузов необходимо построить спортивные комплексы и обеспечить соответствующие содержание. На период строительства вузом необходимо арендовать должные спортивные комплексы, тем не менее, не каждое учебное заведение в силах позволить, как арендные платежи, так и затраты на строительство [4]. Отсюда возникает потребность в спонсировании со стороны предприятий, частных инвесторов, или субсидирование за счет федеральных и региональных бюджетов.

Следующей проблемой реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях является мировоззрение учеников старших классов и студентов. Мировоззрение молодых людей формируется под влиянием родителей и средней школы. В настоящее время общение подростков с родителями сократилось, а школы, гимназии не в силах уделять должного внимания каждому воспитаннику [3]. Вследствие этого не малую роль в воспитании, играет общение молодых людей друг с другом, а также контент, просматриваемый подростками в сети интернет.

Одной из не мало важных проблем, является недостаточная подготовка педагогического состава для реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях.

**Выводы.** В заключении хотелось сказать, что для реализации комплекса ГТО в вузах необходима многолетняя работа для решения существующих проблем, а именно, оснащение учебных заведений надлежащей материально-технической базой, подготовка и переподготовка кадров и работа над воспитанием молодого поколения.

### Литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2014.
2. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б.В. Петровский. – М.: Советская энциклопедия, 1979. – 704 с.
3. Рожнецв А.А., Рожнецв М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.
4. Рожнецв М.А., Рожнецв А.А., Адова О.Л. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе // Наука молодых – инновационному развитию АПК: мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190 – 194.
5. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

УДК 796/799

## ОСНОВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Турлыбекова О.Г.

*Южно-Уральский технологический университет, г. Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье описаны общие сведения о развитии студенческого спорта, перечислены основные цели государственной социальной политики, направленные на студенческую молодежь.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, массовый спорт, физическая культура.

**Введение.** Основной целью государственной социальной политики является поддержка здоровья у активной части населения и у молодого поколения, возраст которого как раз выпадает на студенческие годы.

Студенческий спорт, развивается не только в России, он имеет международное развитие через Международную Федерацию студенческого спорта (FISU). Основной целью FISU является содействие государствам, участникам FISU в организации студенческого спорта на территории отдельных государств, разработка и исполнение нормативных документов, регламентирующих организацию студенческого спорта.

В государствах, стремящихся развивать студенческий спорт, разрабатываются государственные и межгосударственные программы, направленные на содействие государству в развитии студенческого спорта. Для этих целей создаются определённые организации, разрабатывается стратегия молодёжной политики, а развитие физической культуры и спорта занимает очень важное место.

В России, для целей реализации студенческого спорта действует Российский союз студенческого спорта (РССС), главными партнёрами которого являются Минспорт, Министерство высшего образования и науки, Олимпийский Комитет России (ОКР), национальные федерации, спортивные союзы и ассоциации по видам спорта. РССС, являясь официальной организацией, свою деятельность направляет на руководство студенческим спортом и взаимодействие с различными государственными и общественными организациями, профсоюзами, студенческими спортивными лигами. Для удобства управления, создаются межрегиональные отделения, они объединяют более 700 высших и 2500 средних учебных заведений нашего государства. С союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций. Около 10000 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре со студентами разных вузов, в том числе и вузов физической культуры [1].

В организациях высшего образования развивается 60 видов спорта, из них наиболее популярными являются баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, гимнастика, бокс, шахматы, шашки и другие виды спорта

Развитие студенческого спорта обеспечивает вовлечение широких масс молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, которые впоследствии дают возможность принимать участие в соревнованиях среди команд вузов и бороться за победу на разных уровнях. Соревнования среди студенческих команд, как правило, называются спартакиада или универсиада.

Студенческий спорт является большой частью массового спорта, так как массовость в спорте создаёт молодое население страны.

Активизация государства в отношении здоровья молодого поколения складывается, в том числе и потому, что, исходя из проведённого мониторинга, здоровье молодого поколения ухудшилось в несколько раз по сравнению со здоровьем населения ещё 25 лет назад. По статистике, в настоящее время, из 10 призывников, 7 призывников не годятся к службе в армии, по состоянию здоровья. А средняя продолжительность жизни составляет 60 лет. Ситуация в целом тревожная.

Необходимо внедрять опыт советского государства, позволяющий в системе обеспечивать гарантии прав граждан на занятия физической культурой и спортом. Благоустраивать тренажёрные площадки вблизи высших учебных заведений, в парках, в местах отдыха молодёжи, уводя, таким образом, молодёжь от пагубного и нездорового образа жизни.

Современные нормативные акты имеют иную форму. В частности, пунктом 8 Плана мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 г. № 2570-р [2], установлено, что организации высшего образования, осуществляющие наряду с учебной работой, спортивную и оздоровительную со студентами, обязаны обеспечить условия для занятия такой деятельностью всех студентов, желающих заниматься физической культурой и спортом, а также участвовать в соревнованиях.

По данным Федеральной службы государственной статистики в РФ, в 2015-2016 году осуществляли деятельность 2891 профессиональная образовательная организация и 896 вузов, в которых обучалось 2180,2 тыс. и 4766,5 тыс. студентов соответственно. В целях развития студенческого спорта Правительством РФ принята Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 7

августа 2009 г. № 1101-р [3]. В Стратегии сформулированы основные задачи. Рассмотрим их кратко:

- обеспечение преемственности программ физического воспитания в организациях образования, от дошкольников до студентов, сохранение обязательной формы физкультурного образования для студентов не менее 4-х часов обязательных занятий в неделю, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, и недельной двигательной активности в объёме не менее 8 часов и повышение эффективности проведения обязательных занятий физической культурой в системе образовательных организаций, совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов и увеличение числа молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

- увеличение численности обучающихся в пропаганде физической культуры и спорта, привлечение студентов к сдаче норм ВФСК «ГТО»;

- обеспечение вузов спортивными сооружениями, а также местами для занятия физической культурой и спортом (спортивными залами, фитнес-центрами, тренажёрными залами и др.);

- ежегодная организация спортивных мероприятий на территории вуза – проведение спартакиад, участие студентов в соревнованиях среди вузов;

- организация общественной работы в сфере физической культуры и спорта, создание спортивных клубов;

- увеличение числа специалистов, профессиональных тренеров, способных привлечь обучающихся к систематическим занятиям ФКиС для возможности участия в Универсиадах по разным видам спорта;

- систематическое совершенствование уровня специалистов физической культуры и спорта, а именно повышение квалификации, переподготовка и другие виды деятельности.

Для реализации Стратегии, к разработке основных её направлений привлекаются государственные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта в лице Министерства спорта РФ (Минспорт). На Минспорт возлагаются функции по организации студенческого спорта, по привлечению общественных спортивных федераций к организации студенческого спорта.

Минспортом разработана Подпрограмма «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации № 302 от 15 апреля 2014 г. Подпрограмма разработана для контроля и анализа развития студенческого спорта в организациях высшего образования, в колледжах, а также в профессиональных образовательных организациях. В подпрограмме для реализации этих целей разработаны мониторинговые индикаторы, которые, по мнению разработчиков, послужат показателями эффективности развития спорта в среде студентов: 1) доведение в 2020 году количества занимающихся физической культурой и спортом студентов очной формы обучения до 80%; 2) создание спортивных клубов в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования и доведение к 2020 году таких организаций до 60%; 3) увеличение численности лиц, с отклонениями по здоровью, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом до 20% к 2020 году.

Мероприятия по выполнению задач, поставленных государством перед соответствующими органами исполнительной власти, сформулированы в Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.

**Выводы.** В настоящей статье рассмотрены понятие и общие вопросы организации студенческого спорта в образовательных организациях высшего и среднего образования. Анализ и изучение этих вопросов позволило оценить работу образовательных организаций, порядок её осуществления, виды организационной деятельности по развитию студенческого спорта. Также рассмотрен ряд важных нормативных документов, государственного уровня,

регулирующих порядок организации и проведения специальных мероприятий в вузах по созданию спортивных клубов и развитию студенческого спорта. Исследованы основные направления государственной политики в области развития студенческого спорта, а также условия её реализации. Так, основными задачами политики государства является улучшение условий образовательной среды, для лиц, с отклонениями и ограничениями здоровья, гармонизация образовательного процесса и ценностями здорового образа жизни. Организация физкультурно-спортивной деятельности и массовой работы, увеличение численности спортивных клубов в организациях высшего и среднего профессионального образования, увеличение спортивных площадок и досуговых мест доступных для занятий спортом, вовлечение в пропаганду здорового образа жизни как можно большего количества обучающихся, организация и проведение спортивных соревнований, содействие строительству спортивных сооружений, а также в целом, популяризация здорового образа жизни.

### Литература

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена приказом Минспорта России от 21.11.2017. – № 1007.
2. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 г. – № 2570-р.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

УДК 796/799

### ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Цветкова А.Е.

*Научный руководитель: д.п.н., профессор Мартиросова Т.А.  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье проанализирован ряд проблем внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс по физическому воспитанию среди студенческой молодёжи. Была выявлена нехватка знаний и готовности помощи студентам с комплексом ГТО у преподавателей физической культуры. Определены мотивы студентов к выполнению комплекса.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, внедрение ГТО, здоровый образ жизни.

**Введение.** В связи с критической важностью физического здоровья в наш век небывалого технологического прогресса, кризисной социальной и эпидемиологической ситуации не только в нашей стране, но и во всем мире, я считаю чрезвычайно важным придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни позволяет не только наслаждаться современными радостями жизни, прожить самую долгую и полноценную жизнь, но и сохранить национальный генофонд и тем самым повлиять на будущее страны.

Если ещё шире взглянуть, то люди, ведущие здоровый образ жизни, делают свою страну богаче, поскольку экономят средства из государственного бюджета на лечение и содержание здоровых граждан.

Кроме того, здоровые люди являются двигателем прогресса, ибо «Что может сделать слабый и безвольный?» – спрашивает гоппитов древнегреческий философ Тит Макций Плавт. Здоровые, физически развитые люди намного продуктивнее и предприимчивее среднестатистического человека, они склонны к приключениям и не склонны перекладывать свои проблемы на других.

Развитие государства определяется прежде всего множеством факторов и условий. В наши дни Россия перешла отрицательную черту, отмеченную коллапсом экономики, размытой политической ситуацией и глубоким пренебрежением к базовой социальной структуре общества.

Социальный кризис не преодолен полностью, и его последствия будут ощущаться еще длительное время. На данный момент социальный сектор, отвечающий за жизни и здоровье население испытывает дефицит финансирования. Это происходит в крайне сложной военно-политической обстановке в мире. Однако на данный момент нашей стране важно, как и в любой другой сложной ситуации защитить граждан, их самосознание и духовную идентичность, а также государственность [1].

Выявление проблем и препятствий для внедрения Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студенческой молодёжи, является ключевым фактором для выполнения поставленной задачи, которая приведёт страну к процветанию, позволив сохранить богатый и здоровый генофонд нашей нации.

**Цель:** выявить проблемы реализации комплекса «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодёжи.

Национальный разведывательный совет США предоставил отчёт в котором написано следующее: «...население России не только сокращается, но и становится все менее и менее здоровым, а значит, теряет способность служить действующей силой экономического возрождения» [7, с. 689].

Почему такие выводы были сделаны в отношении России?

ООН (Организация Объединённых Наций) каждый год демонстрирует «Отчёт о человеческом развитии», для большинства стран мира. Американские выводы были основаны на ИЧР (Индекс человеческого развития) суть которого состоит в отображении трёх главных аспектов жизни населения:

- оценка долголетия, продолжительности жизни людей;
- уровень грамотности населения в стране, который включает в себя продолжительность обучения и количество затрачиваемых лет на получение образования;
- уровень жизни, оценённый через ВВП на душу населения.

В последние годы в нашей стране были приняты меры по пресечению курения и укоренению спортивного образа жизни, были направлены силы на прививание молодёжи культуры ЗОЖ, что принесло положительные результаты. Многие эксперты изучающие эту тему замечают неравномерное участие разных групп населения в процессе соблюдения стандартов ГТО, но причины низкой заинтересованности молодёжи еще недостаточно исследованы [3, с. 174].

Для того чтобы понять причины низкой заинтересованности в соблюдении стандартов ГТО взрослого населения, я обратилась к современным публикациям и аналитическим данным изучение и обработка которых, дали почву для выявления ряда причин недостаточной вовлеченности взрослого населения.

Первая причина заключается в том, что многие районы не располагают достаточным спортивным оснащением для проведения и подготовки ГТО. Отсутствие современных спортивных комплексов, вынуждает студентов заниматься физической подготовкой в специально оборудованных спортивных залах и клубах, что по нынешним меркам довольно затратно, а большинство студентов не располагают финансовыми возможностями.

Второй причиной является то, что недостаточно сильную мотивацию обеспечивает отсутствие общей системы поощрений для студентов, сдавших нормативы ГТО.

Министерство спорта располагает общей информацией о проведении и подготовке комплекса, в том числе к этой информации прилагаются материальные стимулы, однако многие вузы не имеют возможности их реализовать в связи с бюджетными ограничениями. Студенты получают дополнительные баллы при поступлении в вузы, однако общего и гарантированного стимула нет.

Третья причина часто является определяющей для студентов, а потому, большую роль можно отвести личным убеждениям молодёжи в отсутствии необходимости соблюдения стандартов комплекса «Готов к труду и обороне», а также в отсутствии личной заинтересованности в спортивных дисциплинах, в спортивных достижениях и в спорте в целом [2, с. 215].

Исходя из этих причин моя цель в данном исследовании, это произвести анализ анкетирования по вопросам внедрения в учебный процесс комплекса ГТО.

**Методы и организация исследования.** Метод опроса и расчет процентов. Были опрошены преподаватели физической культуры, студенты СибГУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из проблем является частичная неготовность со стороны преподавательского состава, что значительно тормозит темпы внедрения комплекса ГТО. По результатам исследования собственной оценки знаний среди преподавателей: 53% оценивают свои знания на уровень «отлично»; 32,5% оценивают свои знания на уровень «хорошо»; 14,5% оценивают свои знания на уровень «удовлетворительно».

При проведении анкетирования среди преподавателей, оценка их личных знаний о содержании комплекса ГТО показала, что чуть больше половины преподавателей полностью уверены в своих знаниях, треть высказалась о своей неплохой подготовке и 14,5% о своей частичной подготовленности. Такие показатели говорят о высоком уровне осведомлённости преподавателей, однако не идеальной.

Целью следующего опроса было узнать, насколько преподаватели готовы к реализации стандартов ГТО в высших учебных заведениях. По результатам следующего опроса: 12% преподавателей заявляют о своей полной готовности к внедрению ГТО; 37,8% говорят о приемлемом уровне подготовки; 30% частично готовы; 20,2% совсем не готовы.

К сожалению, готовы к полноценному внедрению комплекса в образовательную программу студентов меньшее число преподавателей, чем ожидалось, всего 12%, больше трети преподавателей оценили свои возможности хорошо, а треть заявили о недостаточной подготовке и 20,2% опрошенных были уверены, что на данный момент не готовы к этой деятельности. Такие итоги опроса свидетельствуют о недостаточной подготовке со стороны преподавательского состава внедрять комплекс ГТО в учебную программу вуза. Причины этому будут обозначены далее.

Педагоги отмечают ряд условий, ограничивающих выполнение комплекса ГТО в вузе, большая часть комплекса ГТО включает в себя упражнения, измеряющие уровень развития ведущих двигательных качеств и не требующие специальных технических устройств и моторики, обеспечивающих по студенческим спортивным программам [4, с. 97]. Но всё же, 44% опрошенных ощущают недостаток материально-технической оснащённости, оставшиеся 56% не испытывают проблем с оснащением.

Ограничивающим фактором служит так же недостаточная мотивация со стороны преподавателей, многие отмечают, что изучение стандартов ГТО и подготовка к их реализации занимает длительное внеурочное время, что не компенсируется финансово.

Важно так же сказать, что сдерживающим фактором для преподавателей является низкая заинтересованность студентов во внедрении комплекса ГТО в вузы. Опрос среди студентов показал, что: 28% относятся к введению ГТО отлично; 20,7% относятся хорошо; 11,1% относятся нейтрально; 50,2% настроены отрицательно.

Таким образом меньше трети студентов действительно заинтересованы во внедрении ГТО и положительно к нему относятся, 20,7% – относятся хорошо, половина всех опрошенных абсолютно не заинтересованы и 11,1% заявили о нейтральном отношении. Можно заметить,

что среди молодёжи популярность ГТО очень низкая. Так же треть студентов сообщили, что их физическая подготовка никогда не соответствовала нормам ГТО и они не планируют менять это в будущем.

Многие авторы уже подмечали данную проблему, низкая личная мотивация студентов была также замечена мной у большинства опрошенных. Однако в моём случае многие студенты смогли охарактеризовать свою внешнюю мотивацию [6, с. 256].

Таким образом, 32,2% студентов были замотивированы возможностью отработать пропущенные часы занятий по физической культуре; 48% опрошенных выделили главной причиной возможность получения зачётов автоматом по предмету; 19,8% – полагают, что получают дополнительные баллы и стипендию.

Из общей массы опрошенных, к сожалению, не один студент не выявил в себе личного побуждения выполнить нормативы ГТО. Можно заметить, что в глазах студентов сдача норм ГТО не является личной гордостью.

Для решения этой проблемы по мнению экспертов необходимо создать и внедрить систему пропаганды, целью которой будет привлечение студентов в комплекс ГТО и увеличение престижа данного комплекса [5, с. 17].

Хочу так же отметить, что 17% преподавателей, уверены в том, что студенты недостаточно глубоко ознакомлены с комплексом ГТО, для того, чтобы выяснить причины, по которым молодёжи не хватает знаний о комплексе был проведён опрос, по результатам которого: 44,6% студентов знают, что нормативы норм ГТО отличаются у людей разного пола и возраста; 17,4% студентов знают, что гражданам необходимо получить медицинское заключение, так как допускаются к участию люди первой медицинской группы; 68% студентов знают, что значок ГТО, который даётся в награду за исполнение нормативов комплекса подразделяется на золотой, серебряный и бронзовый.

Эти данные подтверждают низкую осведомлённость о комплексе среди студентов, однако причиной может являться низкий процент информирования молодёжи от преподавателей вузов: 9% узнали о комплексе ГТО от учителя физкультуры в вузе; 35% узнали в школе; 27,5% узнали от друзей и родственников; 15,5% узнали по телевидению; 13% узнали в интернете.

По результатам последних опросов виден низкий уровень заинтересованности в вопросе самообразования и осведомленности о ГТО как у преподавателей, так и у студентов, что подтверждает необходимость большей осознанности в подходе к изучению норм комплекса.

**Заключение.** Таким образом, организация внедрения стандартов ГТО среди студенческой молодёжи является сложным и методичным процессом. Требующим больших временных и финансовых затрат. Данная работа должна быть проведена на всех уровнях организации данного комплекса начиная от мотивации преподавателей и студентов, заканчивая снабжением вузов всеми необходимыми средствами [7, с. 692].

«Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья». Потерять здоровье очень легко, а восстановить его так сложно, а иногда и невозможно. Поэтому, чтобы этого не произошло, достаточно вести здоровый образ жизни.

### Литература

1. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Джейкобс Дж. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 500 с.
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 174-176.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания // Вестник Науки и Творчества. – 2016. – № 6 (6). – С. 95-100.

5. Прокофьева Д.Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 17-19.
6. Пушкарева И.Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 2 (18). – С. 689-693.

УДК 796.012.124

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ 3x3 ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ

Щипицин К.П., Салахов И.М.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье проводится разработка комплексов упражнений, основной целью которого является повышение уровня специальной физической подготовки студентов 2 курса выбравших элективным курсом по физической культуре, баскетбол.

**Ключевые слова:** элективный курс, баскетбол, баскетбол 3x3, студенты, комплекс упражнений.

**Введение.** Игра в баскетбол 3x3 на высоком международном уровне проводится относительно недавно, в 2021 году игра впервые была в программе олимпийских игр в Токио, где мужская и женская сборные России завоевали серебро. После включения баскетбола 3x3 в олимпийские виды спорта интерес к ней значительно вырос и у любителей игры 3x3 появилась возможность развиваться именно в этом направлении. При проведении соревнований среди студентов Сургутского государственного университета значительно возросло количество команд и участников, желающих принять участие исключительно по баскетболу 3x3. В 2021-22 учебном году в Сургутском государственном университете увеличилось количество студентов, выбравших баскетбол как элективную дисциплину по физической культуре.

Так как игра 3x3 имеет существенные отличия от традиционной игры в баскетбол и является молодым видом спорта, требуется отдельная проработка и внедрение учебно-методического обеспечения, которое в настоящее время разработано недостаточно. Следует учитывать специфику игры 3x3 которая характеризуется повышенными требованиями к специальной физической подготовке баскетболистов 3x3. Это связано с более динамической работой обусловленной уменьшением размеров площадки, времени на атаку и более быстрой реализацией бросков. Безусловно основными направлениями во время подготовки команды являются техническая и тактическая подготовка, но для их реализации невозможно обойтись без высокой физической подготовленности занимающихся. В связи с этим актуализируется проблема разработки комплексов упражнений и нагрузок, позволяющих повысить специальную физическую подготовку игроков с учетом специфики игры в баскетбол 3x3.

Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. Именно поэтому следует уделять большое внимание развитию именно этих качеств [3]. Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть [2, 5]. Для воспитания скоростно-силовых качеств баскетболистов применяются такие основные средства, как: физические упражнения с сопротивлением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц [4].

**Цель исследования** – изучение и разработка комплекса специальной физической подготовки в баскетболе 3х3 для студентов элективных курсов.

**Результаты исследования.** Нами был разработан комплекс упражнений, основной целью которого является повышение уровня специальной физической подготовки студентов 2 курса выбравших элективным курсом по физической культуре, баскетбол (таблица). Использование комплекса упражнений планируется в рамках занятий на элективном курсе по баскетболу в баскетбол 3х3. Занятия проходят два раза в неделю, с перерывом в три дня, что позволяет в полной мере восстановиться занимающимся после полученных нагрузок. Так же при планировании нагрузки мы использовали сплит метод, который заключался в том, что мы смещали акцент нагрузки в разные дни на мышцы ног либо на мышцы рук, с целью увеличения времени восстановления и более акцентированной нагрузки отдельных мышечных групп. В баскетболе 3х3 основная нагрузка ложится на мышцы ног и рук, так как основными техническими элементами являются перемещения, прыжки, броски и передачи.

Таблица

Комплекс упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки в баскетболе 3х3

День недели	Упражнение	Дозировка
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	Ходьба гусиным шагом в глубоком приседе	от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной боковой
	Приседание + выпрыгивание из глубокого приседа	1+1/10 раз
	Челночный бег 60 метров ( с касанием линии)	от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной
	Приседания в неполную амплитуду, ноги в коленях выпрямляются не до конца	20 раз
	Перемещение в стойке баскетболиста	от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной, одним боком и обратно другим
	Прыжок с двух ног вверх до баскетбольного щита правой, левой, двумя руками касаясь	15 раз
	Бег с высоким подниманием бедра обратно перемещение в защитной стойке спиной	от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной
	Приседания пружина (один раз в не полную амплитуду, второй полностью выпрямив ноги)	10 раз
	Бег с ускорением	от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной
Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок	5 раз	
Ч Е Т В Е Р Г	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием грудью площадки (или с хлопками)	10 раз
	Передача двумя руками от груди набивного мяча из положения седа (в тройке)	10 передач
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз

Передача двумя руками из-за головы набивного мяча из положения седа (в тройке)	10 передач
Обратные отжимания в упоре сзади на скамье	15 раз
Передача двумя руками от груди набивного мяча из положения стоя (в тройке)	10 передач
Выталкивание диска 5 кг перед собой	20 раз
Передача двумя руками из-за головы набивного мяча из положения стоя (в тройке)	10 передач
Упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев	10 раз
Передача набивного мяча из положения стоя бросковой рукой (в тройке)	10 передач

Разработанный нами комплекс упражнений выполняется в игре 3х3 по свистку через каждые 3 минуты игры, за игру комплекс выполняется 3 раза. Обе команды начинают выполнять комплекс выйдя за боковые противоположные линии баскетбольной площадки, команда выполнившая комплекс первой получает два дополнительных очка. Включение комплекса в игру повышает мотивацию выполнить его в максимально короткое время, и создает усложненные условия для игроков, что стимулирует повышение уровня специальной физической подготовленности занимающихся.

Все выше перечисленные упражнения, для развития скоростно-силовых способностей, задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности [1]. Важно также знать, что при целенаправленном воспитании скоростно-силовых качеств необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе [4].

**Выводы.** В дальнейшем в нашей работе мы планируем оценить эффективность влияния данного комплекса упражнений на специальную физическую подготовку в баскетболе 3х3 для студентов элективных курсов. Используя педагогическое наблюдение планируется определить отношение занимающихся к введению комплекса физических упражнений в учебный процесс. С учетом полученных результатов будут вноситься необходимые корректировки и дополнения.

### Литература

1. Захаров Е.Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Ольхов С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32-34.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 350 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 46 с.
5. Юср К. Н. Повышение эффективности некоторых приемов игры в баскетболе (броска в прыжке и подбора мяча под щитом) с помощью применения спортивных тренажеров. – М., 1984. – 31 с.

*Научное издание*

**Студенческий спорт:  
состояние и перспективы развития**

*Сборник материалов  
IV Всероссийской  
научно-практической конференции*

Под редакцией  
Ж.И. Бушевой

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