

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

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО
И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Сборник научных трудов участников 2 сессии
III Международного научно-педагогического симпозиума
«Актуальные проблемы инновационного развития
современного образования»*

6-7 марта 2024 года

Сургут
2024

УДК 796 (063)

ББК 75

Ф 56

Организаторы

- бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, ХМАО-Югра, Российская Федерация;
- институт гуманитарного образования и спорта СурГУ

Соорганизаторы

- БУ «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Российская Федерация;
- УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь;
- УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь;
- ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет, г. Донецк, ДНР, Российская Федерация;
- ГОУ ВПО «Кыргызско-Российский Славянский университет» имени Б.Н. Ельцина, г. Бишкек, Кыргызская Республика

Ф 56 Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы реализации в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования : сборник научных трудов участников 2 сессии III Международного научно-педагогического симпозиума «Актуальные проблемы инновационного развития современного образования», г. Сургут, 6-7 марта 2024 г. / Ответ. ред. Ж.И. Бушева ; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2024. – 83 с.

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

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

УДК 796 (063)

ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Алехина М.А., Кораблева А.А., Клепцова Т.Н. РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	5
Аницоева Л.К., Безрукова А.А., Михайлова А.Ю. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНО- МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ (НА ПРИМЕРЕ СПБГУП).....	7
Базилевич М.В., Булашева Е.Д. ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	10
Воронцова Е.А., Нечепуренко К.А., Ямалутдинова А.Э. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX.....	13
Дмитриенко Н.А. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	17
Дмитриенко Н.А., Бачериков В.Г. ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.....	21
Дудник К.А., Черепов Е.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	24
Дятлов В.С., Пашенко А.Ю. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ».....	29
Запьянцева М.Т., Бушева Ж.И. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА СЕВЕРНОГО ВУЗА.....	33
Захарова Н.А. АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ.....	38
Клепцова Т.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	40

Клепцова Т.Н., Сурина И.Д., Приживой М.В. РОЛЬ СНА В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ: БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА.....	43
Ковачева И.А., Альянов И.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КАК К СОЦИАЛЬНЫМ ЦЕННОСТЯМ.....	47
Котова А.А., Бушева Ж.И. АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ 16-20 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	50
Красникова О.С., Прохорова В.Е. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	54
Лапыгина О.В. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	58
Пашенко Л.Г., Волков Л.А., Жалбэ М.Г. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СТОИМОСТЬ НАГРУЗКИ УЧАСТНИКОВ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	61
Перова Г.М. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	65
Сафонова Ж.Б., Фадина О.О., Ковалева О.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП.....	68
Терехина Е.Н., Найн А.А. МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	71
Хайретдинов К.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОМ ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ.....	76
Чайченко Д.А., Чайченко М.В. ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗАХ.....	79

УДК 004.8

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

М.А. Алехина, А.А. Кораблева, Т.Н. Клепцова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика

М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

alehinamaria283@yandex.ru

Аннотация. Искусственный интеллект (ИИ) играет все более значительную роль в различных сферах человеческой деятельности, включая физическую культуру и спорт. В данной статье будет предпринята попытка анализа применения искусственного интеллекта для оптимизации тренировочного процесса, а именно в анализе биомеханики движений, автоматизированном подборе персонализированных тренировок, прогнозировании результатов и корректировке программы для эффективной тренировки.

Ключевые слова: искусственный интеллект, тренировочный процесс, технологии, методы.

Актуальность. Искусственный интеллект (ИИ) – это область компьютерных наук, которая занимается разработкой интеллектуальных систем, способных выполнять задачи, требующие обычно человеческого интеллекта. Применение ИИ активно распространяется в различных сферах, таких как медицина, финансы, производство и многие другие. В последние годы ИИ также стал крайне востребован в физической культуре и спорте, где его возможности используются для улучшения тренировочного процесса, анализа данных и создания новых методик тренировок [1].

Цель исследования. В данной статье мы рассмотрим возможности автоматизации тренировочного процесса в физической культуре и спорте с использованием искусственного интеллекта (ИИ).

Методика и организация исследования. Традиционный тренировочный процесс направлен на развитие 5 основных качеств человеческого тела и включает в себя использование различных методов, таких как:

- силовые тренировки: использование упражнений с отягощениями для увеличения мышечной массы и силы;
- кардио-тренировки: выполнение аэробных упражнений для улучшения работы сердца и дыхательной системы, а также для снижения веса;
- интервальные тренировки: чередование интенсивных и восстановительных периодов для улучшения выносливости и общей физической формы;
- круговые тренировки: выполнение нескольких упражнений подряд с минимальным отдыхом между ними для повышения общей эффективности тренировки;
- тренировки на развитие гибкости и координации: упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов и развитие координации движений.

Традиционный тренировочный процесс имеет ряд преимуществ, таких как возможность индивидуального подхода, к тренировкам, учет особенностей каждого студента и возможность контролировать прогресс. Однако у него также есть и ограничения, такие как низкая эффективность при работе с большими группами обучающихся, отсутствие возможности автоматизации процесса и необходимость постоянного контроля со стороны преподавателя [1].

Технологии искусственного интеллекта (ИИ) могут использоваться для автоматизации тренировочного процесса в различных областях физической культуры и спорта. Например, ИИ может использоваться для анализа данных о физической активности, полученных от носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и умные часы. Это помогает преподавателям и студентам определить оптимальный уровень физической нагрузки и разработать индивидуальные планы тренировок [2].

Существует несколько технологий искусственного интеллекта, которые используются для автоматизации тренировочного процесса и повышения эффективности обучения студентов [3].

Результаты исследования и их обсуждения. Искусственный интеллект обрабатывает визуальную информацию и подбирает нужную нагрузку для каждого студента, это происходит при анализе движения и биомеханики. Технологии компьютерного зрения и обработки изображений используются для анализа техники движений спортсменов. Например, системы видеоанализа на основе ИИ могут помогать преподавателям выявлять дефекты в технике и предлагать способы их улучшения [1].

Для достижения наиболее эффективного результата алгоритмы машинного обучения могут использоваться для адаптации программ тренировок под каждого студента индивидуально на основе его физических данных, характеристик и достижений. При индивидуализации учебного тренировочного процесса студент будет извлекать наибольшую пользу для себя [2].

Не менее важным аспектом при выполнении физических упражнений является мониторинг физического состояния. Использование носимых устройств с функциями измерения пульса, уровня активности, сна и других параметров позволяет автоматически отслеживать физическое состояние учащегося и анализировать его изменения с помощью алгоритмов ИИ [1].

Наиболее распространенные и удобные примеры продуктов и разработок, основанных на ИИ, предназначенных для повышения эффективности тренировок и обучения студента являются:

- "Pluto AI" предлагает решения для анализа техники плавания, использующие компьютерное зрение и машинное обучение для улучшения техники и повышения производительности пловцов;

- "Strados Labs" разработали спортивное устройство, оснащенное ИИ, который анализирует данные о дыхании и помогает студентам управлять своими тренировочными ритмами для улучшения выносливости;

- "Volt Athletics" предлагает платформу для персональных тренировок, использующую машинное обучение для создания программ тренировок, адаптированных под индивидуальные потребности каждого учащегося [3].

Заключение. В заключении хочется сказать, что искусственный интеллект (ИИ) играет значительную роль в автоматизации тренировочного процесса студентов, повышении эффективности тренировок и индивидуализации обучения. Технологии компьютерного зрения, обработки изображений и машинного обучения может использоваться для анализа движений, определения оптимальной нагрузки, адаптации программ тренировок и мониторинга физического состояния студентов. Продукты и разработки, такие как "Pluto AI" и "Strados Labs", используют ИИ для улучшения техники движений, повышения производительности спортсменов и обеспечения удобства тренировок. Таким образом, применение ИИ в спортивной индустрии и физической культуре может способствовать достижению лучших результатов и повышению качества тренировок студентов [2].

Литература

1. Кабацкис Д. Методы тренировки: что нужно знать, занимаясь в спортзале [Электронный ресурс]. URL: <https://www.thevoicemag.ru/health/sport/metody-trenirovki-cto-nuzhno-znat-zanimayas-v-sportzale/> (дата обращения 20.03.2024).
2. Сафаев Т.И. Искусственный интеллект в спорте: применение, технологии и прогнозирование результатов [Электронный ресурс]. URL: <https://nauchniestati.ru/spravka/ii-v-sfere-sporta-i-trenirovok/#author> (дата обращения 20.03.2024).
3. Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://educ.wikireading.ru/hYzyhMiNIS> (дата обращения 20.03.2024).

УДК 796.034

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ (НА ПРИМЕРЕ СПбГУП)

Л.К. Аницоева, А.А. Безрукова, А.Ю. Михайлова
*Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия*
lejs84@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы студенческой спортивно-массовой работы в вузах и организационные вопросы его развития. Проанализированы механизмы работы спортивных организаторов и ответственных лиц. Исследованы проблемы, препятствующие повышению студенческой активности в спортивных мероприятиях и выявлены организационные условия, способствующие повышению вовлеченности студентов в спортивную жизнь вуза.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, студенческий спорт, студенты вузов, организационные условия, виды спорта, спортивный клуб.

Актуальность исследования. На сегодняшний день спорт является важной частью образовательной среды вузов, поскольку способствует улучшению показателей здоровья и развитию социальных навыков у студентов. Однако, существуют определенные проблемы, связанные с организацией спортивно-массовой работы в вузах [1-3]. В связи с этим у студентов снижается общая мотивация и желание заниматься спортом. В этой связи проведение исследования по определению проблем и выявлению организационных условий с целью повышения уровня физической активности и участия студентов в спортивных мероприятиях, является актуальным.

Цель исследования – определение проблем и выявление организационных условий для их решения с целью повышения уровня физической активности и участия студентов в спортивных мероприятиях.

Методика и организация исследования. Методологическая основа исследования включала в себя: изучение и анализ литературы, опрос, интервью, анализ данных, описание результатов.

В рамках исследования были поставлены конкретные задачи:

1) изучить организационную структуру спортивно-массовой работы на примере СПбГУП;

2) выявить и определить наиболее значимые проблемы, препятствующие развитию студенческой активности в спортивных мероприятиях;

3) выявить организационные условия по улучшению студенческой спортивно-массовой работы на примере СПбГУП.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления проблем спортивно-массовой работ вуза была изучена деятельность кафедры физического воспитания СПбГУП. Традиционно с 2010 года, в выходные дни проводятся «Дни физической культуры и спорта». В их организации принимают участие студенческий спортивный актив Университета под руководством преподавателей кафедры физического воспитания. Существуют многочисленные секции по таким направлениям, как спортивная аэробика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, спортивный туризм, бадминтон и другие виды. Все секции работают для студентов бесплатно. Существует спортивный клуб, который занимается организацией дней здоровья, ведением социальных сетей и предоставлением билетов на спортивные мероприятия.

Для выявления проблем также была изучена организационная структура спортивного отдела в СПбГУП.

Благодаря всем этим подразделениям и должностям осуществляется спортивно массовая работа, которая включает в себя: проведение внешних соревнований, внутренних соревнований и организацию работы спортивных секций.

Анализ данной информации показал, что в университете существует ряд проблем, препятствующих повышению студенческой активности в спортивных мероприятиях.

Для выявления этих проблем был проведен опрос экспертов в лице кураторов по спорту и спорт организаторов СПбГУП.

Результаты опроса показали (рис. 1), что наиболее острыми проблемами, по мнению опрошенных, оказались:

- посещение Дней здоровья студентами только для получения баллов, а не для участия в спортивных мероприятиях;
- отсутствие интересных спортивных секций для студентов, не занимающихся спортом на регулярной основе;
- недостаточное понимание студентами положительного влияния спорта на здоровье.

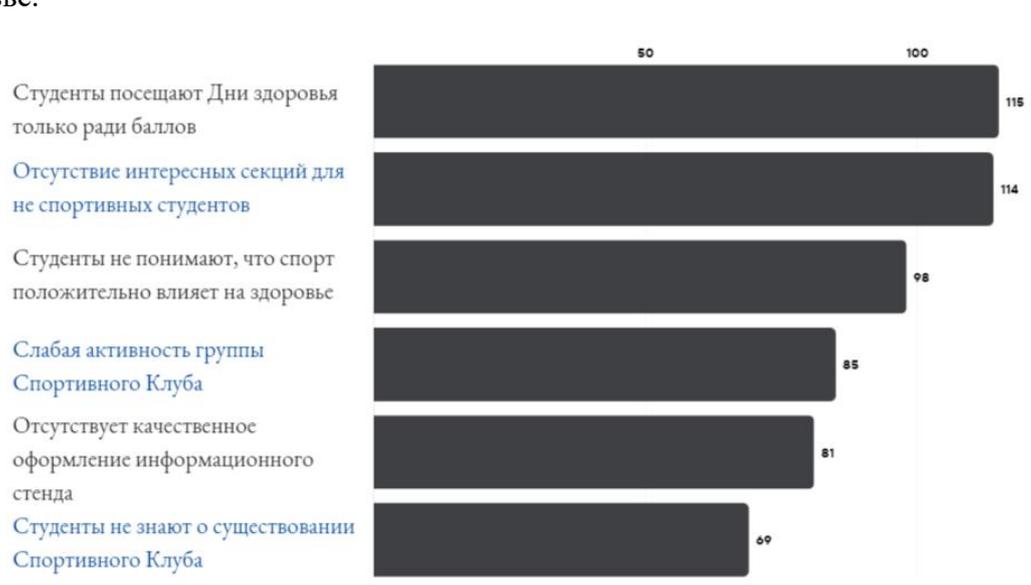


Рис. 1. Результаты опроса по выявлению проблем, препятствующих повышению студенческой активности в спортивных мероприятиях

Данные опроса указывают на необходимость дальнейших исследований и инициатив для повышения студенческой активности в спортивных мероприятиях.

Были выявлены организационные условия, которые способствуют уменьшению влияния данных проблем на спортивную активность студентов (рис. 2).

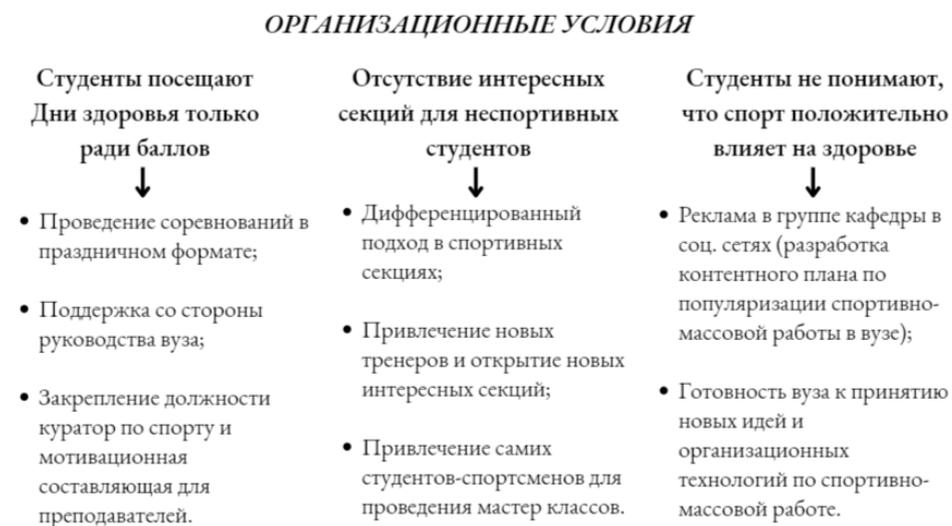


Рис. 2. Организационные условия, способствующие уменьшению влияния проблем на спортивную активность студентов

Выводы. Исследование организационной структуры университета показало наличие единого механизма управления спортивно-массовой работой, однако были выявлены и некоторые проблемы, препятствующие повышению активности студентов в спортивных мероприятиях.

Университет может рассмотреть меры по решению проблем по привлечению студентов к спортивно-массовым мероприятиям такие, как создание более привлекательных и разнообразных спортивных секций, соответствующих интересам и способностям неспортивных студентов; более увлекательный и мотивирующий для студентов формат спортивных мероприятий; проведение информационных кампаний для повышения осведомленности студентов о преимуществах физической активности и здорового образа жизни.

Решая эти проблемы, университет может создать более благоприятную среду для занятий спортом и повысить активность студентов в спортивных мероприятиях, что принесет пользу их здоровью, благополучию и общему образовательному опыту.

Выявленные организационные условия, которые будут способствовать улучшению ситуации в сфере спортивно-массовой работы в университете, включают:

- Стимулирование студентов к занятиям спортом. Разработка и реализация программ поощрения для студентов, участвующих в спортивных мероприятиях, таких как стипендии, льготы или признание.
- Оптимальное использование спортивной инфраструктуры вуза. Улучшение планирования и координации использования спортивных сооружений для обеспечения доступности для всех студентов и оптимизации их использования.
- Увеличение числа квалифицированных специалистов. Подбор и обучение дополнительных квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта для руководства и поддержки спортивных программ.

- Улучшение информационной поддержки. Разработка и внедрение эффективных каналов коммуникации для информирования студентов о спортивных мероприятиях, возможностях и преимуществах занятий спортом.

Внедрение этих организационных условий будет способствовать улучшению общего состояния спортивно-массовой работы в университете, увеличению числа студентов, участвующих в спортивных мероприятиях, повышению качества проводимых спортивных мероприятий.

Итогом внедрения новых организационных условий будет улучшение общего состояния спортивно-массовой работы в университете, увеличение числа студентов, участвующих в спортивных мероприятиях, и повышение качества проводимых спортивных мероприятий.

Литература

1. Журин А.В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие. М., 2023. 48 с.
2. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2014. 432 с.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М.В. Базилевич^{1,2}, Е.Д. Булашева¹

¹ Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

² Филиал Уральского государственного университета путей сообщения,
г. Тюмень, Россия

m.v.bazilevich@utmn.ru

Аннотация. Происходящие процессы в обществе диктуют новые требования к образованию, которое должно быть ориентированно на осознание важности сохранения национальных традиций, обычаев, ценностей. Значительный потенциал нравственного воспитания заложен в народных подвижных играх. Цель исследования – выявить знания студенческой молодежи о культурных и спортивных традициях, играх народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Ключевые слова: народная подвижная игра, традиции, студенческая молодежь, национальные ценности.

Введение. В настоящее время в российском обществе наблюдается резкий подъем национального самосознания, стремления к этнической и этнокультурной самоидентификации, которые являются важнейшими личностными характеристиками гражданина. Это подтверждается и выступлениями президента РФ В.В. Путина, где он подчеркивает, что «...общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него есть общая система нравственных ориентиров, когда в стране хранят уважение к родному языку, к самобытной культуре и культурным ценностям, к памяти своих предков...» [3]. Он так же отмечает, что это является

национальным богатством, способным стать опорой для укрепления единства и суверенитета страны, основой нашей повседневной жизни, фундаментом для экономических и политических отношений» [3].

Период обучения в вузе имеет большое значение в становлении нравственной личности молодого человека. В образовательном пространстве вуза соприкасаются и осуществляют межкультурный диалог обучающихся разных национальностей, что позволяет им определить и осознать самобытность этнокультур и понять общие культурные и исторические традиции многонационального российского государства.

В настоящее время обучение по программам бакалавриата в ТюмГУ осуществляется на основе проектирования индивидуальных образовательных траекторий студентов.

В общей образовательной концепции, включающей несколько модулей (Core, Major и Electives) элективы – это дисциплины по выбору из неосновной предметной области, которые студент определяет по своему желанию.

Нами было разработано содержание электива «Игры народов России», который прошел конкурсный отбор и реализуется с 2019 года.

Цель курса – формировать физическую культуру личности через направленное использование разнообразных народных подвижных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, формирования культурных и национальных ценностей.

Национальные ценности представляют собой совокупность духовных идеалов представителей тех или иных этнических общностей, в которых находит отражение их историческое своеобразие, которые выступают в роли нормативно-культурных аксиом поведения этноса [3]. Однако, как отмечает в своих публикациях Семенова Л.А. у современной молодежи в структуре ценностей практически отсутствуют такие понятия как «равенство», «братство», «коллективность», уважение традиций [5].

Ценности – это «элементы нравственного воспитания, важнейшие составляющие внутренней культуры человека, которые, выражаясь в личностных установках, свойствах и качествах, определяют его отношение к обществу, природе, другим людям, самому себе» [1].

Незнание национальных традиций, обычаев, фольклора может привести к таким негативным явлениям как отсутствие нравственности, любви к своему народу, Родине, уважения к старшим и др.

Значительный потенциал нравственного воспитания заложен в народных подвижных играх. Как отмечает Ключева М.А. в своем исследовании, народные подвижные игры – это особый пласт народной культуры, заслуживающий быть самостоятельным предметом науки, а не только прикладным материалом к той или иной специальной проблематике [2].

Народная игра является не только целенаправленным средством физического воспитания на различных этапах становления личности, но в первую очередь, она представляет собой неопределимую сокровищницу смыслов, историю многовекового пути познания наших предков.

Народная подвижная игра обладает уникальным свойством, многократно воздействуя на телесность, включать человека в культурно-предметную и природную среду с помощью невербальных текстов – поведенческих моделей, носителей традиций конкретного этноса [4].

Изучение народной игровой культуры как совокупности фольклорных форм в образовательном пространстве имеет важное социальное значение для ее возрождения [4].

Цель исследования – выявить знания студенческой молодежи о культурных и спортивных традициях, играх народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе Тюменского государственного университета, в котором приняли участие 68 студентов 1(51,5%), 2(25%), 3(23,5%) курсов, обучающихся по направлениям: педагогическое образование, физическая культура, психология, юриспруденция, история, журналистика и др.

Опрос проводился в виде анкетирования студентов, которые выбрали электив «Игры народов России», реализуемый на протяжении одного семестра, включающий 25 учебных встреч лекционного и практического типа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование было направлено на определение отношения студентов к людям разных национальностей и выявление знаний о культурных и спортивных традициях, играх народов, проживающих на территории Российской Федерации.

На вопрос «Получаете ли вы во время учебы в вузе знания о традициях, обычаях, фольклоре, играх народов, проживающих на территории Российской Федерации?» только 46% ответили утвердительно, 34% – отрицательно, 20% студентов считают, что они получают недостаточно информации.

Среди ответов студентов на вопрос «Каков, на ваш взгляд, национальный состав Тюменской области?» наиболее часто встречающийся – многонациональный, так ответили 82% респондентов, более 8% затруднились с ответом.

Так на вопрос «Как вы относитесь к представителям других национальностей?» 96% студентов ответили, что готовы к сотрудничеству, 4% готовы к взаимодействию по мере необходимости. В целом можно отметить, что отношение студентов к представителям других национальностей положительное.

На вопрос «Как вы считаете, чем отличаются представители разных национальностей в первую очередь?» по мнению опрошенных студентов, наибольшее значение имеют: культурные традиции и обычаи – 80,9%, национальный язык – 67,6%, религия – 41,2% (рис.).

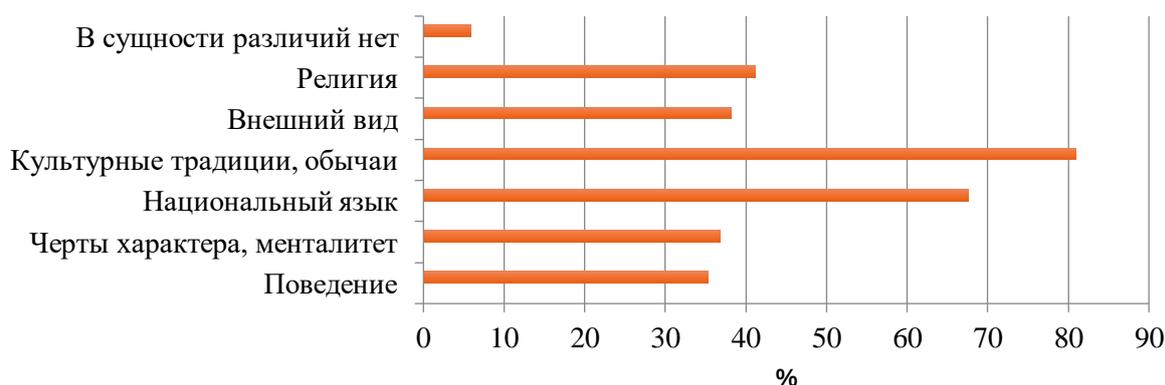


Рис. Ответы студентов на вопрос: «Как вы считаете, чем отличаются представители разных национальностей в первую очередь?»

Так же по мнению студентов в наибольшей степени их сближает с другими людьми своей национальности родной язык и народные традиции и обычаи (56%). Однако, на

вопрос «Знаете ли вы культурные и спортивные традиции вашего народа?» 61% опрошенных ответили отрицательно.

Среди наиболее известных народных подвижных и спортивных игр студенты отметили лапту (20,6%), борьбу «Куреш» (8,8%).

Наиболее известные народные подвижные игры у студентов – это «Салки», «Золотые ворота». К сожалению, более 52% опрошенных не смогли ответить на этот вопрос.

Выводы. Происходящие процессы в обществе диктуют новые требования к образовательной системе, которая должна учитывать национальные особенности, и культурное пространство многонационального государства, быть ориентированной на осознание важности сохранения национальных традиций, обычаев, ценностей. Важно формировать у молодого поколения готовность к сотрудничеству с представителями различных этносов, знанию и уважению их культурных традиций. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что применение народных подвижных игр в образовательном процессе занимает важное место в духовно-нравственном воспитании студенческой молодежи. Результаты опроса показали, что студенческая молодежь положительно относится к представителям разных национальностей и они готовы к сотрудничеству, но значительная часть из них не знакома с национальными и культурными традициями, обычаями, праздниками, играми народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Литература

1. Асташова Н.А. Концептуальные основы педагогической аксиологии // Педагогика. 2002. № 8.
2. Большакова М.А. Народные подвижные детские игры: к проблеме национального // IFUSCO-XIX: Международная студенческая финно-угорская конференция: тез. докл. Сыктывкар: Изд-во СыктГУ, 2003. С. 9-10.
3. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2009.
4. Конькина Е.В., Савинова И.А. Игровые традиции народов южного Урала // Воспитание культуры здоровья средствами фольклорных технологий: сб. мат-лов круглого стола. 2021. С. 4-10.
5. Семенова Л.А. Формирование российской национальной идентичности студентов в процессе обучения // Педагогическое образование в России. 2014. № 3. С. 88-92.

УДК 796.012(13)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX

Е.А. Воронцова, К.А. Нечепуренко, А.Э. Ямалутдинова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия
yavilova.2002@mail.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему повышения эффективности формирования силовых способностей студенток 1 и 2 курса. Исследования ряда авторов выявили, что студентки имеют малоподвижный образ жизни, который связан с

интенсивным учебным графиком, сидячим образом жизни, стрессом и усталостью, также отсутствием желания заниматься физическими упражнениями. В исследовании была предложена перспективная методика развития силовых способностей, доступная и актуальная для рассматриваемой целевой аудитории. Предлагается использовать современные виды фитнеса, такие как тренировки с использованием многофункциональных петель TRX, для повышения интереса и продуктивности занятий.

Ключевые слова: TRX, физическая культура, студентки, силовые способности.

Актуальность исследования. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, способствует поддержанию здоровья, улучшению психического состояния, повышению успеваемости и развитию социальных навыков. Но несмотря на очевидную пользу, у студентов в силу ментальных особенностей возраста не хватает мотивации на занятия спортом [5]. Студентки предпочитают отказаться от полноценных занятий физической культурой исходя из отсутствия выбора предпочтительных им видов активности, посещая традиционные виды спорта для получения «зачета». Согласно исследованиям, девушек интересуют такие направления как йога, танцы и пилатес [3]. Однако даже при получении доступа к таким занятиям, это не всегда способствует их сбалансированному развитию в связи с недостаточностью нагрузки для улучшения силовых способностей. Воздействовать на данную проблему можно создавая подходящие условия [4].

Университеты и институты готовы создавать удобные условия для занятий, они предлагают свои спортивные залы, бассейны, спортивные площадки для реализации физкультурно-спортивной деятельности. Менеджеры и организаторы образовательного процесса находятся в постоянном поиске новых концепций и перспективных подходов развития учебно-спортивной области [1].

Организация и проведение современных видов фитнеса в условиях студенческой физкультурной деятельности является наиболее перспективным и мотивирующим направлением для данной целевой аудитории. Функциональные тренировки с использованием петель TRX отличное дополнение к фитнес-программе студенческой молодежи, так как они представляют возможность для разнообразных и эффективных тренировок. Оборудование универсально: с помощью петель TRX можно выполнять широкий спектр упражнений для всех групп мышц, включая упражнения на верхние и нижние конечности, корпус и, что наиболее эксклюзивно, на стабилизирующие мышцы. Эффективность тренировок обусловлена возможностью активировать во время упражнения множество мышц одновременно при работе «без отягощения», то есть с использованием собственного веса тела, что помогает развивать все виды силовых способностей [2]. Разнообразие тренировочного процесса достигается за счет возможности проведения различных видов тренировок. Конструктивные особенности оборудования позволяют регулировать уровень нагрузки тем самым обеспечивая подходящую работу для занимающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности. Вариативность нагрузки оказывает благоприятное влияние на безопасность тренировочного процесса, помогает избежать риска травматизации. Благодаря своей портативности петли можно использовать и в тренировочном зале, и на свежем воздухе, что позволяет добавить процессу занятий многосторонность. Тренировки с использованием петель могут быть интересными и разнообразными, это помогает стимулировать студентов к регулярным занятиям спортом [6].

Именно функциональные тренировки с использованием петель TRX наиболее полно раскрывают потенциал развития силовых способностей девушек с учетом их интересов и потребностей.

Цель исследования – разработать методику развития силовых способностей с использованием функциональных TRX петель для студенток 1 и 2 курса.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Центра спортивной науки (научно-исследовательская лаборатория) ЮУрГУ город Челябинск. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент со студентками, обучающимися в Южно-Уральском государственном университете, с целью развития силовых способностей в секции функциональных тренировок с использованием петель TRX. Были сформированы две группы по 20 человек ($n = 20$), экспериментальная и контрольная группы. Студенты контрольной группы занимались в рамках курса физической культуры общей физической подготовкой. Студенты экспериментальной группы проходили обучение в секции. В начале эксперимента группы не имели достоверных различий по уровню физической и функциональной подготовленности. Исследование проводилось в течение 2023/2024 учебного года. Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Создана методика для развития силовых способностей. Занятия проводились в экспериментальной группе два раза в неделю по 90 минут, по методу круговой тренировки, включая в себя 10 упражнений. В тренировке были задействованы все основные группы мышц. В подготовительной части тренировки выполнялась суставная разминка. В основной части проводился комплекс упражнений, который включал в себя упражнения на пояс верхних и нижних конечностей, мышцы спины и кора, тазовый пояс. Каждое упражнение выполнялось по 40-45 секунд, после 15-20 секунд отдыха. Между кругами отдых составлял 2-3 минуты. В заключительной части тренировки осуществлялась заминка.

Комплекс упражнений:

1. Для пояса верхних конечностей: сгибание рук на бицепс, разгибание рук на трицепс, отжимание от TRX петель.

2. Для мышц кора и спины: статическая планка, альпинист с поворотами, подтягивание коленей, подъем ягодиц в планке, боковая планка, берпи, альпинист, ходьба в планке, горизонтальный бег, подтягивания от TRX петель, тяга стоя, верхняя тяга.

3. Для тазового пояса и пояса нижних конечностей: приседания, выпады с подвешенной ногой, плиометрические выпады с балансом, спринтер, мертвая тяга, тазовый мост, разведение ног в планке.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед проведением эксперимента проводилось входное тестирование. В таблице 1 показано, что две группы (экспериментальная и контрольная) полностью однородны по уровню физической подготовленности, не обнаружено достоверных различий ни по одному показателю t -критерию Стьюдента ($p > 0,05$).

После шести месяцев эксперимента были повторно проведены тестовые упражнения по всем показателям. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 1

Сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп до эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тестовое упражнение, ед. измерения	Экспериментальная группа (n = 20)	Контрольная группа (n = 20)	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	6,67 ± 0,72	6,72 ± 0,71	> 0,05
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	4,13 ± 1,55	4,22 ± 1,60	> 0,05
Тройной прыжок в длину с места, см	503,20 ± 27,93	502,55 ± 25,86	> 0,05
Жим грифа 12 кг, кол-во раз	13,13 ± 2,55	13,38 ± 2,21	> 0,05
Планка, с	26,39 ± 7,72	25,66 ± 7,02	> 0,05

Таблица 2

Сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тестовое упражнение, ед. измерения	Экспериментальная группа (n = 20)	Контрольная группа (n = 20)	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16,94 ± 1,37	10,83 ± 2,42	< 0,05
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	15,44 ± 1,61	7,94 ± 1,98	< 0,05
Тройной прыжок в длину с места, см	568,11 ± 12,01	508,83 ± 25,84	< 0,05
Жим грифа 12 кг, кол-во раз	27,83 ± 2,75	17,78 ± 0,87	< 0,05
Планка, с	59,11 ± 5,18	36,55 ± 6,22	< 0,05

Сравнительный анализ до и после педагогического эксперимента показал значительное изменение у экспериментальной группы.

Заключение. Разработанная методика показала эффективность в ходе проведения эксперимента, что доказывают полученные результаты. Занятия на многофункциональных петлях TRX наилучшим образом способствуют улучшению физической подготовки у студенток. Разнообразие тренировок и индивидуальный подход к каждому занимающемуся способствует более значимому приросту показателей силовых способностей. Кроме того, предложенная методика может помочь студенткам повысить выносливость мышц и суставов, а также предотвратить возможные травмы при выполнении силовых нагрузок.

Литература

1. Бастрикова Д.Д. Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 05 декабря 2022 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 120-122.
2. Лозович Л.В. Влияние фитнес-технологий на спортивную деятельность студентов // Проблемы науки. 2021. №3 (62). С. 66-68.
3. Люн К. Тренировки с подвесными ремнями. Минск: Попурри, 2016. 142 с.

4. Питкин В.А., Иванова Д.Д., Холодная Л.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой // Проблемы современного образования. 2019. № 5. С. 171-177.

5. Современные методики кардио-силового тренинга в физическом воспитании студенческой молодежи / А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев, И.Е. Крамида [и др.] // Физическое воспитание студентов. 2016. № 6. С. 34-39.

6. Соловьева Н.В., Евтропкова Д.С. Оценка физических качеств, обучающихся по программе "физическая культура и спорт, элективное направление "фитнес" // E-Scio. 2019. № 8(35). С. 208-213.

УДК 796.01

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.А. Дмитриенко

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,

г. Пермь, Россия

dmitrienko@pspu.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема мотивации студентов к активной физической деятельности. Проанализированы факторы, влияющие на уровень мотивации студентов, предложены практические рекомендации по повышению интереса к занятиям спортом. Проведено исследование среди студентов 1-3 курсов, которое подчеркивает важность создания условий, способствующих формированию здорового образа жизни и активного развития студентов. Результаты и выводы работы могут быть полезны для образовательных учреждений, стремящихся повысить эффективность физкультурно-спортивной работы среди студенческой аудитории.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, мотивация, спорт, здоровье.

Актуальность исследования. Подготовка школьников к поступлению в вузы и последующая подготовка студентов к будущей трудовой деятельности являются сложными и трудоемкими процессами. Важно понимать, что образовательная система основана на изучении различных предметов и дисциплин, которые в совокупности помогают сформировать необходимые компетенции будущего специалиста. Поэтому важно рассматривать образовательный процесс как систему подготовки, а не просто как набор отдельных предметов или дисциплин.

Не исключением является и предмет (дисциплина) «Физическая культура». Основной целью данного образовательного блока в системе образования является формирование здоровой гармонично развитой личности. Этот предмет играет важную роль в общем формировании личности, поэтому его целью является не только физическое развитие, но и формирование осознанного отношения к собственному здоровью, развитие самодисциплины, силы воли и выносливости. Умение заботиться о своем теле, регулярно заниматься физическими упражнениями и поддерживать здоровый образ жизни – это важные навыки, которые студенты приобретают благодаря участию в занятиях по физической культуре [4, 5].

Таким образом, предмет "Физическая культура" не только способствует физическому развитию учащихся, но и формирует у них ценностные ориентации к заботе

о собственном здоровье, что помогает создать основу для здорового образа жизни и гармоничного развития личности.

Состояние здоровья студентов – это одна из наиболее важных проблем, с которой сталкиваются современные университеты. Согласно статистике, многие выпускники школ имели серьезные проблемы со здоровьем при поступлении в вузы. Это делает проблему стимулирования студентов к занятиям спортом особенно актуальной в наше время. К сожалению, состояние здоровья студентов ухудшается в процессе обучения в университете из-за нескольких факторов. Молодым людям часто не хватает знаний и навыков в области здорового образа жизни, что ослабляет их интерес к физической активности. Недостаточная потребность в самостоятельной заботе о себе также является проблемой. Так, физическая активность студентов первого и второго курсов составляла всего 54-60% от требуемой.

Одним из ключевых аспектов, стимулирующих начало занятий физкультурой и спортом, является мотивация. Термин «мотивация» происходит от латинского слова «*moveo*», что означает движение, внутреннюю энергию, управление физиологическим и психологическим состоянием человека, формирующее его активность, настойчивость и стремление к достижению целей. Мотивация представляет собой процесс, который стимулирует человека на действие или бездействие. Мотивация к занятиям физической активностью представляет собой специфическое состояние человека, нацеленное на достижение оптимального уровня физической формы и энергии. Она играет ключевую роль в формировании образа жизни. Поэтому поддержание здоровья требует постоянной мотивации к физическим упражнениям, поскольку это основной фактор, способствующий сохранению здоровья [3].

Интерес к физическому воспитанию чаще всего возникает из внутренней мотивации, которая проявляется при совпадении целей и мотивов ученика. Отсутствие же интереса к занятиям физической культурой может быть обусловлено как недооценкой студентами значения этой области, так и недостаточным признанием ее важности в образовательной программе, а также недостаточным уважением со стороны других кафедр.

Цель исследования. Изучить мотивацию студентов к занятиям спортом и физической культурой, искать способы ее увеличения.

Здоровье и успех в учебе студентов тесно связаны, поэтому поддержание интереса к физической культуре, регулярные физические упражнения, спортивные занятия и стремление к физическому самосовершенствованию играют важную роль. Для достижения этой цели необходимо не только следить за нормативами в физкультурно-спортивной деятельности, но и внедрять современные методы тренировок и разнообразные формы упражнений.

Методика и организация исследования. Мотивы и цели формируются, изменяются и укрепляются в зависимости от внешних обстоятельств, деятельности и процесса обучения. В современном университете необходимо искать новые подходы к организации учебного процесса, используя средства и методы, которые способствуют более эффективной реализации поставленных целей. Решение этой проблемы может быть достигнуто путем грамотной организации учебного процесса в области физической культуры, внедрения разнообразных видов спорта и современных систем физических упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и интересы студентов.

Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов происходит не мгновенно, это длительный многоступенчатый процесс – от выработки элементарных гигиенических навыков до формирования глубоких знаний теории физического воспитания и образования. Устойчивая привычка к интенсивным занятиям

спортом. Целью нашего исследования является изучение мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием.

Для достижения цели исследования необходимо выполнить следующие задачи:

1. Провести анализ научной и учебно-методической литературы по теме мотивации к физической активности, выявить основные психологические основы мотивации студентов к занятиям физкультурой.

2. Идентифицировать основные мотивы, которые могут стимулировать студентов заниматься физической активностью. Это может включать такие аспекты, как улучшение здоровья, достижение спортивных результатов, социальное взаимодействие, стремление к самосовершенствованию и другие.

3. Разработать анкету для определения мотивации студентов к занятиям физической культурой. В анкете следует включить вопросы, направленные на выявление основных мотивов, интересов и ожиданий студентов от занятий спортом.

4. Провести анкетирование среди студентов и на основе полученных результатов описать приоритетные мотивы, которые влияют на участие студентов в занятиях физической культурой. Анализировать полученные данные и выделить ключевые факторы, способствующие мотивации студентов к физической активности. При выполнении каждой из этих задач важно использовать надежные и проверенные методы и инструменты исследования, чтобы обеспечить достоверность и объективность результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования, проведенного среди 85 студентов 1–3 курсов в возрасте 17–22 лет, было обнаружено, что в целом отношение к физической культуре и спорту является положительным. Однако у юношей было выявлено большее количество положительных ответов по сравнению с девушками. Равное количество юношей и девушек выразили желание активно заниматься физической культурой и спортом. При ответах на вопросы анкеты 87% студентов отразили положительное отношение к спорту в целом и выразили желание посещать занятия физкультурой в вузе.

Ответы на вопрос о статусе физической культуры и ее месте среди других дисциплин показали разделение мнений: 59,8% студентов определили физическую культуру как важную и фундаментальную дисциплину, однако также были ответы, характеризующие ее как "второстепенную" или "не очень важную". В формировании положительного отношения к физическому воспитанию юноши и девушки отметили важную роль личности преподавателя.

Изучив структуру мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, было выявлено, что основными мотивами являются желание укрепить и поддержать здоровье, стремление к полноценному физическому развитию, укреплению мышечной массы тела и желание иметь красивую фигуру. Гендерные различия проявляются в том, что среди девушек более популярен мотив иметь красивую фигуру, а среди юношей – стремление к развитию и укреплению мышц. Однако при выборе средств для поддержания привлекательности формы тела, гендерные различия не так существенны, поскольку все студенты выражают желание быть красивыми и стройными. Исследование также выявило факторы, которые определяют потребности, интересы и мотивацию студентов к активной физкультурной деятельности, включая состояние спортивной материальной базы, содержание занятий, личность преподавателя, частоту и расписание занятий, их продолжительность и эмоциональную окраску.

Мотивация студентов для занятий физической культурой может быть разделена на общие и специфические. Общие мотивы включают желание улучшить свою физическую

форму в целом, в то время как специфические мотивы могут быть связаны с предпочтением определенного вида спорта или конкретных упражнений.

Студенты могут посещать занятия физической культурой по разным причинам: некоторые идут на занятия для улучшения своего физического состояния и поддержания здоровья, в то время как другие могут посещать уроки только для того, чтобы получить зачет и избежать проблем из-за пропусков. Уровень активности студентов на занятиях физической культурой зависит не только от выполнения упражнений, но и от регулярности посещения занятий. Преподаватели могут использовать различные стимулы, такие как методы поощрения или наказания, систему оценивания с рейтингом на зачетах, чтобы поддерживать мотивацию студентов [1].

При проведении занятий с девушками и юношами можно использовать различные методы мотивации, учитывая их особенности. Для девушек подходят приемы поощрения и словесной оценки достижений, так как это может подчеркнуть их усилия и мотивировать к дальнейшим успехам. В то же время, юноши могут лучше реагировать на точную количественную оценку, выраженную в конкретных показателях.

Своевременная аттестация по физическому воспитанию может быть важным мотивом для студентов, поскольку это поможет им видеть свой прогресс и достигнутые результаты. Это также может способствовать формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом. Личные качества преподавателя играют значительную роль в формировании интереса студентов к занятиям. Доброта, общительность, соблюдение правил, порядочность и целеустремленность в развитии физической культуры создают благоприятную атмосферу, которая способствует активному участию студентов и их мотивации к занятиям [2].

Преподаватель должен быть требовательным к себе и следить за своей внешностью и физической формой, так как это может служить примером для студентов и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой.

Факторы, влияющие на формирование мотивации студентов, включают в себя:

- Место физического воспитания в образовательном процессе вуза, так как это определяет важность и приоритет данной области для учебного заведения.

- Наличие и разнообразие современных спортивных сооружений, инвентаря и оборудования для занятий спортом, что может сделать занятия более привлекательными и эффективными.

- Наличие спортивных секций, отвечающих интересам студентов, что позволяет им выбирать занятия в соответствии с их предпочтениями.

- Присутствие сборных команд по видам спорта и их выступления на межвузовских, муниципальных и международных соревнованиях, что может стимулировать студентов к достижению успехов и участию в соревнованиях.

В **заключении** можно отметить, что проблема мотивации студентов к активной физической деятельности остается актуальной и требует внимания со стороны образовательных учреждений. Важно создать условия, которые будут способствовать формированию интереса к занятиям спортом, и поддерживать мотивацию студентов на протяжении всего учебного процесса. Это может быть достигнуто через разнообразие спортивных мероприятий, современное оборудование, квалифицированных тренеров и создание позитивной атмосферы вокруг занятий физической культурой. Только таким образом можно обеспечить здоровье и активное развитие студентов, что в конечном итоге приведет к повышению общего уровня образования и благополучия в обществе.

Литература

1. Давыдова С.А. Функции физической культуры в формировании стратегии здоровьесбережения личности // Дискуссия. 2021. № 4. С. 146-148.
2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С., Амельченко И.А. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: монография. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 160 с.
3. Платонова Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. №3 (145). С. 148-151.
4. Руденко Г.В., Панченко И.А., Лосев Ю.Н. Спортивный клуб в вузе как средство популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся // Физическая культура студентов: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург. 2019. С. 216-219.
5. Сущенко В.П., Щеголев В.А., Агаев Р.А. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: монография. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. 251 с.

УДК 796.01

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Н.А. Дмитриенко¹, В.Г. Бачериков²

¹ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Пермь, Россия

² Спортивная школа «Вихрь», г. Пермь, Россия
dmitrienko@pspu.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается педагогическая модель, которая направлена на совмещение образовательных и оздоровительных мероприятий в рамках школьных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, школьники, подготовка, образовательный процесс

Актуальность исследования. Интеграция физической культуры в образовательный процесс имеет ключевое значение для развития физического и психического здоровья учащихся [2]. Это обеспечивает целостное развитие личности, а также способствует формированию у учеников здорового образа жизни. Систематические занятия физкультурой способствуют улучшению физической формы, координации движений и выносливости, что важно для здоровья детей и подростков.

Инновационная модель интеграции образовательной и оздоровительной деятельности в рамках школьного образования в России становится все более актуальной в контексте сохранения здоровья детей [2]. Несмотря на длительную историю школьной системы, проблема "школьных болезней" остается на повестке дня. Государственная политика стремится повысить требования к физическому здоровью учащихся, что подчеркивает важность интеграции физической культуры в учебный процесс.

Цель исследования – проанализировать и предложить модель интеграции физической культуры в образовательный процесс.

Методика и организация исследования. Для достижения цели исследования необходимо выполнить следующие задачи:

1. Провести анализ научной и учебно-методической литературы по теме внедрения физической культуры в образовательный процесс.

2. Выявить основные преимущества интеграции физкультуры и образования. Это может включать такие аспекты, как улучшение здоровья, достижение спортивных результатов, социальное взаимодействие, стремление к самосовершенствованию и другие.

3. Разработать педагогическую модель, которая будет направлена на совмещение образовательных и оздоровительных мероприятий в рамках школьных занятий по физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Образование играет важную роль в формировании культуры, включая здоровье.

С изменением общественных моделей развития меняется и цель образовательного процесса по физической культуре – от улучшения физического состояния ребенка к усвоению ценностей физической культуры с учетом индивидуальных особенностей.

Учитывая социально-экономические потребности современного общества, его развитие и сущность образования, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Что под собой подразумевает крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, а также мотивацию для занятий физкультурой и спортом [1, 6]. Таким образом, укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний становятся одной из основных задач физического воспитания детей.

Изучение научно-методической литературы и практики дошкольного и школьного образования показывает, что потенциал физического воспитания для оздоровления детей не используется в полной мере [2]. Существующие проблемы не связаны столько с отсутствием методического обеспечения для укрепления здоровья детей (так как уже есть разработки по применению оздоровительных технологий), сколько с отсутствием концептуальной модели интеграции оздоровительной и образовательной деятельности на уроках физической культуры. Эта модель должна быть эффективным средством для укрепления здоровья детей и развития педагогической теории и практики в области физической культуры [5].

Сущность интеграции оздоровительной и образовательной деятельности в физическом воспитании заключается в формировании здорового человека через специально организованную физкультурную деятельность в учебном заведении [4].

Интеграция физической культуры также способствует улучшению познавательных способностей учащихся, повышению их концентрации и внимания. Регулярные занятия спортивными играми и упражнениями способствуют развитию логического мышления, аналитических способностей и стратегического мышления. Важно также отметить, что интеграция физической культуры в образовательный процесс способствует формированию навыков командной работы, уважения к соперникам, честной игры и соблюдению правил [3]. Эти навыки имеют большое значение не только в спорте, но и в жизни в целом.

Педагогическая модель интеграции образовательной и оздоровительной деятельности представляет собой систему использования средств обучения и оздоровления для предупреждения нарушений здоровья у детей. Она является подсистемой образовательной системы по физической культуре, основанной на методологических и теоретических принципах. В содержании модели формируются

знания, умения и навыки физкультурно-оздоровительного характера, а также мотивы и ценностно-нормативные ориентации, способствующие сохранению здоровья и развитию физических качеств детей в соответствии с их индивидуальным развитием.

Для успешной реализации модели интеграции образовательной и оздоровительной деятельности в образовательном процессе по физической культуре необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Синтез интеллектуальных и двигательных компонентов в процессе обучения детей.
2. Продолжительное воздействие, охватывающее все возрастные группы – от дошкольного до школьного.
3. Систематичность и последовательность проведения профилактических мероприятий на каждом уроке физической культуры, а также в рамках домашних заданий, которые должны быть обязательными на всех этапах обучения.

Содержание образования по физической культуре включает в себя три взаимосвязанных элемента: формирование теоретических знаний физкультурного характера, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Это предполагает, что понимание важности занятий физической культурой достигается через успешное развитие интеллектуальной составляющей и подкрепляется приобретенными навыками управления своим психофизическим состоянием [6].

Таким образом, интеграция физической культуры в образовательный процесс играет важную роль в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Педагоги, родители и общество в целом должны совместными усилиями стремиться к тому, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью учебного процесса и жизни каждого человека.

Заключение. Итак, интеграция образовательной и оздоровительной деятельности становится необходимым условием успешного формирования физической культуры личности. Принцип интеграции приобретает статус методологического и дидактического принципа в организации учебного процесса.

Литература

1. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в режиме дня // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 486-487.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека: монография. М.: ГЦИФК, 2019. 120 с.
3. Соломченко М.А., Алдошин П.Ю. Противоречия между тренерами и требованиями к поведению спортсменов // Наука-2020. 2016. № 5. С.120-125.
4. Сысоев С.П. Уровень физического развития студентов при различных двигательных режимах // Альманах мировой науки. 2016. № 2-2. С.85-87.
5. Трещева О.Л., Асташина М.П., Павлова И.В. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография / Под общей ред. О.Л. Трещевой. Омск: СибГАФК, 2020. 268 с.
6. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский. М.: Кнорус, 2018. 424 с.

УДК 796.386

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

К.А. Дудник, Е.А. Черепов

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», г. Челябинск, Россия
dudnikkau@gmail.com

Аннотация. В данной статье проведены исследования по влиянию занятий настольным теннисом на психические процессы студентов вузов. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Южно-Уральского государственного университета. В эксперименте принимали участие 2 группы студентов 1-3 курса. 1 группа – студенты, которые занимались в соответствии с общей программой физической культуры в ВУЗе; 2 группа – участники-студенты, которые на протяжении всего учебного года регулярно занимались настольным теннисом. Проведенный мониторинг особенностей психического состояния студентов с помощью методик Басса-Дарки, Пьерона-Рузена и Эббингауза позволил определить, что занятия настольным теннисом действительно оказывают положительное влияние не только на физическую подготовленность, но также на психические процессы студентов, а именно – удалось снизить уровень фрустрированности, также повысился уровень сосредоточенности внимания и оперативной памяти.

Ключевые слова. Настольный теннис, студенты, психические процессы, физическая культура.

Актуальность исследования. Ретроспектива публикаций отечественных исследований показывает, что на протяжении значительного количества времени проблема изменения психических состояний в процессе занятий физической активностью волновала отечественных исследователей, а актуальность не теряется и в сегодняшнее время [4].

Молодые специалисты, выпускники высших учебных заведений – особая социальная группа, они обладают значительными запасами умений и знаний, заинтересованы в возможности самореализации, карьерного роста, с другой же стороны – не обладают необходимой психической подготовленностью [1].

Переход из студенческой жизни к полноценной профессиональной деятельности – это психологически сложный период [5]. Во время обучения, в основном, от студентов требуется воспроизведение и повторение базовых предметных знаний, в то время как на работе требуются конкретные навыки, знания и умения профессиональной направленности [6]. На фоне стресса и эмоциональной нестабильности возникающих из-за поставленных задач работодателя, современный молодой специалист часто сталкивается еще и с нехваткой концентрации внимания, оперативной памяти и волевых качеств [2, 3].

Повышение оздоровительного потенциала студентов, а также их психоэмоционального состояния можно добиться в разных игровых видах спорта, но настольный теннис, как никакая другая игра, останется наиболее увлекательной, общедоступной и безопасной.

Настольный теннис – многофункциональный, требующий мгновенной реакции и скоростной выносливости вид спорта. Данный вид спорта способен укрепить сердечно-сосудистую систему. За счет быстрых передвижений за столом обеспечивается высокий уровень аэробной нагрузки. Ускоряется кровообращение, улучшается метаболизм в

тканях и органах. Благодаря постоянной концентрации на мяче идет дополнительная тренировка органов зрения. Так как настольный теннис – это динамичная игра, заметно развивается скорость реакции, сила, ловкость и координация движений.

Проведение теоретического анализа позволило предположить, что вовлечение настольного тенниса в программу дисциплины «физическая культура и спорт» окажет положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние студентов. Определение изменения показателей уровня фрустрации, познавательных психических процессов позволит зафиксировать эффективность поставленной цели исследования. В результате, это положительно отразится не только на состоянии студентов, а также на успешности в их дальнейшей профессиональной карьере.

Цель исследования. Исследование влияния занятий настольным теннисом на психические процессы студентов вузов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Южно-Уральского государственного университета. В эксперименте принимали участие 30 студентов 1-3 курса. 1 группа, контрольная, (15 человек) – студенты, которые занимались в соответствии с общей программой физической культуры в ВУЗе; 2 группа, экспериментальная, (15 человек) – это участники-студенты, которые на протяжении всего учебного года регулярно занимались настольным теннисом. Участники обеих опытных групп занимались два раза в неделю по 2 академических часа. Программа проведения занятий для студентов экспериментальной группы предполагала чередование упражнений для развития основных физических качеств и упражнений специальной физической подготовки теннисиста. Для выполнения давались задания на координацию и внимание с различной вариативностью. Помимо основного оборудования: стол, мячи, ракетки, был также задействован инвентарь из других игровых видов спорта. Немаловажную роль в подготовке студентов экспериментальной группы играл тренажер HUIPANG S-6 PRO, предназначенный для обучения и совершенствования техники игры. Главное его преимущество, что он может выбрасывать от 20 до 75 мячей в минуту, тем самым даст возможность педагогу наблюдать со стороны за ошибками подчиненных. Параметры функциональной нагрузки не выходили за пределы большой (максимальная зафиксированная ЧСС у студентов составила 180) между сериями игр и упражнений интервалы отдыха были ординарными, позволяющими участникам восстановить оперативную работоспособность.

В начале учебного года студенты приняли участие в исходном тестировании, где определился исходный уровень фрустрации, и показатели концентрации внимания, оперативной памяти. Затем на протяжении года обучения со студентами экспериментальной группы проводили занятия по учебно-тренировочному плану игроков настольного тенниса, а студенты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «физическая культура» в ВУЗе. В конце учебного года проводилась повторная диагностика ранее изученных показателей в обеих группах.

Для определения изменений за психическими процессами студентов использовались опросник Басса-Дарки (для оценки уровня фрустрированности и агрессивности), методика Пьерона-Рузена (для оценки познавательных процессов) и метод исследования памяти Эббингауза. Статистические данные обрабатывались с помощью электронных таблиц.

Результаты исследования. Первичные показатели уровня фрустрации и показатели познавательных психических процессов в обеих группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели психических процессов у студентов экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Показатели, ед. измерения	Результаты		p	Норма
	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)		
Раздражение, баллы	29,3±2,6	28,9±3,8	p>0,05	14-28
Негативизм, баллы	25,7±4,2	26,2±1,7	p>0,05	14-28
Ведомость, баллы	12,2±1,9	11,4±3,1	p>0,05	11-19
Тревожность, баллы	30,3±5,0	29,9±4,7	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт, баллы	13,3±0,8	13,2±1,1	p>0,05	14-28
Концентрация внимания, баллы	0,51±0,12	0,52±0,13	p>0,05	>0,84
Оперативная память, баллы	22,1±2,9	23,0±2,8	p>0,05	>30

Из данных, представленных в таблице 1, видно, что в начале учебного года показатели уровня фрустрации и показатели познавательных психических процессов в исследуемых группах не имеют статистически значимых различий (p>0,05). Такие показатели, как ведомость и эмоциональный комфорт являются ниже среднего, а остальные показатели совсем отклоняются от нормы. Это свидетельствует об однородности участников эксперимента, составляющих контрольную и экспериментальную группы.

В конце педагогического эксперимента уже наглядно были видны изменения в поведении испытуемых. Для определения конкретных значений был проведен повторный опыт. Анализируя полученные данные, можно увидеть значительные изменения. Между группами были обнаружены достоверные различия по важным для исследования показателям (p<0,05). Результаты представлены в таблице 2 и 3.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей экспериментальной группы до и после эксперимента

Показатели	Результаты		p	Норма
	Экспериментальная группа (до)	Экспериментальная группа (после)		
Раздражение	29,3±2,6	18,0±1,9	p<0,05	14-28
Негативизм	25,7±4,2	20,0±0,3	p<0,05	14-28
Ведомость	12,2±1,9	16,0±1,1	p<0,05	11-19
Тревожность	30,3±5,0	25,0±4,4	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт	13,3±0,8	24,0±4,1	p<0,05	14-28
Концентрация внимания	0,51±0,12	0,75±0,1	p<0,05	>0,84
Оперативная память	22,1±2,9	25,4±3,8	p>0,05	>30

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей контрольной группы до и после эксперимента

Показатели	Результаты		p	Норма
	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)		
Раздражение	28,9±3,8	29,3±2,2	p>0,05	14-28
Негативизм	26,2±1,7	23,7±1,9	p<0,05	14-28
Ведомость	11,4±3,1	14,0±1,6	p>0,05	11-19
Тревожность	29,9±4,7	29,6±0,8	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт	13,2±1,1	12,5±3,4	p>0,05	14-28
Концентрация внимания	0,52±0,13	0,52±0,11	p>0,05	>0,84
Оперативная память	23,0±2,8	24,3±4,2	p>0,05	>30

Из полученных данных можно увидеть, что достоверных изменений ($p > 0,05$) психоэмоционального состояния в контрольной группе в течение учебного года не наблюдается.

Однако, в показателе стремление к доминированию и негативизме зафиксированы положительные изменения на уровне тенденции к улучшению, что может быть оправдано в силу наличия в классических занятиях физической культурой различных модификаций соревновательного метода: эстафет и спортивных игр-соревнований, которые позволяют студенту проявить себя, показать свои сильные стороны, взять ответственность за команду. Это, безусловно, способствовало развитию лидерских качеств студентов. У студентов экспериментальной группы улучшение этого показателя достоверно ($p < 0,05$).

Настольный теннис – индивидуальный вид спорта, в котором студенты экспериментальной группы играли каждый сам за себя, тем самым формируя волевые качества, целеустремленность и мотивацию к успеху.

Негативизм – это показатель способности человека не принимать окружающих его людей такими, какие они есть, а также неадекватно воспринимать деятельность людей в социуме. Средний уровень данного показателя положительно сказывается на способности человека создавать контакты в новом коллективе, чувствовать себя комфортно. В обеих группах по сравнению с результатами исследований в начале учебного года студенты стали достоверно более позитивно реагировать на окружающих ($p < 0,05$), это говорит о том, что физическое воспитание во всех его проявлениях представляет потенциальную возможность для достижения социального капитала.

Общая раздраженность студентов до начала проведения исследования выходит за границы нормы, они часто ненормально реагировали на различные жизненные ситуации и общество в целом. В конце же исследования студентам экспериментальной группы удалось привести этот показатель в норму, в то время как студенты контрольной группы только ухудшили свое положение. Это может говорить о приближающейся сессии и возрастающем уровне страха, в то же время в экспериментальной группе при похожих внешних обстоятельствах студенты показывают, что у них раздраженность нормализуется.

Важнейший интегральный показатель эмоциональный комфорт – это показатель удовлетворенности человека своим социальным окружением и той действительностью, в которой он находится. В начале учебного года опрошенные студенты испытывали эмоциональный дискомфорт, что в свою очередь приводит к повышению тревожности. В конце учебного года у студентов экспериментальной группы диагностированы высокие показатели эмоционального комфорта и снижение уровня тревожности, студенты стали увереннее в себе, в своих силах, не отягощены сомнениями и тревожностью. Участники контрольной группы по-прежнему испытывают дискомфорт и встревоженность. Во многом это также обусловлено предстоящей сессией и возможными накопившимися долгами.

Проведенные экспресс-диагностики уровня концентрации внимания Пьерона-Рузена и оперативной памяти Эббингауза до и после эксперимента показали значительные изменения в экспериментальной группе. После эксперимента студенты начали получать удовлетворение от своих достижений; теперь, они уже не боятся ошибаться и двигаться в том направлении, в котором видят для себя наибольшую радость. Часть респондентов сообщили о том, что их память действительно изменилась в положительную сторону. Студенты легче стали запоминать новую информацию, за счет чего расширился кругозор, и удалось освоить трудно дающиеся ранее предметы. Исследуемые контрольной группы остались на том же уровне.

Заключение. В процессе работы были выявлены теоретические аспекты повышения социально значимых показателей жизнедеятельности студентов через физкультурно-спортивную деятельность в вузе. Установлено, что физическая активность предлагает уникальные возможности для сохранения и приобретения здоровой самооценки и самовосприятия.

Таким образом, анализируя изменения психических показателей в обеих группах можно понять, что занятия настольным теннисом сопоставимо с посещениями уроков физической культуры влияют на снижение негативизма молодежи, в обеих группах зафиксирована достоверная выраженная динамика ($p < 0,05$) этого показателя в течение учебного года.

Анализируя остальные показатели психоэмоционального состояния и их изменение в процессе занятий настольным теннисом и посещениях занятий физической культуры в учебных группах, можно утверждать, что занятия настольным теннисом оказывают большее положительное влияние на психические процессы студентов. В процессе эксперимента в течение учебного года удалось снизить уровень фрустрированности, также повысился уровень сосредоточенности внимания и оперативной памяти ($p < 0,05$). Следовательно, введение настольного тенниса в перечень культивируемых видов спорта в высших учебных заведениях является эффективным и востребованным.

Литература

1. Абрамов Д.Н., Бадилин А.О. Научные подходы к воспитанию физической культуры студентов в высших учебных заведениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). Ч. 1. С. 3-7.
2. Агеевец А.В., Ефимов-Комаров В.Ю., Шепелева М.И. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в вузе. Перспективы, особенности, пути решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 9-16.
3. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодежи / Шепель С.П. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. № 1 (73). С. 85-89.
4. Оплетин А.А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 31-32.
5. Полиенко Т.В. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека // Студенческая наука: мат-лы Межрегион. науч. конф., 11 - 12 марта 2021 г. / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". М., 2021. С. 177-179.
6. Черепов Е.А., Цейклиман О.Б. Динамика показателей стрессоустойчивости учащихся в процессе спортизированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 97-99.

УДК 378.145

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

В.С. Дятлов, А.Ю. Пашенко

Нижневартровский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

slavka-dyatlov@mail.ru

Аннотация. Внедрение технологий спортизации в процесс физического воспитания студентов актуализировало разработку электронной системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», позволяющей студентам самостоятельно записываться на предпочитаемую физкультурно-спортивную специализацию, а руководителям кафедры (факультета) получать своевременную информацию о посещаемости студентами занятий и формировать отчетные документы. Разработанная в вузе автоматизированная система записи студентов на предпочитаемую ими физкультурно-спортивную специализацию и возможность учета посещаемости элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту способствует повышению качества организационно-методической работы и оптимизации используемых ресурсов.

Ключевые слова: студенты, самозапись, спортизация, физкультурно-спортивные специализации, цифровизация.

Актуальность исследования. Анализируя информационные потоки в сфере образования, можно констатировать явное несоответствие между постоянно увеличивающимся объемом информации и существующей практикой ее обработки, анализа и структурирования. В настоящее время повышается важность своевременной качественной и оперативной обработки поступающей информации, что возможно благодаря автоматизации.

Автоматизацию рассматривают как одно из направлений научно-технического прогресса, использующее саморегулирующие технические средства и математические методы с целью освобождения человека от участия в процессах получения, преобразования, передачи и использования информации, либо существенного уменьшения степени этого участия или трудоёмкости выполняемых операций. Рациональное использование компьютерной техники в управлении системой образования нашло широкое применение и приобретает все большее значение в управлении учебно-воспитательным процессом. В научно-методической литературе представлен опыт разработки и совершенствования WEB-сайтов учебных заведений, внедрения системы электронного расписания в образовательной организации, организации в учебном заведении электронной информационно-образовательной среды [1, 2, 3]. Специалисты отмечают, что автоматизация учебных процессов позволяет повысить производительность работы, улучшить ее качество и оптимизировать ресурсы.

В представленном опыте автоматизации и цифровизации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности отдельного вуза показана возможность разработки программного обеспечения и создания агрегатора, который позволяет избранным пользователям, а именно совету спортивного клуба университета, делегировать полномочия по организации спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий и контролю за их проведением [5]. Наряду с этим, в условиях внедрения в вузы технологий спортизации, доказавших свою эффективность, по сравнению с

традиционной системой физического воспитания, существуют организационные трудности, связанные с комплектованием групп занимающихся с учетом потребностей и интересов студентов, а также отслеживанием эффективности освоения программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту [4, 6]. Таким образом, важным и своевременным является разработка электронной системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», позволяющей студентам самостоятельно записываться на предпочитаемую физкультурно-спортивную специализацию, а руководителям кафедры (факультета) и преподавателям получать своевременную информацию о посещаемости студентами занятий и возможности формировать отчетные документы.

Цель исследования – разработка и оценка функциональных возможностей электронной системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в Нижневарттовском государственном университете.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Нижневарттовский государственный университет» (НВГУ) в период с марта 2022 года по февраль 2024 года. Для достижения поставленной цели применялся метод проектирования для разработки электронной системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в университете. В процессе работы использовались стек-технологии: IDE IntelliJ Idea, Kotlin KTOR, СУБД MongoDB, JSON objects.

Результаты исследования и их обсуждение. Существующий традиционный опыт распределения студентов по физкультурно-спортивным специализациям, реализуемым в рамках спортизированного физического воспитания в вузе, показал его высокую трудозатратность, длительность обработки информации о предпочитаемых обучающимися физкультурно-спортивных видах занятий, составления расписания, сложность в отслеживании посещаемости элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

Все это актуализировало разработку проекта на тему «Система организации учебного процесса студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Проект был реализован в рамках «Персонального гранта ректора» с участием магистранта факультета информационных технологий и математики. Основной целью проекта являлась разработка автоматизированной системы записи студентов на физкультурно-спортивные специализации и возможность учета посещаемости элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Задачами проекта стали: автоматизация процесса самозаписи на физкультурно-спортивную специализацию элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту с возможностью прикрепления справки о допуске к занятиям физической культурой и спортом; автоматизация формирования отчетных документов; автоматизация учета посещаемости студентами занятий по данной дисциплине.

При разработке системы организации учебного процесса в первую очередь были сформированы необходимые требования к WEB-приложению, разработана структура разрабатываемого сайта. Также предусматривалось определение архитектурного паттерна и необходимых абстрактных моделей представления данных. Осуществлялось проектирование базы данных. Далее предполагалась практическая реализация сформированного технического задания, UX (пользовательского опыта) и UI (пользовательского интерфейса) сайта.

Алгоритм процесса самозаписи студента на физкультурно-спортивную специализацию элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту представлен на рисунке.



Рис. Алгоритм процесса самозаписи студента на физкультурно-спортивную специализацию элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту

Кафедра спортивных дисциплин НВГУ для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предлагает следующие специализации: атлетическая гимнастика и общая физическая подготовка (тренажерный зал), аэробика, оздоровительные виды гимнастики, плавание, настольный теннис, волейбол, баскетбол, скалолазание, бокс, занятия в специальной медицинской группе.

Окончательным результатом разработки системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является возможность решения следующих задач:

- 1) составление расписания с учетом доступности спортивных залов;
- 2) распределение студентов по вакантным местам с учетом выбранной физкультурно-спортивной специализацией;
- 3) формирование групп синхронизируется со сроками выхода студентов на практику;
- 4) составление служебной записки о сроках самозаписи, что позволяет осуществить выбор физкультурно-спортивной специализации в определенный период и делает его недоступным по окончании указанного периода;
- 5) возможность прикрепления студентом справки о состоянии здоровья, при этом преподаватель кафедры подтверждает ее наличие при получении оригинала;
- 6) формирование отчетного документа в виде электронной таблицы, включающего информацию о студенте (фамилия, имя, отчество, номер академической группы, номер группы по физической культуре, наличие медицинской справки, наличие зачета по дисциплине).

Работа методиста кафедры спортивных дисциплин (администратора сайта) заключается во вводе соответствующей информации, контроле за соблюдением сроков самозаписи, подготовке промежуточных и итоговых отчетных документов о посещаемости занятий, наличии или отсутствии зачета по дисциплине.

Критериями оценки качества разработанной системы организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» явились возможность самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации, дистанционное участие, быстрота формирования групп, возможность педагога дать оценку качества освоения студентом учебного материала по выбранной физкультурно-спортивной специализации в рамках дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Рабочая апробация электронной системы организации учебного процесса показала ее реалистичность и высокую практическую значимость. Вместе с этим, были выявлены

следующие недостатки: во-первых, отсутствие оповещения методиста кафедры (администратора сайта) о самозаписи студента; во-вторых, не до конца разработана автоматизация отслеживания посещаемости студентов занятий по элективной дисциплине (в настоящее время осуществляется в бумажном варианте); в-третьих, неудобство дизайна отчетных документов; в-четвертых, невозможность распределения студентов по группам с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Выводы. Разработанная электронная система организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в Нижневарттовском государственном университете позволила студентам осуществлять самозапись на выбранную ими физкультурно-спортивную специализацию, прикреплять документы о состоянии здоровья, преподавателям вести учет посещаемости занимающихся, а руководителям кафедры и факультетов получать автоматически сформированные отчетные документы. Вместе с этим, имеющиеся недостатки, выявленные в процессе тестирования электронной системы, требуют продолжения работы по ее совершенствованию.

Литература

1. Алферьева-Термсикос В.Б. Структура электронной информационно-образовательной среды педагогического вуза // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 6-1. С. 458-466. DOI 10.34670/AR.2022.96.45.070.
2. Бельченко В.Е. Технология организации WEB-сайта учебного заведения // Высшее образование в России. 2014. № 4. С. 97-101.
3. Богданова А.В., Дьяченко Р.А., Бельченко И.В. Повышение качества образовательного процесса за счет внедрения системы «Электронное расписание» в учебной организации // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2016. № 117. С. 873-885.
4. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортивизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Загребская [и др.]. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. 216 с.
5. Пащенко Л.Г., Слива М.В., Левкин Л.В. Цифровизация внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 350-354. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p350-354.
6. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И. Полисубъектное управление в студенческом спорте: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2022. 192 с.

УДК 796

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА СЕВЕРНОГО ВУЗА

М.Т. Запьянцева, Ж.И. Бушева

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

busheva_zhi@surgu.ru

Аннотация. Авторы статьи констатируют, что в современных условиях жизни (информатизация общества, высокий уровень психоэмоциональных нагрузок, низкий уровень стрессоустойчивости, большая загруженность учебного дня, сидячий образ жизни) у студентов вуза возросла потребность в оптимизации физической активности, в частности применения утренней гимнастики для повышения работоспособности организма и активизации его систем. Цель исследования – исследовать представление об утренней гимнастике в режиме дня студентов северного вуза (на примере СурГУ). В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 60 человек (32 девушки и 28 юношей 1 курса института естественных и технических наук). Авторы применяли следующие методы исследования: изучение теоретического материала (анализ научно-методической и специальной литературы); педагогический эксперимент; опрос через google-форму. Было изучено представление об утренней гимнастике в режиме дня студентов северного вуза; физиологическом и психологическом аспектах пользы утренней гимнастики для организма студенческой молодежи. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости активного внедрения утренней гимнастики в режим дня студентов северного вуза.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физическая активность, студенты, режим дня, северный вуз

Введение. Динамичный темп жизнедеятельности современного человека в сочетании с повышенными эмоциональными, психологическими и физическими нагрузками при малоподвижном образе жизни стали причиной ухудшения здоровья, нервных срывов, снижения работоспособности.

Жизнь современного студента изобилует стрессами. Стрессы ожидают в учебе, на работе и в семье. Известно, что стресс снижает адаптационные механизмы организма человека и приводит к нарушениям в работе систем и органов.

Большинство людей знает, что в борьбе со стрессом большую помощь может оказать физическая культура, а также безграничные возможности применения многообразия физических упражнений и их форм [2, 4]. Одним из направлений физической культуры является оздоровительная физическая культура. Наиболее доступная форма физических упражнений – утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – это эффективный способ начать день с активизации организма, улучшения физического и психического состояния, увеличения работоспособности и повышения общего тонуса [3]. Этим видом физической активности могут заниматься люди любого возраста, пола и физических возможностей. Для занятий не требуются дорогие тренажеры или спортивное оборудование. Достаточно одного квадратного метра пространства дома или в образовательной организации, на улице или работе, удобной одежды и готовности.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что в современных условиях жизни (информатизация общества, высокий уровень психоэмоциональных нагрузок, низкий уровень стрессоустойчивости, большая загруженность учебного дня, сидячий образ жизни) у студентов вуза возросла

потребность в оптимизации физической активности, в частности применения утренней гимнастики для повышения работоспособности организма и активизации его систем. В таких условиях поиск путей преодоления стресса посредством утренней гимнастики составляет жизненно важную задачу современного человека.

Цель исследования – исследовать представление об утренней гимнастике в режиме дня студентов северного вуза (на примере СурГУ).

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты Сургутского государственного университета в количестве 60 человек (32 девушки и 28 юношей 1 курса института естественных и технических наук (ИЕиТН)).

Для достижения цели исследования нами применялись следующие методы исследования: изучение теоретического материала (анализ научно-методической и специальной литературы); педагогический эксперимент; опрос через google-форму. На протяжении четырёх недель студенты первого курса ИЕиТН ежедневно выполняли комплексы утренней гимнастики.

Комплекс утренней гимнастики составлялся студентами СурГУ самостоятельно по общим рекомендациям «Как правильно делать утреннюю гимнастику»: продолжительность УГ составляет от 7 до 15 минут; комплекс УГ состоит из 8-12 упражнений, охватывающих основные мышечные группы; упражнения для выполнения УГ рекомендуется выбирать общеразвивающего характера (простые гимнастические, без специального оборудования и инвентаря (утяжелителей, гантелей и т.д.)), дыхательные и стретчинговые; упражнения для зарядки следует подбирать индивидуально (самостоятельно), учитывая поставленные задачи: взбодрится, похудеть, расслабиться, увеличить тонус мышц или достигнуть лечебного эффекта; комплекс УГ выполняется в хорошо проветренном помещении в легкой, не стесняющей движения одежде (можно включить любимую бодрую музыку); начинать УГ нужно с упражнений для мышц шеи, затем плечевого пояса и рук, туловища и ног по принципу «сверху вниз». Сначала используйте простые упражнения, затем можно увеличивать количество повторений, сложность и интенсивность упражнений; в конце комплекса УГ выполняем стретчинговые и дыхательные упражнения продолжительностью до 2-3 минут. По окончании УГ студентам рекомендовали водные и закаливающие процедуры – контрастный душ или обтирание.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный опрос студентов первого курса ИЕиТН СурГУ показал следующее.

На вопрос «Знаете ли Вы о пользе утренней гимнастики?» (рис. 1) большинство опрошенных дали утвердительные ответы (94,7%), остальные «слышали, но не углублялись». Среди опрошенных студентов ИЕиТН СурГУ не было неосведомленных о пользе УГ для организма.



Рис. 1. Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли Вы о пользе утренней гимнастики?»

На вопрос «Делаете ли Вы по утрам гимнастику?» (рис. 2) мнение опрошенных разделилось: 42,1% – ответили утвердительно, 52,6% – отрицательно, около 5,3% утреннюю гимнастику выполняют нерегулярно.

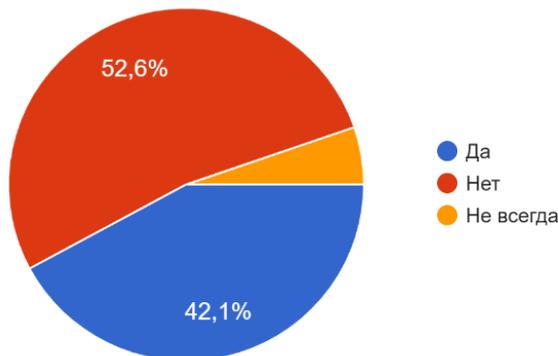


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Делаете ли Вы по утрам гимнастику?»

На вопрос «Назовите причины отказа от утренней гимнастики» (рис. 3) мнение опрошенных было следующее: около 40% студентов выбрали ответ, что им «некогда»; 30% выбрали ответ «люблю утром поспать подольше», 20% выбрали ответ «данная привычка не заложена с детства», 10% выбрали ответ «лень».

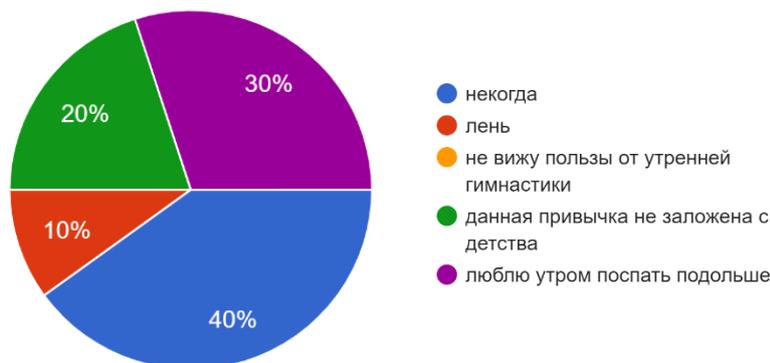


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос «Назовите причины отказа от утренней гимнастики»

На вопрос «С какой целью Вы делаете утреннюю гимнастику?» (рис. 4) ответы опрошенных были следующие: 21,1% – «для общего развития», 15,5% – «веду здоровый образ жизни», по 10,5% – «чтобы быстро проснуться», «для общего физического развития», «хорошие ощущения в теле после УГ», «для поднятия настроения», по 5,3% – «привычка с детства», «для фигуры полезно», «от стресса», «для профилактики заболеваний».



Рис. 4. Ответы респондентов на вопрос «С какой целью вы делаете утреннюю гимнастику?»

Анализ научно-методической и специальной литературы и проведенный опрос среди обучающихся позволил установить и обобщить физиологические и психологические аспекты пользы утренней гимнастики (УГ) в режиме дня студентов северного вуза.

Физиологические аспекты пользы утренней гимнастики, которые отмечают студенты ИЕиТН СурГУ после педагогического эксперимента:

1. УГ позволяет активизировать организм после пробуждения и ускоряет процессы вработывания организма «в рабочее состояние».

2. УГ запускает обмен веществ, где в процессе физической активности выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность организма.

3. УГ способствует повышению подвижности суставов и эластичности мышц.

4. УГ способствует профилактике и лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие, утренней скованности мышц и суставов.

5. УГ способствует улучшению осанки.

6. УГ повышает тонус и упругость мышц и улучшает внешний вид фигуры при систематическом применении.

7. УГ способствует снижению заболеваемости ОРЗ, ОРВИ и т.д. и повышению сопротивления организма респираторным заболеваниям.

8. УГ укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

9. УГ профилактирует и снижает риск развития сахарного диабета.

10. УГ снижает стрессовую перенапряженность и дискомфорт в теле.

11. УГ способствует общему физическому развитию и укреплению здоровья.

При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность; улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма [3, 5]. Систематические занятия утренней гимнастикой повышают тренированность, выносливость, совершенствуют координацию движений [1, 5].

Психологические аспекты пользы утренней гимнастики, которые отмечают студенты ИЕиТН СурГУ после проведения педагогического эксперимента:

1. УГ повышает настроение, улучшает эмоциональное состояние. Это связано с выбросом гормонов эндорфинов, которые вызывают радость, эйфорию, снижают ощущение боли.

2. УГ способствует концентрации внимания.

3. УГ заряжает энергией и бодростью на весь день.

4. УГ способствует повышению стрессоустойчивости. Утренняя гимнастика помогает справиться со стрессом и негативными эмоциями, придавая позитивный настрой на весь день.

5. УГ способствует повышению самооценки. Систематические занятия УГ формируют привычку достигать цели, что способствует уверенности в собственных силах.

По мнению авторов [1, 3, 5] при регулярных занятиях УГ происходит уравнивание процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга, уходит бессонница, снижается тревожность, появляется состояние уравновешенности и спокойствия, отмечается повышение концентрации внимания и стрессоустойчивости.

Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна и пробуждения дает заряд бодрости и энергии, а также позитивного настроения на целый день [3]. Конечно, в суматохе повседневности, студент часто забывает о правильности начала своего учебного (рабочего) дня, а проведение УГ способствует формированию дисциплинированности и прилежности в формировании навыков здорового и активного образа жизни.

Ежедневная легкая физическая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме, нормализует обмен веществ, способствует выведению токсинов, активизирует выработку гормона радости (эндорфина), сохраняет мышцы в хорошем тонусе и подтянутости, улучшает внимание, подавляет стрессовые ситуации.

Упражнения утренней гимнастики должны быть простыми и легковыполнимыми, ведь организм еще хорошо не проснулся. Излишняя нагрузка может оказаться стрессом и проявится в дальнейшем заболеваниями, к примеру, сердечно-сосудистой системы или травмами опорно-двигательного аппарата. Об этих негативных последствиях обязательно нужно предупреждать студентов.

По мере тренированности организма студенту следует менять комплекс упражнений утренней гимнастики, добавлять упражнения с дополнительным спортивным оборудованием и инвентарем (гантели, скакалка, фитнес-резинка, эспандер, эластичная лента, гимнастическая палка и т.д.).

Заключение. Исследование показало, что у студентов первого курса института естественных и технических наук СурГУ причинами отказа от утренней гимнастики были ответы «некогда», «люблю утром поспать подольше», «данная привычка не заложена с детства» и «лень». Наиболее популярными целями выполнения утренней гимнастики среди студентов были: «для общего развития», «веду здоровый образ жизни», «чтобы быстро проснуться», «хорошие ощущения в теле после УГ», «для поднятия настроения», «для фигуры полезно», «от стресса», «для профилактики заболеваний» и «привычка с детства». Было изучено представление об утренней гимнастике в режиме дня студентов северного вуза; физиологическом и психологическом аспектах пользы утренней гимнастики для организма студенческой молодежи. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости активного внедрения утренней гимнастики в режим дня студентов северного вуза.

Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 240 с.

2. Организация самостоятельной двигательной активности студентов различной направленности: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / сост.: Ж.И.

Бушева, И.М. Салахов. Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022. URL: <https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/6791> (дата обращения 12.03.2024).

3. Пахомов Н.С., Груздева Н.А. Польза утренней зарядки [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50084337_68872659.pdf (дата обращения: 10.03.2024).

4. Пешкова Н.В., Бушева Ж.И., Шутова М.В., Ахтемзянова Н.М., Кан Н.Б., Пешков А.А., Салахов И.М. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие [Электронный ресурс]. Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018. URL: <https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/5804> (дата обращения 11.03.2024).

5. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

УДК 376.64

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Н.А. Захарова

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Данная статья раскрывает проблему адаптации студентов в современных реалиях и влияние занятий физической культурой на неё.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, физическая культура, пандемия

Актуальность исследования. В период после пандемии коронавируса у студентов первых курсов наблюдаются проблемы с адаптацией. Карантин, на котором они находились, оказал влияние на их способность реагировать на возникающие трудности, налаживать новые контакты, справляться с нагрузками и соблюдать дисциплину. Для них адаптация проходит дольше и сложнее.

Одной из важных задач педагогической работы в профессиональных учебных заведениях является помощь студентам первого курса в быстрой и успешной адаптации. Изучение данной проблемы представляется нам актуальным.

Цель исследования – изучить проблему адаптации студентов в современных реалиях и влияние занятий физической культурой на неё.

Методика и организация исследования. Нами изучалась научно-методическая литература по проблеме адаптации студентов в современных реалиях и особенности влияния занятий физической культурой на неё.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время адаптации студентов происходит значительное изменение их деятельности и окружения, а также внутренних установок. В связи с этим происходит изменение ценностей, освоение новых социальных ролей, и студенты начинают воспринимать себя и окружающих по-новому. Успешная адаптация первокурсника к жизни в высшего учебного заведения играет важную роль в дальнейшем развитии каждого студента как личности и будущего специалиста [4].

В этот период студенты подвергаются повышенному стрессу из-за нового места, нагрузок и коллектива. Некоторые приехали из других мест и совсем не имеют никаких знакомых в новом городе. Тем временем увеличивающиеся нагрузки требуют увеличения физических сил и выносливости, необходимо поддерживать и уровень здоровья/иммунитета.

Занятия спортом во время учебного процесса и посещение дополнительных спортивных секций поможет первокурснику в успешной адаптации [3]. Увеличение активности сердечных сокращений после занятий спортом приводит к выделению эндорфинов, которые действуют как естественное обезболивающее средство и улучшают настроение [2]. После тренировок мы чувствуем естественный подъем настроения. Эндорфины не только снимают боль и улучшают настроение [2], но также способствуют улучшенному сну. Эти эффекты вместе могут помочь справиться со стрессом. Регулярные тренировки позволяют насладиться этими преимуществами чаще.

Регулярные занятия спортом имеют накопительный эффект, который проявляется в улучшении физической формы, повышении выносливости и снижении веса [1]. Все эти изменения положительно влияют на самооценку, давая нам уверенность в себе. При росте физической силы также усиливаются эмоциональные силы, улучшается психическое здоровье [2]. Регулярные физические упражнения могут положительно сказаться на академической жизни, улучшить когнитивные способности, внимание, память и успеваемость студентов [5]. Те, кто активно занимается спортом, лучше проходят когнитивные тесты и получают более высокие баллы в учебе, чем их менее активные сверстники [3].

В дополнение к улучшению когнитивных функций упражнения помогают учащимся развивать ключевые навыки, такие как работа в команде, лидерство и коммуникация, которые необходимы для достижения успеха не только в учебе, но и в профессиональной и личной жизни. В дополнение ко всем вышеперечисленным преимуществам занятия спортом позволяют учащимся познакомиться с различными видами физической активности и проявить свои интересы. Спорт способствует личностному росту, помогая учащимся научиться преодолевать трудности, выдерживать трудные времена и развивать устойчивость [3].

Более того, занятия спортом могут также способствовать укреплению отношений между учащимися и созданию чувства общности. Посредством спорта учащиеся могут установить прочные связи со своими товарищами по команде, тренерами и другими участниками, а также почувствовать себя частью единой команды.

Заключение. Занятия спортом могут оказывать глубокое и долгосрочное воздействие на учащихся. Будь то физические, умственные, социальные или академические преимущества, спорт может стать мощным инструментом, способствующим успеху и благополучию учащихся. Спорт играет важную роль в образовательном процессе, поддерживая физическое, психическое и социальное здоровье учащихся, а также предоставляя возможности для развития ценных навыков и знаний, которые могут способствовать их успехам в учебе и личной жизни. Будь то организованные занятия во время учебного процесса или индивидуальные занятия спортом, спорт может предложить учащимся уникальный и ценный опыт образования.

Литература

1. Двойнин М.Л., Пантюхова Е.А., Струкова Л.Г. Воспитательный контекст физической активности студентов // Науки об образовании. 2019. С. 1-3.
2. Листкова М.Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Науки об образовании. 2019. С. 87-92.
3. Матвиенко В.И., Щербакова Е.А., Дорофеева Е.Н. Особенности социализации студентов в процессе физического воспитания // Молодой ученый. 2019. №20 (258). С. 79-80.
4. Сагитова Л.А., Сагитов Р.Н. Адаптация студентов-первокурсников в колледже // Образование и воспитание. 2017. № 5 (15). С. 135-139.

5. Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Психологические науки. 2017. С. 1-6.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Т.Н. Клепцова

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*
tanya-fi@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, направленность на поддержание и улучшение состояния здоровья учащихся и преподавателей. Неслучайно в последнее время часто говорят о физической культуре как о самостоятельном социальном явлении, а также о стабильном качестве человека. Сохранение и укрепление здоровья человека стали элементом национальной культуры, важной задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматриваются в логике сохранения благополучия нации и государства.

Ключевые слова: учащиеся, образовательный процесс, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность. На современном этапе развития всё больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности человека, которая была бы направлена на поддержание и улучшение состояния здоровья учащихся и преподавателей.

Каждый вид деятельности связан с физической культурой, потому что физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями в обществе. Неслучайно в последнее время часто говорят о физической культуре как о самостоятельном социальном явлении, а также о стабильном качестве человека. Скорость этой проблемы определяется, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студентов-подростков за последние несколько лет.

Физическая культура – это часть человеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья и улучшения двигательных качеств.

Физическая культура и спорт открывают человеку огромные возможности для развития в спортивной карьере и дают возможность стать частью спортивного действия как творческого процесса, который, в свою очередь, дарит человеку широкий спектр эмоций [5, 7].

Цель исследования учебного заведения, использующего здоровьесберегающие технологии, – проснуться, воплотить в жизнь внутренние сильные стороны и способности ученика и использовать их для более успешного личностного развития. Это полностью совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья за счет увеличения адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшей особенностью этой педагогики считается приоритет

образования, а не обучения, что позволяет индивидуальной общей культуре последовательно формировать культуру здоровья учащегося.

Методы и организация исследования. Внедрение здоровьесберегающих технологий основано на индивидуальном подходе. Они являются жизненно важными факторами, с помощью которых студенты могут эффективно общаться и взаимодействовать.

Технологии сохранения здоровья – это система событий, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – дать возможность учащемуся сохранить здоровье при занятиях спортом, сформировать необходимые знания, навыки и умения для ведения здорового образа жизни. Все это находит отражение в непосредственном обучении элементарным методам здорового образа жизни, правильной организации учебной деятельности, в процессе выполнения комплекса оздоровительных мероприятий.

С другой стороны, здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса и помогающие избежать перегруженности.

2. Психолого-педагогические технологии, связанные с работой учителя на уроках, влиянием, которое он оказывает на учебный процесс.

3. Образовательные и обучающие технологии, которые включают программы, позволяющие научиться заботиться о своем здоровье и формировать культуру здоровья учащихся, мотивацию к здоровому образу жизни и отказ от вредных привычек [4, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. Можно выделить основные принципы сохранения здоровья: создание тренировочного зала, обеспечивающего снятие всех стрессоров в тренировочном процессе, с применением индивидуального подхода, обеспечение мотивации к тренировочной деятельности, организация физических нагрузок и тренировок создать успешную ситуацию.

Проблема воспитания современного здорового поколения становится все более актуальной.

Основное направление образовательной деятельности – стимулирование здорового образа жизни всех участников образовательного процесса: учителей, учащихся и их родителей.

Современный учитель должен формировать свою трудовую деятельность так, чтобы учеба не вредит здоровью учеников. Учитель должен выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не ухудшал физическое состояние учеников и не улучшал их сильные стороны и способности [1, 7].

Используемые в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии можно разделить на четыре основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие оптимальные условия учебного процесса. Начните с правильной организации урока и уровня его рациональности. Во многом это зависит от функционального состояния ученика в учебной деятельности, его способности сохранять умственную работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени и предотвращать преждевременное утомление.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности ученика, где анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока на основе здоровьесберегающих

технологий: правильная организация урока, использование всех каналов восприятия, распределение интенсивности мыслительной деятельности.

3. Набор психолого-педагогических технологий, используемых учителями на уроках и в свободное время:

- снятие эмоционального напряжения – использование игровых технологий и обучающих программ, заданий и задач позволяет снять эмоциональное напряжение. Также этот прием позволяет одновременно решать несколько задач: психологически разгрузить учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы, вызвать стимуляцию самостоятельной познавательной деятельности и т. д.;

- создание благоприятного психологического климата на уроках – один из важнейших аспектов – психологический комфорт. Таким образом, с одной стороны, решается проблема предотвращения утомления студентов, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческого потенциала каждого студента;

- защита здоровья и пропаганда здорового образа жизни предполагают создание необходимых условий для организации образовательных мероприятий и профилактики различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Исследования показывают, что наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Поэтому, если научить человека бережно относиться к своему здоровью, то в будущем у него будет больше шансов жить без серьезных заболеваний;

- комплексное использование личностно-ориентированных технологий – учитывает особенности каждого студента и направлено на более полное раскрытие его потенциала. Эта технология включает в себя технологии проектной деятельности, совместного обучения, различные игровые технологии.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии ставят личность ученика в центр системы образования, обеспечивая безопасность и комфортные условия для его развития и реализации природных способностей. Личность студента становится важнейшим предметом, становится целью системы образования. Внутри этой группы как самостоятельные области выделяются человеко-личные технологии, технологии сотрудничества, технологии бесплатного образования:

- коллективная педагогика призвана создать все условия для выполнения задач по сохранению и укреплению здоровья учащихся и преподавателей;

- технология развивающего обучения (ТРО), основана на ключевых идеях Л.С. Выготского, особенно о его гипотезе о том, что знание – это конечная цель обучения, но только средство развития ученика. В то же время использование технологий развивающего обучения чревато угрозой такого увеличения учебного процесса, приводящего к перегрузке учащихся и формированию у них утомляемости и перенапряжения;

- технология разграничения уровней образования по обязательным результатам, разработанная В.В. Фирсовым, представлена как одна из возможностей развития технологий разграничения уровней. Среди параметров классификации для этой группы потенциально положительное отношение к влиянию на здоровье студентов рассматривается как система малых групп по типам когнитивного контроля, целевая ориентация на обучение каждого студента на уровне его собственных способностей. и способности;

- технология психологической поддержки, разработанная М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым, предполагает активное участие психологов в образовательном процессе, превращение психолога в одну из ключевых фигур образовательного процесса на принципах сохранения здоровья [2, 3, 4].

Заключение. Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют важнейшую роль в образовательном процессе, потому что они обеспечивают здоровье и обученность учащихся в данной сфере. Здоровье – это самое главное у нас и важно знать, как ему помочь, как ему не навредить и как его легко беречь. Сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Литература

1. Глава 2. Здоровьесберегающие технологии в деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений [Электронный ресурс]. URL: <http://yspu.org/%D0%93%D0%BB%D0%> (дата обращения: 15.03.2024).
2. Земскова В.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]. URL: https://sites.google.com/a/shko.la/ejrno_1/vypuski-zurnala/vypusk-9-mart-2011/tema-nomera---obrazovanie-i-zdorove/zdorovesberegause-tehnologii-v-obrazovatelnom-processe (дата обращения: 18.03.2024).
3. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/12/01/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v> (дата обращения: 15.03.2024).
4. Распутина Н.В. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/publikaciya-na-temu-rol-zdorovesberegayushih-tehnologiy-v-obrazovatelnom-processe-1765069.html> (дата обращения: 15.03.2024).
5. Роль здоровьесберегающих технологий в повышении успеваемости учащихся начальной школы [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/213/12139/> (дата обращения: 18.03.2024).
6. Роль здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view> (дата обращения: 18.03.2024).
7. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/rol-zdorov-iesbierieghaiushchikh-tieknologhii-v-o.html> (дата обращения: 15.03.2024).

УДК 159.9.796

РОЛЬ СНА В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ: БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА

Т.Н. Клепцова, П.Д. Сурина, М.В. Приживой
*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*
polinnasu@gmail.com

Аннотация. В работе рассматривается значение качественного сна для восстановления спортсменов после физических нагрузок. Сон играет ключевую роль в регенерации тела, укреплении мышц, нервной системы и психического здоровья. Также изложены биологические процессы, происходящие во время сна, их влияние на

производительность тренировок и способность организма к адаптации к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, сон, процесс восстановления.

Актуальность. Изучение роли сна в процессе восстановления спортсменов является одной из фундаментальных задач современной спортивной науки. Качественный сон играет ключевую роль в регенерации тела после физических нагрузок, способствуя укреплению мышц, нервной системы и психического здоровья. Биологические процессы, происходящие во время сна, влияют на производительность и результаты тренировок, а также на способность организма к адаптации к физическим нагрузкам. Отдельное внимание следует уделить сну, так как именно во время сна организм восстанавливается после физических нагрузок, растет мышечная масса, восполняется энергия и укрепляется иммунитет. Недостаток сна может привести к снижению спортивных достижений, увеличению риска получения травм, а также ухудшению общего состояния организма. Поэтому важно учитывать здоровый сон как обязательный компонент здорового образа жизни и успешного физического развития. Таким образом, изучение механизмов сна и оптимизация режима сна становятся неотъемлемой частью спортивной подготовки, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Цель исследования. Изучение значимости и влияния сна в процессе восстановления спортсменов, а также выявление возможных последствий нарушений ритмов сна. Рассмотрение процессов, протекающих во время сна человека.

Методика и организация исследования. В основе биологических механизмов сна лежит сложное взаимодействие различных систем организма, таких как нервная, эндокринная и иммунная. Процесс сна регулируется циркадным ритмом, который контролирует гипоталамус и синтез мелатонина в шишковидной железе. Мелатонин является гормоном, ответственным за регуляцию цикла сна и бодрствования. Во время сна происходит активация физиологических процессов, включая очистку мозга от токсинов, восстановление мышц и тканей, а также обновление клеток. Этот период позволяет организму возобновляться после дневной активности и подготовиться к следующему дню. На сегодняшний день биологические механизмы являются предметом активных исследований. Их понимание помогает улучшить качество сна, оптимизировать восстановительные процессы и повысить общее здоровье и благополучие человека [1].

Изучение биологических механизмов, происходящих во время сна, позволяет специалистам и тренерам разработать оптимальные стратегии восстановления для спортсменов, что в свою очередь способствует ускорению процесса регенерации после физических нагрузок. Понимание биологических аспектов помогает определить качество и оптимальную продолжительность сна, а также факторов необходимых для эффективного восстановления организма. Учитывая влияние сна на гормональный баланс, иммунную систему и обмен веществ, специалисты могут разработать персонализированные программы, включающие правильный режим дня, питание и физическую активность. Благодаря оптимизации процесса сна и учету биологических механизмов, атлеты могут быстрее восстановиться после тренировок и соревнований, снизить риск переутомления и травм, а также повысить свою спортивную производительность в целом.

Оптимизация режима сна является критически важным аспектом для спортсменов, поскольку качественный сон играет ключевую роль в процессе восстановления

организма после интенсивных тренировок и соревнований. В этот период в организме происходят следующие процессы:

1) регенерация тканей и мышц: происходит активное восстановление и регенерация поврежденных тканей и мышц, что помогает быстрее восстанавливаться после физических нагрузок и предотвращать переутомление;

2) развитие мышц и усиление иммунной системы: выработка гормонов роста, ответственных за развитие и восстановление мышц, а также укрепление иммунной системы, что важно для предотвращения заболеваний и повышения выносливости;

3) психологическое восстановление: помогает человеку справляться со стрессом, улучшать концентрацию и сохранять позитивный настрой, что важно для достижения оптимальных результатов на тренировках и соревнованиях.

Данный процесс способствует эффективному восстановлению организма, повышает его физическую и психологическую готовность к тренировкам и соревнованиям, а также улучшает общее здоровье и благополучие. Поскольку спортсменам требуется быстрое и эффективное восстановление для достижения пиковых результатов в спорте, оптимизация режима сна становится неотъемлемой частью успешной спортивной подготовки [4].

Нарушение сна приводит к снижению уровня тестостерона и инсулиноподобного фактора роста, а следовательно, снижается синтез гликогена, способствуя потере мышечной массы и тем самым препятствуя восстановлению мышц после повреждений, вызванных физическими нагрузками и травмами, что особенно актуально после активных тренировок, игр и ежедневных занятий. В связи с этим улучшение сна позволяет спортсменам демонстрировать большую скорость стартовой реакции, меньшее время спринта, лучшую точность и скорость движений. Исследование игроков мужской баскетбольной команды Стэнфордского университета на фоне увеличения продолжительности сна до 10 часов показало более быстрый спринт и большую точность стрельбы. Процент попаданий при свободном броске увеличился на 9,0%, а процент трехочечных полевых целей – на 9,2%. Также в ходе исследования было выявлено, что у спортсменов, которые спали по меньшей мере 8 часов в сутки, наблюдался значительный прирост физической выносливости, а также улучшение координации движений и реакции. Опубликованные данные журнала "Sports Medicine" показали, что люди, которые испытывают хроническую недостаточность сна, имеют более высокий уровень стресса и усталости, что отрицательно сказывается на их психологическом состоянии и мотивации [3, с. 31].

Недостаток сна может иметь серьезные последствия, влияющие как на их спортивные результаты, так и на риск получения травм. Спортсмен может столкнуться с уменьшением выносливости, скорости реакции и регрессом общей физической формы, что негативно отразится на спортивных показателях и результатах. Дефицит также приводит к повышенному риску получения травм. Человек может быть менее внимательным и совершать ошибки, которые могут привести к повреждениям. Страдает психологическое здоровье, ухудшается настроение, повышается уровень стресса, снижается мотивация, что может отрицательно сказываться на эмоциональном благополучии и спортивной мотивации.

Замедленное восстановление также является последствием нехватки сна, процесс регенерации организма после физических нагрузок затрудняется, что может привести к накоплению усталости, переутомлению и снижению адаптационных способностей организма к тренировкам. Недостаток сна оказывает серьезное влияние на спортивные результаты и общее здоровье спортсменов, поэтому важно уделять должное внимание

оптимизации режима сна и обеспечению необходимого количества качественного отдыха для успешной спортивной подготовки [5].

Совокупность тяжелых физических нагрузок и недостатка сна негативно скажется на иммунитете, который становится ослабленным, что значительно увеличивает риск заболеваний. В процессе сна производит и активирует иммунные клетки, которые борются с инфекциями и поддерживают общую защиту организма. Его недостаток может привести к снижению количества этих клеток и ухудшению их функционирования. Тяжелые физические нагрузки являются стрессовой ситуацией для организма, отдельно этот процесс может негативно сказаться на иммунной системе. Недосыпание усиливает этот эффект, замедляя процессы восстановления и подавляя работу иммунной системы. Из-за чего человек становится более уязвимыми перед инфекциями, воспалениями и другими заболеваниями. Поэтому важно помнить, что поддержание здорового режима сна является ключевым элементом для поддержания иммунитета при высоких физических нагрузках. Регулярные и полноценные сон помогут укрепить иммунную систему, повысить ее эффективность и снизить риск заболеваний в условиях интенсивных тренировок.

Отдельное внимание стоит уделить сердечно-сосудистой системе. При физических нагрузках учащаются сердечные сокращения, возрастает систолический и минутный объем сердца, систолическое и пульсовое артериальное давление, венозный приток крови к сердцу, снижается периферическое сосудистое сопротивление, происходит перераспределение кровотока в пользу мышечной системы. Недостаток сна затрудняет процесс восстановления и регенерации сердечной мышцы после таких нагрузок, что может привести к риску возникновения проблем с сердцем. Нехватка сна также может привести к повышенному уровню стресса и гормона кортизола, что в свою очередь может повысить артериальное давление и увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, атеросклероз и даже инфаркт [2].

Заключение. Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что сон является неотъемлемым инструментом для построения здорового тела и достижения спортивных результатов. Процессы, протекающие во время сна, крайне важны для полноценной регенерации организма после физической нагрузки. При построении тренировочной программы, рациона питания и режима сна следует учитывать индивидуальные особенности каждого человека, принимая во внимание все сильные и слабые стороны спортсмена.

Литература

1. Бардаханова Е.П., Дронина О.А. Влияние сна на физическое здоровье человека // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. 2023. № 1. С. 8-13.
2. Изменение показателей сердечно-сосудистой системы при адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]. URL: <https://goo.su/Tddb4w> (дата обращения: 11.03.2024).
3. Корабельникова Е.А. Сон и профессиональный спорт: взаимовлияние, проблемы и методы их коррекции (обзор литературы) // Медицинский алфавит. 2020. №22(3). С. 30-34.
4. Корабельникова Е.А., Дегтерев Д.А., Безуглов Э.Н. Нарушения сна профессиональных спортсменов и методы их коррекции // Теория и практика физической культуры. 2021. №2. С. 49-51.
5. Кривошеев Д.С. Влияние продолжительности сна на активность студентов при занятиях физической культурой и спортом // Постулат. 2022. №12(86). С. 31-34.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КАК К СОЦИАЛЬНЫМ ЦЕННОСТЯМ

И.А. Ковачева, И.А. Альянов

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Kovacheva56@mail.ru

Аннотация. В статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физическим здоровьем и здоровым образом жизни. Исследование включает опрос студентов исторического факультета Государственного социально-гуманитарного университета. Сохранение здоровья и благополучия студенческой молодежи, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни – таковы одни из предполагаемых результатов стратегии нашего государства.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации здорового образа жизни как ценности современной молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, социальные ценности.

Актуальность исследования. Социальные ценности – это принципы, идеалы, цели к которым, по мнению общества, должен стремиться каждый человек. Эти ценности должны быть присущи всякой гармонически развитой личности. На наш взгляд к ним относятся трудолюбие, законопослушность, стремление к образованию крепкой семьи, осознание, как наивысшей ценности, жизни человека. Здоровье, равно как и здоровый образ жизни, так же входит в перечень важнейших социальных ценностей.

Актуально звучат слова о том, что ценностное содержание здоровья выражается в отношении человека к своему состоянию, которое обеспечивает успешную жизнедеятельность.

Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. Здоровье – это, и польза, и красота, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить как об универсальной ценности. Носителями здоровья, как ценности, могут выступать отдельные личности, социальные группы, общество в целом [1, 3].

Цель исследования. Выяснить насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием и определить эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. По своей структуре здоровье как ценность включает два основных компонента: объективный компонент – совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья; статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. п.

Субъективный компонент здоровья как ценности – отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью [2].

Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о здоровом образе жизни; использовать

разнообразные формы и методы, способствующие приобщению и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Здоровьесберегающие образовательные технологии и могут помочь в этом.

Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы одно из приоритетных направлений работы вузов [4, 5].

Исходя из вышесказанного, государство и общество заинтересованно в пропаганде здорового образа жизни, развитии спортивной инфраструктуры, чтобы сделать ее более доступной для населения.

С этими целями в 2018 году был учрежден национальный проект «Демография». Его цель – улучшить научно-техническое и социально-экономическое положение России: повысить уровень жизни и численность населения, способствовать самореализации граждан. Развитие осуществляется по следующим векторам: демография, здравоохранение, образование, жильё и городская среда, экология. В рамках этого проекта также реализуется направление на повышение общественного здоровья и популяризация спорта.

Для популяризации спорта среди населения в рамках проекта в 2022 году было введено в эксплуатацию более 60 спортивных объектов. Согласно данным сайта, национальные проекты, в 2022 году в регулярные занятия спортом было вовлечено 52,9% россиян.

Кроме того, отметим, что в 2020 году была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» [6].

Сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни – таковы одни из предполагаемых результатов стратегии.

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

В ходе исследования нас интересовал вопрос о том, насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием, также молодежь оценивает доступность спортивной инфраструктуры, эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни. В связи с этим, на основе результатов анкеты, можно приблизиться к пониманию успешности реализации «Стратегии развития спорта».

С этой целью нами была составлена анкета из 7 вопросов:

1. Считаете ли вы себя спортивным человеком?
2. Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?
3. Как часто вы делаете зарядку?
4. В своей профессиональной/учебной деятельности приходится ли вам заниматься физической культурой?
5. Как вы оцениваете доступность спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке?
6. Как вы оцениваете эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи?
7. Как вы думаете, что необходимо, прежде всего, чтобы формировать позитивное отношение молодежи к здоровому образу жизни?

Опрос проводился анонимно, среди студентов факультета Истории управления и сервиса. Опросить удалось 137 человек.

На вопрос «Считаете ли Вы себя спортивным человеком?» 35% ответили, что делали попытки к систематическому занятию спортом, однако это не вошло в привычку, 24% занимались спортом в подростковом возрасте, 29% регулярно занимаются физическими нагрузками – посещают зал, бегают по утрам. Тем не менее, как показал опрос, зарядку по утрам не делают 45% опрошенных, 37% стараются заниматься 2-3 раза в неделю, 10% делают зарядку только 1 раз в месяц.

Доступность спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке 43% процента опрошенных оценивают на «хорошо» – оборудованы спортивные площадки до дворах, есть спортивный комплекс, однако до него нужно еще добраться. 24% процента в целом удовлетворены доступностью инфраструктуры, 21% опрошенных отмечает отличную доступность, указывают, что в округе есть несколько спортивных комплексов удобных для посещения в любое время. 8% опрошенных, как показал опрос, не интересуются данной темой. 40% опрошенных отметили, что высоко оценивают эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, указывают, что часто проводятся различные мероприятия уделяется внимание созданию спортивных, оздоровительных центров. 32% уверены, что работа проводится, однако значимого результат нет, а 16% допускают, что работа ведется, но они её не замечают.

Заключение. Можно сделать вывод о том, что опрошенные, имеют доступ к объектам спортивной инфраструктуры, начиная от спортивных площадок, заканчивая спортивными комплексами. Однако не многие пользуются доступными благами, хотя, безусловно, предпринимали попытки к систематическим занятиям. Также низким остается уровень заинтересованности опрошенных в занятии простейшими укрепляющими упражнениями по утрам. Так же отметим, что эти явления наблюдаются на фоне воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни, которая, судя по опросу, ведется с переменным успехом.

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с воспитанием молодежи в рамках ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. На наш взгляд нужно усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг, кроме того, формировать мировоззрение молодежи с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности при помощи акций, средств массовой информации.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации ЗОЖ как ценности современной молодежи.

Литература

1. Аникина Т.С., Аникин А.А. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи // Педагогическое образование и наука. 2022. №2. С. 150-152.
2. Дроздова В.Е., Чайченко М.В. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся начальной школы // Физическая культура и спорт в современном социуме: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., г. Витебск. 2023. С. 75-78.
3. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе // Конференциум АСОУ: сб. науч. тр. и мат-лов науч.-практ. конф. 2023. № 2. С. 94-99.

4. Ковачева И.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы // Физическая культура и спорт в современном социуме: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., г. Витебск. 2023. С. 86-88.

5. Перова Г.М., Винокуров Ю.И. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья // Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 94-97.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

УДК 797.2:613.73:379.8

АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ 16-20 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Котова, Ж.И. Бушева

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

busheva_zhi@surgu.ru

Аннотация. Авторы изучали предпочитаемые виды рекреационной деятельности пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки. Цель исследования – проанализировать рекреационную деятельность пловцов группы спортивного совершенствования в переходный период. В исследовании приняли участие 50 пловцов в возрасте 16-20 лет, проживающие в городе Сургуте ХМАО-Югра. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; анкетирование; методы математической статистики. Были изучены виды рекреационной деятельности активной и пассивной формы у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки. Исследование показало, что у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки наиболее предпочитаемыми видами рекреационной деятельности активной формы являются «развлечения кафе/рестораны», «пешие прогулки», «активные игры» и «плавание»; пассивной формы – «сон», «общение с друзьями/родными», «прослушивание музыки», «баня/сауна», «просмотр кино».

Ключевые слова: рекреационная деятельность, пловцы, соревновательный период, переходный период, отдых.

Введение. В современном спорте рекреационная деятельность спортсменов в переходный период спортивной подготовки является одним из важных аспектов их общей физической подготовки. В этот период спортсмены не только отдыхают, но и проводят активные мероприятия, которые способствуют восстановлению организма и оптимизации его функционального состояния.

Однако, рекреационная деятельность в переходный период спортивной подготовки пловцов до сих пор является недостаточно изученной темой. Участие в соревнованиях по плаванию требует от спортсменов максимальной физической и психологической нагрузки. Спортсмены находятся в состоянии постоянного тренировочного процесса, что приводит к нарастающему физической и эмоциональной усталости. Поэтому после

периода активной соревновательной деятельности требуется эффективное восстановление организма, включая меры по рекреации.

Однако, в настоящее время отсутствуют исследования, посвященные рекреационной деятельности спортсменов-пловцов в переходный период.

Данная статья исследует рекреационную деятельность спортсменов, занимающихся плаванием в переходный период спортивной подготовки, а также предлагает различные подходы, которые могут быть использованы для оптимизации рекреационной деятельности и улучшения восстановления спортсменов после периода активной соревновательной деятельности.

Цель исследования – проанализировать рекреационную деятельность спортсменов-пловцов группы спортивного совершенствования в переходный период.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 50 спортсменов-пловцов в возрасте 16-20 лет, проживающие в городе Сургут Ханты-Мансийском Автономном округе - Югре. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; анкетирование; методы математической статистики. Исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап включал определение общего направления исследования, проводилось теоретическое исследование изучаемой проблемы на основе научной, методической и специальной литературы, определение цели уточнение задач исследования, определение методологии исследования и составление анкеты. На втором этапе проводилось анкетирование, в котором принимали участие спортсмены-пловцы. Респонденты проходили анкетирование в режиме online, так как анкета разработана в форме Google. Успешное получение информации о том, как спортсмены проводят время после активной соревновательной деятельности, об отдыхе пловцов в предсоревновательный, соревновательный и переходный период спортивной подготовки, удалось добиться благодаря использованию заранее подготовленных вопросов [2]. Мы получили информацию о предпочтениях спортсменов в выборе развлечений и отдыха, а также видов активного и пассивного отдыха [2]. На третьем этапе исследования были проведены анализ данных, созданы таблицы и рисунки для визуализации результатов. Полученные данные были подробно обсуждены и описаны. На основе анализа были сделаны выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что рекреационная деятельность пловцов в переходный период спортивной подготовки играет важную роль в восстановлении их организма, а также в поддержании здоровья и улучшении физической формы. Рекреационная деятельность включает в себя две формы: активную и пассивную [1].

Рекреационная деятельность – это «комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности спортсмена в активном отдыхе и неформальном общении вне спортивной, производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а также позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье» [3].

После соревнований организм спортсмена может быть подвержен утомлению, мышечным нагрузкам и стрессу [5]. Впоследствии это приводит к нарушениям в организме, таким как повышенная утомляемость, боли в мышцах и суставах, которые могут вызвать более серьезные проблемы, такие как перенапряжение мышц и травмы [4]. При высоких физических нагрузках пловец может испытывать дегидратацию из-за высокого уровня активности и потери жидкости через пот. «Для балансирования потери жидкости пловец должен пить достаточное количество воды и других жидкостей, чтобы избежать состояния обезвоживания» [5].

Для облегчения периода восстановления после соревнований пловцы часто стараются отдыхать, выполнять стретчинговые упражнения и проводить легкие тренировки на следующий день, массаж, отдыхать достаточно длительное время для восстановления организма. Так же восстановление может включать в себя различные психологические меры (релаксацию, медитацию, психологическую поддержку или консультации), которые способствуют восстановлению сил и энергии.

Одним из ключевых преимуществ активной рекреационной деятельности для спортсменов-пловцов является возможность разнообразить их тренировочный процесс, а также предотвратить возникновение физической и эмоциональной усталости.

Благодаря различным видам активности, таким как походы в горы, катание на велосипеде, прогулки на коньках, катание на лыжах, посещение тренажерного зала и бассейна, а также занятия йогой и другими формами физической активности, спортсмены могут поддерживать свою физическую форму и здоровье, не перегружая суставы и мышцы. Важно отметить, что активная рекреационная деятельность не является обязательно спортивной. Она представляет собой широкий спектр физических активностей, которые могут быть адаптированы под индивидуальные предпочтения и физические возможности спортсменов-пловцов. Это может включать как интенсивные тренировки в тренажерном зале или бассейне, так и более спокойные занятия, такие как йога или прогулки.

Другая форма рекреационной деятельности – пассивная форма рекреационной деятельности представляет собой варианты активностей, не требующих значительного физического напряжения или активного участия. Они включают в себя такие виды деятельности, как чтение, просмотр телевизора, слушание музыки, посещение спа-центра или просто отдых на свежем воздухе. Хотя эти виды деятельности не требуют интенсивных физических усилий, они направлены на релаксацию, уменьшение стресса и общее оздоровление. Чтение, например, позволяет спортсменам расслабиться и уйти от повседневных забот, погрузившись в увлекательные и познавательные истории. Просмотр телевизора или слушание музыки позволяет спортсменам отключиться от внешнего мира и насладиться моментами отдыха. Посещение спа-центра или просто отдых на свежем воздухе помогает уменьшить уровень стресса и создать благоприятную атмосферу для восстановления организма.

Однако важно отметить, что каждый пловец индивидуален, поэтому восстановительные методы могут отличаться в зависимости от потребностей и особенностей каждого спортсмена.

Мы изучили наиболее предпочитаемые пассивные и активные формы рекреационной деятельности у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки. Так, наиболее предпочитаемые виды активной рекреационной деятельности у пловцов в данный период представлены на рис. 1.

На вопрос «Какие виды рекреационной деятельности активной формы вы предпочитаете в переходный период спортивной подготовки?» спортсмены-пловцы выбрали: «развлечения кафе/рестораны» – 21%, «пешие прогулки» – 19%, «активные игры» – 16% и «плавание» – 16%.

Менее популярными были ответы респондентов: «велосипедные прогулки» – 9%, «бег» – 6%, «фитнес» – 5%, «медитация/йога» – 5%, «утренняя зарядка» – 3%.



Рис. 1. Предпочитаемые виды активного отдыха у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки

Наиболее предпочитаемые виды пассивной рекреационной деятельности у пловцов в переходный период спортивной подготовки представлены на рис. 2.

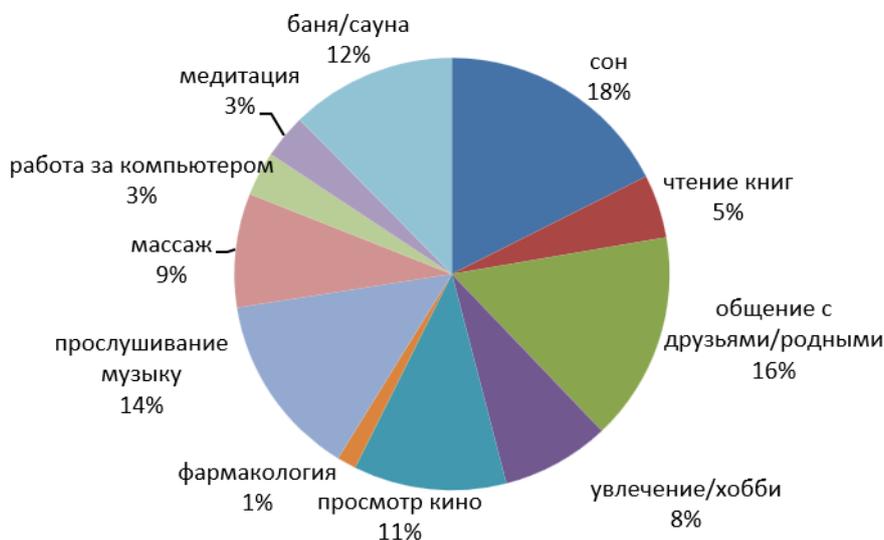


Рис. 2. Предпочитаемые виды пассивного отдыха у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки

На вопрос «Какие виды пассивной рекреационной деятельности вы предпочитаете в переходный период спортивной подготовки?» среди спортсменов-пловцов наиболее распространены следующие ответы: «сон» выбрали 18% респондентов, «общение с друзьями/родными» – 16%, «прослушивание музыки» – 14%, «баня/сауна» – 12%, «просмотр кино» – 11%. Непопулярными ответами респондентов являлись: «массаж» – 9%, «увлечение хобби» – 8%, «чтение книг» – 5%, «медитация» – 3%, «работа за компьютером» – 3%, «фармакология» – 1%.

Заключение. Были изучены виды рекреационной деятельности активной и пассивной формы у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки. Исследование показало, что у пловцов 16-20 лет в переходный период спортивной подготовки наиболее предпочитаемыми видами рекреационной деятельности активной формы являются «развлечения кафе/рестораны», «пешие прогулки», «активные игры» и «плавание»; пассивной формы – «сон», «общение с друзьями/родными», «прослушивание музыки», «баня/сауна», «просмотр кино».

Литература

1. Боярская Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-метод. пособие. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. 86 с.
2. Котова А.А., Бушева Ж.И. Анализ рекреационной деятельности пловцов 16-20 лет в предсоревновательный период // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: XXII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Сургут, СурГУ, 24-25 ноября 2023 г. Сургут: СурГУ, 2024. С. 219-222.
3. Седоченко С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры. Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. 70 с.
4. Слинейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость [пер. с англ. Э. Батдалова]. Мурманск: Тулома, 2021. С. 33.
5. Третьяк А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-sportsmena> (дата обращения 25.03.2023).

УДК 796.015.84

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.С. Красникова, В.Е. Прохорова

Нижневартровский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

oskrasnikova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния различных физкультурно-спортивных занятий на показатели физической работоспособности студентов и поиск путей ее повышения. В представленном исследовании дается оценка индексу Руфье-Диксона у юношей неспортивных факультетов при выборе различных физкультурно-спортивных направлений. Полученные результаты указывают на достижение тренировочного, развивающего и оздоровительного эффектов от занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельностью. Выявлены проблемы ухудшения физической работоспособности студентов и даны рекомендации по улучшению процесса физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: физическая работоспособность, юноши, физкультурно-спортивная деятельность.

Актуальность исследования. Проблема сохранения и укрепления здоровья современной молодежи, повышение функциональных возможностей их организма и

улучшение показателей физической подготовленности остается важной и должна успешно решаться в процессе физического воспитания, в том числе организованного в высших учебных заведениях.

Сегодня активно в нашу жизнь внедряются компьютерные технологии и заполняют различные области жизнедеятельности молодого поколения. В социальной, образовательной, и даже культурной сферах все чаще замечено использование различных цифровых технологий и искусственного интеллекта. С одной стороны, имеет положительный эффект и облегчает условия жизни, с другой стороны, оставляет негативные последствия, в том числе в виде малоподвижного образа жизни, снижение двигательной активности, что отрицательно сказывается на показателях здоровья, становятся причиной накопления избыточного веса, ухудшение зрения, снижения физических показателей, ослабление тонуса мышц и даже структурных изменений опорно-двигательного аппарата [5, 8].

Сегодня, как отмечают в своих работах многие специалисты, сохраняется тенденция к снижению двигательной активности, отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом, особенно в тех формах, которые предлагают в физическом воспитании, употребление некачественной еды и вредных веществ представителями современной молодежи. Очевидно, что эти факторы могут привести к негативным изменениям в организме и ухудшению здоровья [1, 3, 4, 6, 7].

Выявляя факторы, оказывающие отрицательное влияние на работоспособность студентов. Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева и О.А. Казакова [2] выявили, что около 70% из них нарушают режим сна, 20% не соблюдают правила цифровой гигиены (бесконтрольное время использования ЭВМ), отсутствие сбалансированного, полноценного питания и, как следствие, до 75% опрошенных студентов указывали на плохое самочувствие и различные формы утомления.

В последнее время в условиях развития инновационных технологий значительно возрастает роль физической культуры и спорта с целью формирования знаний о влиянии занятий физической культурой на организм молодого поколения, целенаправленного осознанного применения средств и методов на благо своего организма и важности поддержания должного уровня физической работоспособности.

Цель исследования. Выявить влияния различных видов физкультурно-спортивной деятельности на изменение показатели физической работоспособности юношей неспортивных факультетов.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие юноши 1-3 курсов неспортивных факультетов Нижневартковского государственного университета в количестве 88 человек, регулярно занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельностью. Данные занятия организованы в рамках дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», выбирая которые студенты могут записаться на следующие направления: волейбол, баскетбол, плавание, атлетическая гимнастика, настольный теннис. Для оценки уровня физической работоспособности студентов была применена методика Руфье-Диксона. Полученные данные позволили оценить степень воздействия занятий различными физкультурно-спортивными видами на показатели физической работоспособности.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования лидирующие позиции заняли юношей, посещающие занятия баскетболом, так как у них выявлены наилучшие показатели физической работоспособности (рис. 1). Анаэробно-аэробный режим работы способствует повышению физической работоспособности и приводит к тому, что у 11% баскетболистов был установлен отличный уровень физической работоспособности, 56% имеют хороший уровень

развития и 33% средний. При этом низкий уровень физической работоспособности не фиксировался. Тенденция к снижению показателей физической работоспособности начинает демонстрироваться у юношей, занимающихся волейболом.

Представленные результаты на рис. 2 указывают, что у 50% студентов отмечается слабый уровень изучаемого показателя.

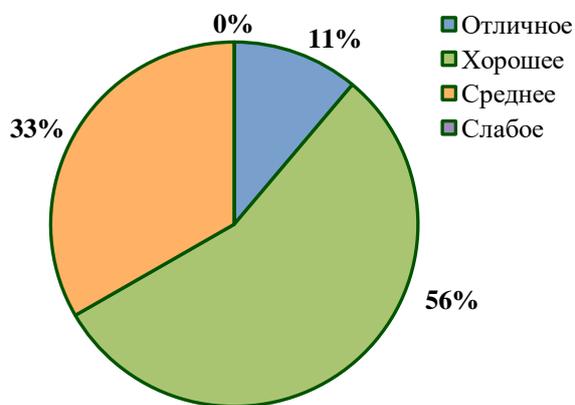


Рис. 1. Показатели физической работоспособности юношей 1-3 курсов, занимающихся баскетболом.

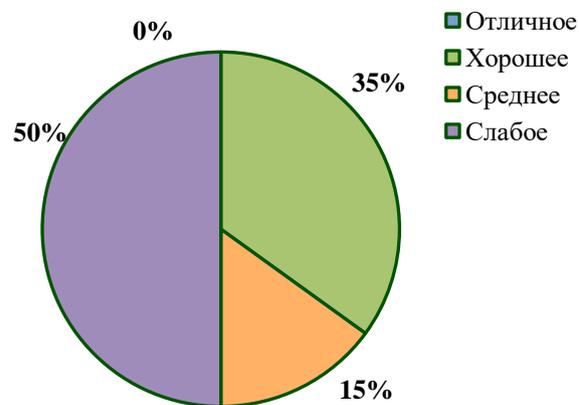


Рис. 2. Показатели физической работоспособности юношей 1-3 курсов занимающихся волейбол

Среди них 15% имеют средний уровень, а хороший способны поддерживать только 35% юношей. Проводя наблюдения за активностью студентов во время занятий волейболом следует отметить, что те, кто хорошо владеет технической волейбола, вполне могут достигать тренировочного эффекта. Студенты, плохо владеющие техническими приемами, к сожалению, не могут поддерживать постоянную интенсивность физической нагрузки, в результате простоя и ошибок.

Весьма схожие значения показателей по методике Руфье-Диксона были выявлены у юношей, посещающих занятия плаванием и атлетической гимнастикой (рис. 3 и 4).

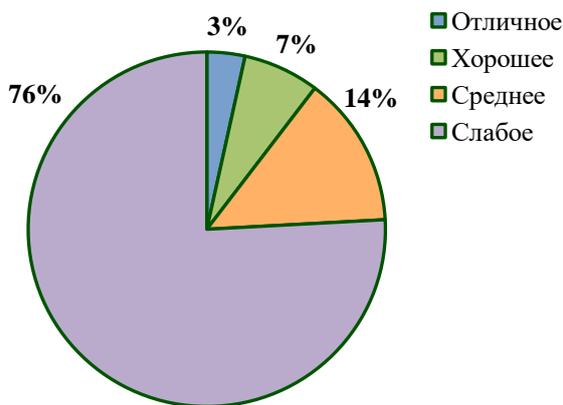


Рис. 3. Показатели физической работоспособности юношей 1-3 курсов, занимающихся плаванием

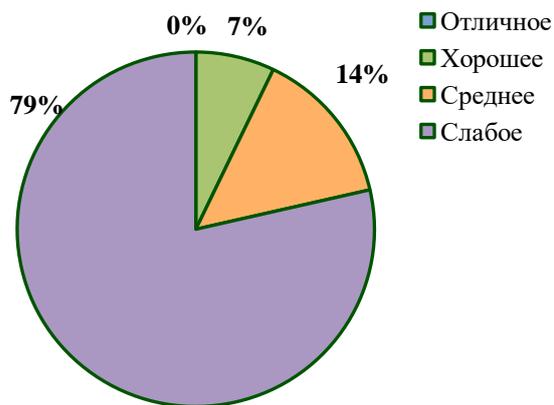


Рис. 4. Показатели физической работоспособности юношей 1-3 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой

В результате посещения данных занятий у 3% студентов, занимающихся плаванием, отмечается отличный уровень физической работоспособности, хороший фиксировался у 7% и средний – 14%. Большинство юношей, приходящих на занятия плаванием – 76% и атлетической гимнастикой – 79%, имеют слабый уровень физической работоспособности. А значит, такие занятия могут поддерживать только оздоровительный эффект.

Самыми низкими показатели физической работоспособности были установлены у студентов, занимающихся настольным теннисом. При расчете индекса Руфье-Диксона только 25% имеют средний уровень физической работоспособности и 75% очень низкий (рис. 5).

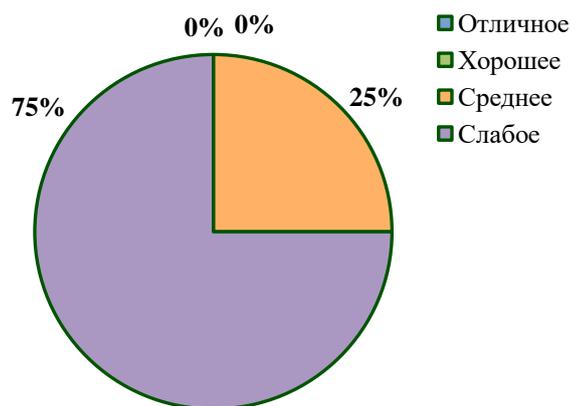


Рис. 5. Показатели физической работоспособности юношей 1-3 курсов, занимающихся настольным теннисом

Давая оценку полученным низким показателям, мы пришли к выводу, что данные занятия посещают студенты, имеющие вторую медицинскую группу и не желающие получать значительную физическую нагрузку, для которых данные занятия оказывают в лучшем случае оздоровительное значение.

Заключение. По результатам проведенного исследования было установлено, что показатели физической работоспособности студентов при занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельностью существенно отличаются. В первую очередь это обусловлено предварительной школьной подготовкой студентов, так как занятия спортивными играми и частично плаванием выбирают преимущественно студенты, кто хорошо владеет необходимыми техническими навыками. Именно у таких студентов мы обнаруживаем высокие значения индекса Руфье-Диксона, и занятия физической культурой и спортом оказывает на них тренировочное воздействие.

Однако положительным воздействием физкультурно-спортивных занятий может считаться достижение у занимающихся развивающего и оздоровительного эффектов, соответствующих уровню их функционального состояния, так как студенты неспортивных факультетов в большинстве случаев не имеют спортивную подготовку.

Таким образом, для улучшения работы кардиореспираторной системы следует включать в занятия атлетической гимнастикой активные циклические формы в виде длительного бега на тренажере. Для повышения двигательной активности в занятиях настольным теннисом следует дифференцированно подбирать различные формы общефизической подготовки. В занятиях спортивными играми рекомендуется добавить

новые методики обучения, направленные на лучшее усвоение и совершенствование техники, что позволит повысить тренировочную эффективность данных занятий.

Литература

1. Барчукова Г.В., Цао Ж. Направления применения инновационных технологий в занятиях физической культурой и спортом в вузе на примере занятий настольным теннисом // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 9-10.
2. Иванова Л.А., Лигостаева Н.Д., Казакова О.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 117-122.
3. Коник А.А., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 3-2. С. 41-43.
4. Красникова О.С. Разработка критериев оценки физической подготовленности студентов Нижневартковского государственного университета // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2016. № 4. С. 73-78.
5. Матвеева Н.В., Мороз Г.А., Матвеева Е.А. Оценка физической работоспособности у студентов // Вестник физиотерапии и курортологии. 2020. № 2. С. 102.
6. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Функциональные показатели кардиореспираторной системы студенток вуза с различной двигательной активностью // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сб. ст. мат-лы VII Всерос. науч.-практ. конф. 2017. С. 201-204.
7. Сапсаева Т.В., Полищук Н.В., Винтовкина Н.Е. Физическая работоспособность основных функциональных систем организма у студентов технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 327-330.
8. Халилова Л.И., Пискун Т.М., Бондарчук И.Л. Исследование физической работоспособности студентов в вузе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. № 1. С. 446-451.

УДК 796

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

О.В. Лапыгина

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

olyan089hu@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается важность спорта в жизни учащихся, а также то, как спорт может повлиять на развитие человека, образование и его мотивацию вести здоровый образ жизни. Также затрагивается влияние физической активности на физиологические функции организма.

Ключевые слова: студент, спорт, физическая активность.

Актуальность исследования. Спорт занимает важное место в жизни современного человека. Однако уровень активности современных людей, живущих в век технологий,

снизился в разы, что привело к негативным последствиям. Сегодня студенты вынуждены сидеть около восьми часов в день на занятиях, а также необходимо выполнять домашние задания и сдавать курсовые, исследовательские работы и преддипломные проекты. Такой «распорядок жизни» необходимо разнообразить физической активностью. В этом случае физкультура играет важную роль в их здоровом образе жизни [1-4].

Цель исследования. Убедиться в важности спорта для студентов, ведь одной из его задач является укрепление и поддержание здоровья.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Изучить, почему студентам необходимо регулярно заниматься спортом;
3. Выяснить, как физическая активность влияет на различные системы организма.

Методика и организация исследования.

1. Анализ литературных источников;
2. Анкетный опрос.

Исследование проводилось в течение 14 дней (с 29 марта по 12 апреля 2023 года) в СибГУ науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Проходило в три этапа:

- на первом этапе (29-30 марта 2023 года) изучили литературу по данной теме и составили вопросы для анкетирования;

- на втором этапе (с 31 марта по 9 апреля 2023 года) провели опрос 95 респондентов (46 девушек и 49 парней). Были получены ответы на тему роли спорта в их жизни, а также выявлены основные виды спорта, которые предпочитают студенты;

- на третьем этапе (10-12 апреля 2023 года) проанализировали ответы и презентовали результаты анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования мы составили характеристику образа жизни студента. Функциональное состояние нервной системы студента напрямую связано с учебной нагрузкой. Она определяется характером умственной деятельности, т.е. ее сложностью, общим объемом и временем, необходимым для ее выполнения. Умственная деятельность студентов обычно протекает в относительно удовлетворительных условиях окружающей среды. Однако нередко они сопровождаются неблагоприятными факторами, такими как учебные, педагогические и климатические условия. Учебная нагрузка студента не должна превышать 36 часов в неделю. Однако в реальности эти часы превышаются. У большинства студентов в конце осеннего семестра наблюдается ухудшение различных функциональных показателей по сравнению с началом семестра. В основном это связано с утомлением, которое изменяет возбудимость центральной нервной системы, ухудшает точность работы и снижает время реакции. Экзамены являются трудным и критическим этапом в обучении и вызывают значительный неврологический и эмоциональный стресс у студентов.

Физическая активность часто ограничена из-за напряженной умственной работы студентов. Среди студентов отмечается относительно высокая распространенность гипертонии, нарушений пищеварения и дисфункции нервной системы. Во всех высших учебных заведениях наибольшая заболеваемость регистрируется среди студентов старших курсов.

Обычно досуг студента делится на две категории: пассивное и активное времяпрепровождение. Пассивные виды досуга включают чтение книг и журналов, просмотр телевизора, видео, прослушивание радиопрограмм и музыки. Около половины молодых студентов предпочитают активно использовать свое свободное время. Примерами этого являются занятия спортом, участие в различных общественных мероприятиях и общение с семьей. После завершения основной учебы некоторые

студенты занимаются спортом. Занятия спортом положительно сказываются на их успеваемости, так как они могут защищать честь учебного заведения на соревнованиях.

К менее известным, но не менее важным недостаткам студенческой жизни относятся:

- недостаток сна, который является частью системы;
- недостаточное количество свежего воздуха;
- недостаток физических нагрузок;
- отсутствие закаливания;
- курение и прочие вредные привычки.

Эпидемиологическое исследование, проведенное в рамках программы "Здоровье студентов", показало, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов в разных регионах страны. Чтобы утолить "мышечный голод", существует множество средств физического воспитания, включая физические упражнения, различные виды спорта и оздоровительные мероприятия. Для поддержания здоровья и высокого уровня физической подготовки студентам необходим спорт.

Результаты опроса представлены на рис. 1 и 2.



Рис. 1. Роль спорта в жизни студента

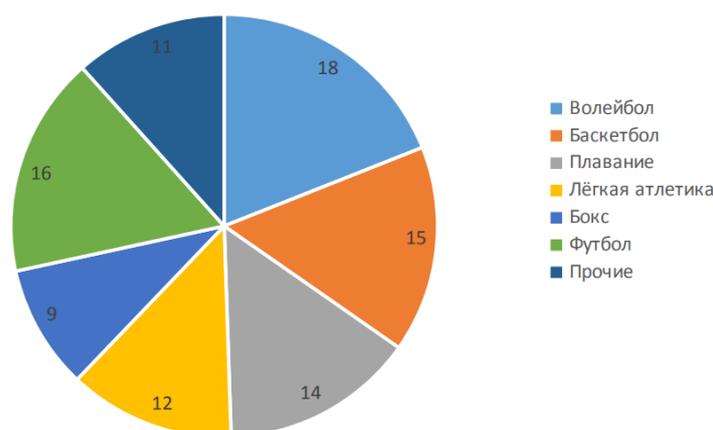


Рис. 2. Виды спорта

Результаты опроса показывают, что очень важно создать все условия, которые позволят студентам в полной мере проявить свои навыки и умения в спортивно-оздоровительной деятельности, которой они хотят заниматься.

Закключение. Роль физической активности в жизни каждого человека чрезвычайно важна. Каждый хочет жить дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество жизни зависят от физического и умственного развития. Развивая тело, развивается и разум. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. А здоровье является одной из высших человеческих ценностей. Поэтому для студентов очень важно поддерживать свое здоровье и иммунитет с помощью физической активности.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2018. 971 с.
2. Деменко А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205-205
3. Бароненко В.П., Зинченко В.П. Основы здорового образа жизни студента. М.: Гардарики, 2006. 55 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики, 2016. 368 с.

УДК 796

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СТОИМОСТЬ НАГРУЗКИ УЧАСТНИКОВ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Л.Г. Пашенко, Л.А. Волков, М.Г. Жалбэ

Нижневартковский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия
lenanv2008@yandex.ru

Аннотация. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, предусматривающих выполнение той или иной нагрузки, имеет определенную физиологическую стоимость, отражающуюся на показателях функционального состояния организма. Проведенный анализ значений частоты сердечных сокращений участников игры «Снежная битва» по правилам Юккигассен, шахматного турнира, VR-игры, квест-игры, лыжных гонок показал, что самая низкая физиологическая стоимость нагрузки отмечается у участников соревнований по шахматам, а высокая – по лыжам. Наибольший диапазон интенсивности физической нагрузки наблюдался в квест-игре. Неоднородность реакции сердечно-сосудистой и нервной систем организма участников различных соревнований на выполнение заданий требует более дифференцированного подхода при разработке плана внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающейся молодежи.

Ключевые слова: физическая нагрузка, квест-игра, шахматный турнир, Юккигассен, лыжная гонка, VR-игра, студенты.

Актуальность исследования. Развитие физической культуры и спорта в нашей стране связывают с повышением популярности массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди населения, увеличением численности их участников. Особую значимость вовлечение в соревнования «Спорта для всех» имеет для молодых людей, получающих образование в вузах, так как их участие во внеучебной физкультурно-

спортивной деятельности является одним из критериев, гарантирующим приобщение к систематической двигательной активности в последующие возрастные периоды [1, 2, 5]. Ранее проведенные исследования показали привлекательность для обучающейся молодежи квест-игр, включающих задания интеллектуальной и двигательной направленности, а также развлекательных мероприятий в условиях рекреационной физкультурно-спортивной деятельности [4, 8, 9].

При разработке программ вовлечения молодежи в массовые формы физического воспитания следует иметь представление о факторах, оказывающих влияние на принятие решения об участии или отказе от участия в том или ином мероприятии. Одним из таких факторов является реакция организма на нагрузку, предусмотренную программой соревнования, и ее субъективное восприятие участником. Физиологическая цена (стоимость) выполненной нагрузки оказывает влияние на длительность восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, также определяет психоэмоциональное состояние. Учет данного показателя в системе педагогического контроля при обосновании технологии определения индивидуальной оценки физической подготовки человека является перспективным направлением научных исследований [3, 6, 7]. Таким образом, важным видится изучение реакции организма на физическую нагрузку, испытываемую участниками различных физкультурно-спортивных мероприятий, предполагающих проявление соперничества.

Цель исследования – изучение физиологической стоимости физической нагрузки, испытываемой участниками различных физкультурно-спортивных мероприятий.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Нижевартовский государственный университет» (далее – НВГУ) в период с марта 2023 года по февраль 2024 года. Фиксация реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, испытываемую в процессе того или иного физкультурно-массового мероприятия, проводилась с использованием фитнес-трекеров «Garmin Forerunner» с последующей обработкой полученных данных в приложении «Garmin Connect».

В исследовании приняли участие студенты НВГУ, вошедшие в состав участников различных соревнований: игра «Снежная битва» по правилам Юккигассен (АССК) (8 человек); городской шахматный турнир (8 человек); VR Beat Saber (музыкально-ритмическая игра) (8 человек); квест-игра «В поисках сокровищ факультета физической культуры и спорта» (10 человек); лыжные гонки на дистанции 5,5 км (20 человек). Все испытуемые дали письменное согласие на участие в исследовании.

В процессе работы анализировались показатели частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС): среднее значение, максимальное значение, а также распределение по зонам интенсивности выполняемой физической нагрузки, предусмотренной мероприятием. Математико-статистическая обработка анализируемых результатов осуществлялась с использованием возможностей MS Excel 2013.

Результаты исследования и их обсуждение. Общие сведения о физкультурно-спортивных мероприятиях, участниками которых стали испытуемые, представлены в таблице 1.

Анализ средних значений ЧСС (рис. 1) показал, что менее интенсивную нагрузку испытывали участники шахматного турнира ($91,6 \pm 1,4$ уд/мин), высокие показатели ЧСС наблюдались у участников лыжной гонки ($124,6 \pm 2,3$ уд/мин). Существенно не различались средние показатели ЧСС у участников игры «Снежная битва (Юккигассен)», музыкально ритмической VR-игры и двигательно-интеллектуальной квест-игры (соответственно $109,0 \pm 5,3$ уд/мин, $109,4 \pm 3,7$ уд/мин, $107,8 \pm 5,1$ уд/мин).

Таблица 1

Характеристика физкультурно-спортивных мероприятий

Название	Особенность проведения	Продолжительность
Снежная битва (Юкигассен)	Чемпионат среди ссузов и вузов (всего 5 таймов, для анализа взят 3-ий тайм после длительного перерыва)	15 минут
Шахматы	Городской турнир (от 2 до 5 партий)	60 минут
VR Beat Saber	Музыкально-ритмическая игра (1 подход)	от 5 до 7 минут
Квест-игра	Внутрифакультетское мероприятие (7 станций)	45 минут
Лыжные гонки	Внутривузовское мероприятие (5,5 км)	от 30 до 50 минут

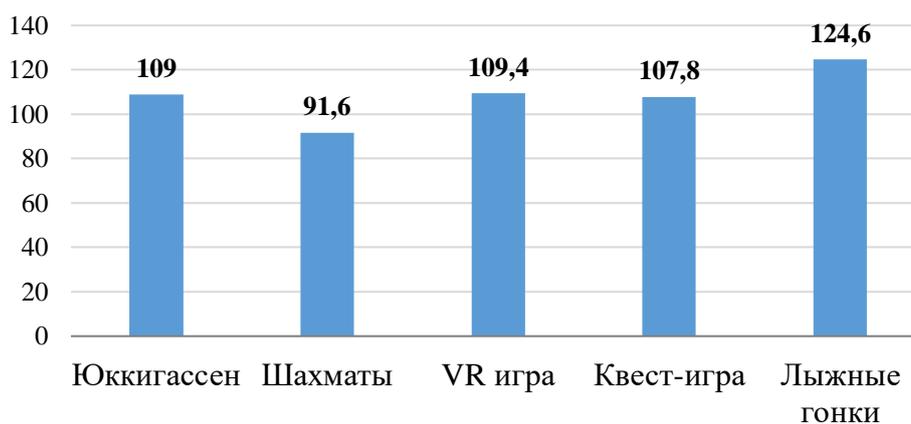


Рис. 1. Среднее ЧСС участников различных физкультурно-спортивных мероприятий (уд/мин)

Максимальная интенсивность по ЧСС (рис. 2) была выявлена у студентов, принявших участие в соревнованиях по лыжным гонкам ($147,0 \pm 3,2$ уд/мин), при том, что не все участники стремились показать лучший результат и стать победителями спортивно-массового мероприятия.

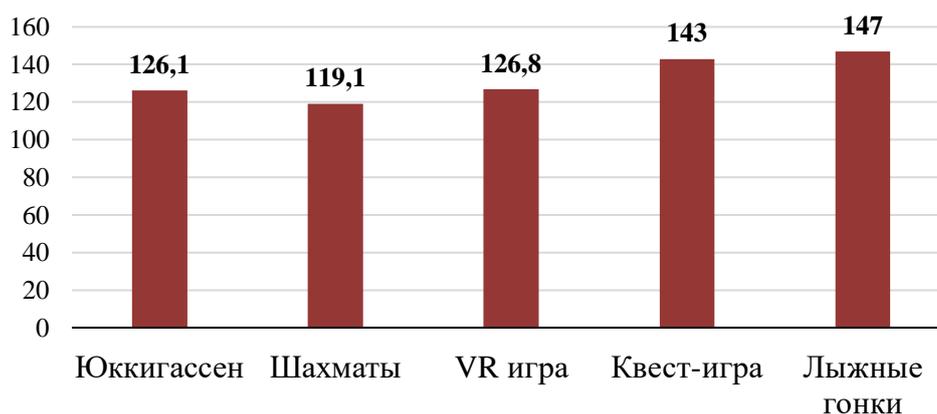


Рис. 2. Максимальное ЧСС участников различных физкультурно-спортивных мероприятий (уд/мин)

У игроков квеста также наблюдались высокие значения частоты пульса – $143,0 \pm 4,8$ уд/мин, по сравнению с участниками развлекательных мероприятий (реального и виртуального) и шахматного турнира. У игроков «Снежной битвы» и «VR Beat Saber» показатели максимальной ЧСС не различались и составили, соответственно, $126,1 \pm 5,6$

уд/мин и $126,8 \pm 4,2$ уд/мин. Как и ожидалось, самые низкие значения выявлены у участников соревнований по шахматам ($119,1 \pm 2,6$ уд/мин).

У игроков квеста, включающего задания интеллектуальной и двигательной направленности, наблюдался самый широкий диапазон интенсивности нагрузки: средние значения ЧСС не отличались от показателей участников «Снежной битвы» и VR-игры, а максимальные – от тех, кто принял участие в лыжной гонке.

В таблице 2 представлен анализ распределения зон интенсивности физической нагрузки у участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Можно увидеть среднегрупповые показатели внутреннего напряжения функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и нервной) при выполнении заданий, предусмотренных правилами соревнований.

Таблица 2

Среднегрупповые значения физической нагрузки у участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий ($X \pm m$)

Мероприятие	Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧСС _{max} , %				
	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Юккигассен	$42,9 \pm 12,7$	$28,3 \pm 11,7$	$3,7 \pm 2,0$	-	-
Шахматы	$26,3 \pm 6,6$	$3,9 \pm 1,2$	-	-	-
VR игра	$31,8 \pm 10,5$	$41,1 \pm 15,3$	$3,4 \pm 2,4$	-	-
Квест-игра	$37,8 \pm 5,1$	$24,1 \pm 7,1$	$7,2 \pm 3,7$	$2,0 \pm 1,3$	-
Лыжные гонки	$17,7 \pm 6,5$	$41,7 \pm 8,0$	$27,1 \pm 6,9$	$5,1 \pm 2,2$	-

Самую низкую физиологическую стоимость имеет участие в шахматном турнире, нагрузка шахматистами выполнялась преимущественно в восстановительной зоне. Выполнение заданий в игре «Снежная битва» и «VR Beat Saber» происходило в аэробном режиме энергообеспечения, характер нагрузки больше соответствовал рекреационной направленности. При этом игра в снежки имела командный характер, а виртуальное сражение с «летающими шарами» – индивидуальный. Участие в командной квест-игре и индивидуальной лыжной гонке оказало развивающее воздействие на функциональные возможности организма, как аэробные, так и анаэробные. Эти физкультурно-спортивные мероприятия могут быть использованы для решения развивающих задач, например, в процессе физкультурно-спортивной досуговой деятельности.

При этом средние значения физиологической стоимости (цены) выполнения физической нагрузки имеют значительные отклонения (за исключением игроков шахматного турнира), что позволяет констатировать о неоднородности реакции организма соревнующихся на выполнение заданий, предусмотренных правилами физкультурно-спортивных мероприятий. Данный факт требует учета при разработке плана внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что самую низкую физиологическую стоимость имеет участие в шахматном турнире, а высокую – участие в массовых соревнованиях по лыжам. Наибольший диапазон интенсивности физической нагрузки наблюдался в квест-игре. Неоднородность реакции сердечно-сосудистой и нервной систем организма участников различных соревнований на выполнение заданий требует более дифференцированного подхода при разработке плана внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающейся молодежи.

Литература

1. Бушева Ж.И., Пащенко Л.Г. Анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза, занимающихся видами двигательной активности // Северный регион: наука, образование, культура. 2023. № 2(54). С. 87-97. DOI 10.35266/2312-377X-2023-2-87-97.
2. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Загревская [и др.]. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. 216 с.
3. Корягина Ю.В., Нопина В.С., Нопин С.В., Потанин А.Н. Киберспортивный симулятор Just Dance: физиологическая стоимость нагрузки // Современные вопросы биомедицины. 2019. Т. 3, № 2(7). С. 75-81.
4. Пащенко Л.Г., Ниясова Н.С., Кульмаметьева Э.С. Потенциальная готовность студенческой молодежи к участию во внеучебной состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 471. С. 189-196. DOI 10.17223/15617793/471/22.
5. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И. Полисубъектное управление в студенческом спорте: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2022. 192 с.
6. Пугачев И.Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 17-25.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В., Синявский Н.Н. Функциональная стоимость подводящих упражнений в подготовке юношей к выполнению испытания (теста) «рывок гири» по программе тестирования V ступени Комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2020. № 1(73). С. 137-140.
8. Howie E.K., Guagliano J.M., Milton K., Vella S.A., Gomersall S.R., Kolbe-Alexander T.L., Richards J. and Pate R.R. Ten Research Priorities Related to Youth Sport, Physical Activity, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2020. № 17(9). Pp. 920-929. doi.org/10.1123/jpah.2020-0151.
9. Tsai L.T., Lo F.E., Yang C.C., Keller J.J., Lyu S.Y. Gender differences in recreational sports participation among Taiwanese adults // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2015. № 12(1). Pp. 829-40. doi: 10.3390/ijerph120100829.

УДК 796.015

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Г.М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

PerovaGM@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты физического состояния студентов университета, обучающихся на третьем курсе факультета иностранных языков. Доказана эффективность введения в практику занятий по элективным дисциплинам комплексов специальных упражнений, способствующие развитию статической силы, как ведущего профессионального качества будущих учителей.

Ключевые слова: студенты, сила, статика, динамика, физические упражнения.

Актуальность исследования. В современном времени жизни общественный строй диктует новые требования к физической, психологической и профессиональной подготовке учащейся молодежи нашей страны. Потребность общества в высококвалифицированных кадрах образовательных учреждений влияет на качество освоения программного материала студентов вузов, обучающихся на педагогическом направлении подготовки. Особую актуальность приобретает проблема организации занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений, т.к. уровень их физической подготовленности в большинстве случаев не позволяет в полном объеме осваивать практический материал учебной дисциплины физическая культура [2].

Возможно, что в процессе подготовки поступления в вузы, многие учащиеся не уделяют должного внимания полноценному двигательному режиму, не делают акцент на уровень своего здоровья, не выполняют даже минимальный объем физической активности. Поступая в учреждения высшего образовательного звена, студенты в большинстве своем, демонстрируют низкий уровень физической подготовленности. Особенно остро проблема стоит в усвоении практического материала на совершенствование физических качеств силы и выносливости.

Современная молодежь редко задумывается о необходимости двигательной активности, хотя она определенным образом сказывается на качестве их жизнедеятельности. Физические упражнения играют ключевую роль в нынешнем времени, особенно в условиях развития новых технологий. Практическая двигательная нагрузка напрямую воздействует на физиологические процессы, проходящие в организме человека. Применяя повседневный адекватный двигательный режим, подрастающее поколение обеспечивает себя высоким уровнем физической подготовленности, хорошими адаптационными возможностями, высокой работоспособностью. Занятия спортивной деятельностью различной направленности развивают необходимые навыки, формируют самооценку молодежи, помогают им социализироваться в обществе. Кроме того, физическое воспитание способствует развитию дисциплины и самоконтроля, что немаловажно в дальнейшей трудовой деятельности [2, 3].

Как показывают исследования специалистов в области педагогики и физиологии, неодобрительная позиция к практике физического воспитания молодого поколения в дальнейшем приводит к снижению уровня физического состояния, ухудшению работоспособности, увеличению времени на восстановительные процессы организма. Все это приводит к нервно-психическому перенапряжению, ухудшает степень усвоения учебного материала, повышает утомляемость и усложняет процессы самоподготовки студентов.

В связи с таким отношением молодежи к собственному здоровью стала повышаться заболеваемость, снижаются адаптационные резервы организма. Многие молодые люди, поступая в университет, имеют некоторые отклонения в состоянии здоровья. У 27,7% из поступивших в университет студентов в 2023-2024 учебном году констатируются два, три заболевания. Большинство студентов при первичном тестировании не могут сдать контрольные тесты по физической подготовке [2].

Именно поэтому в настоящее время остро стоит вопрос привлечения студентов к физкультурной практике, как во время учебы, так и в свободное время. Учитывая факт того, что успешному становлению двигательных умений и выполнению зачетных требований по физической подготовке необходим грамотный педагогический подход, нами рассмотрен вопрос о внедрении в физкультурную практику студентов первого

курса факультета иностранных языков, комплексов упражнений, направленных на развитие статической силы.

Цель исследования – повышение уровня развития статической силы на практических занятиях студентов вузов.

Задачи исследования: оценить физическую подготовленность студентов третьего курса факультета иностранных языков; идентифицировать наиболее эффективные средства физической культуры для развития статической силы студентов ФИЯ.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 2023-2024 учебного года на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. В исследовании принимали участие студенты третьего курса факультета иностранных языков в количестве 56 человек по направлению подготовки «педагогическое образование». Данные студенты были разделены на две подгруппы: экспериментальную – 27 студентов и контрольную – 29 человек. Учащиеся контрольной подгруппы занимались по традиционной методике организации и проведения практических занятий по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Оздоровительные виды гимнастики»». Студентам экспериментальной подгруппы были предложены комплексы специальных упражнений для развития силовых качеств, выполняемые как в статическом, так и динамическом режимах и направленные на различные группы мышц. Диагностический инструментарий включал в себя следующие тесты: удержание туловища в положении упора лежа; удержание положения приседа; удержание прямых ног в висе на шведской стенке.

Анализ показателей силовых качеств у студентов обеих испытуемых подгрупп на начало педагогического эксперимента позволил нам констатировать факт того, что обе группы являются однородными, так как ни по одному предложенному тесту не было выявлено достоверных различий. Стоит также отметить низкий уровень показателей силовых качеств во всех тестах студентов обеих подгрупп. Показатель статической силы, также определился на низком уровне развития.

Для выполнения поставленной цели нами в заключительной части физкультурного занятия были введены комплексы упражнений, развивающие статическую силу. Студенты экспериментальной подгруппы в течение 10-15 минут выполняли комплексы силовых упражнений, которые были направлены на статику различных групп мышц. На первых занятиях студентам объяснялась техника выполнения каждого упражнения, входящего в комплекс. Всего было предложено 6 упражнений на верхний и нижний пояс, мышцы туловища. Каждые две недели нагрузка повышалась за счет увеличения времени работы. Временной отрезок увеличивался на 2 секунды на каждом упражнении.

После выполнения комплекса статических упражнений, в заключительной части учебно-тренировочных занятий с данной подгруппой студентов в течение 5-7 минут проводились упражнения на подвижность суставов.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце пятого учебного семестра, в конце декабря 2023 года мы провели повторное контрольное тестирование студентов обеих подгрупп. Анализ результатов тестирования студентов третьего года обучения на конец педагогического эксперимента позволяет заключить факт положительного воздействия разработанных нами комплексов физических упражнений.

Наибольшая результативность у студентов экспериментальной подгруппы была зафиксирована в тесте удержания туловища в положении упора лежа. Увеличение показателей силы мышц туловища составили 38,4%. Так же хочется отметить хорошие показатели студентов экспериментальной подгруппы в удержании положения приседа. В данном тесте средний показатель увеличился на 35,7%. Результат в тесте удержание

прямых ног в висячем положении – 29,5%. Можно утверждать, что комплекс упражнений, направленный на развитие качества силы (статической) студентов третьего курса факультета иностранных языков в большей мере повлиял на тренированность мышц нижних конечностей и туловища. В меньшей мере развивались мышцы верхнего плечевого пояса.

Студенты контрольной подгруппы фактически не превысили свои начальные показатели. Так, в тесте удержания туловища в положении упора лежа, прирост показателей силы мышц туловища составил 2,5%. В удержании положения приседа результат повысился всего на 0,9%. В остальных тестовых показателях результативность студентов контрольной подгруппы не имели существенных различий с исходными данными на начало эксперимента.

Заключение. В заключении хочется указать на достоверный прирост результатов студентов экспериментальной подгруппы. В среднем, по всем тестовым показателям, он составил 34,4%. Студенты контрольной подгруппы улучшили свои показатели в среднем на 1,2%.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что разработанные нами упражнения, направленные на развитие силовых качеств, в частности на статическую силу, доказали свою эффективность и могут быть рекомендованы для использования в учебном процессе по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» студентов учреждений высшего образования.

Литература

1. Кочнев А.В. Физическое состояние студенток при оздоровительно-тренировочных занятиях атлетической гимнастикой на начальном этапе обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Архангельск, 2007. 24 с.
2. Перова Г.М., Нечаев А.В. Оптимизация двигательного режима студентов вуза // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.
3. Серикбаева А.С., Айтманбетова А.А., Аимбетова Г.Е., Талкимбаева Н.А., Ердесбай Г.Н. Медико-социальное исследование состояния здоровья студентов и амбулаторное их обслуживание // Вестник КазНМУ. 2019. № 7. С. 611-613.

УДК 796:378

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

Ж.Б. Сафонова, О.О. Фадина, О.С. Ковалева

Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия

fizomgtu@mail.ru

Аннотация. Физическое воспитание в высшем учебном заведении должно быть направлено на поддержание высокой работоспособности студентов в течение всего периода обучения, обеспечение всестороннего физического развития для дальнейшего самостоятельного использования средств физической культуры в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа и общей физической подготовки, физическое развитие, самосовершенствование.

Актуальность исследования. Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в улучшении физического состояния и его коррекции является особенно актуальным для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья специальной медицинской группы, или недостаточного физического развития в группе ОФП [2, 3]. При этом учебной программой по физическому воспитанию для студентов предусматривается развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовой подготовленности осуществление которых невозможно без целенаправленного физического развития, как в учебном процессе, так и дальнейшей трудовой деятельности, соответственно полученной профессии [1, 4].

В связи с изложенным, поиск эффективных средств физического воспитания и самосовершенствования для данного контингента, является особенно актуальным.

Целью исследования явилось, определение физического развития студентов специального и общепедагогического отделений, выявление педагогических условий для формирования у них стойкого интереса к повышению двигательной активности, способствующей совершенствованию их морфофункционального состояния.

Методика и организация исследования. Не касаясь в представленной статье физической подготовленности и психологических особенностей занимающихся, было проведено определение показателей физического развития 120 студентов юношей специальной медицинской группы и 120 – общеподготовительной, сравнительно за два периода 2014-2018 гг. и 2019-2023 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящей работе представлен анализ результатов научно-практической деятельности кафедры «Физического воспитания и спорта» (таблица), позволивший разработать систему немедикаментозного улучшения искомых показателей у студентов и нацелить на стремление к самостоятельным занятиям физической культурой.

Таблица

Данные физического развития студентов юношей в период
2013-2018 и 2019-2023 годы ($M \pm m$)

Показатели Годы	Учебные отделения				Достоверность различий, P
	СМГ		ОФП		
	2014-2018	2019-2023	2014-2018	2019-2023	
Длина тела, см	182±0,40	182±0,20	182±0,30	183±0,40	>0,05
Масса тела, кг	63±0,30	73±0,20	66±0,40	68±0,30	<0,05
Обхват грудной клетки в паузе, см	89±0,40	90±0,20	92±0,60	94±0,20	<0,05
Жизненная емкость легких, мл	4160±30,12	3600±20,11	4800±37,21	4200±21,12	<0,05
Сила кисти ведущей руки, кг	43±1,40	35±1,40	46±1,70	43±1,60	<0,05
Становая сила, кг	89±2,40	78±1,30	120±2,10	96±3,20	<0,05
Индекс массы тела, кг/м ²	22±0,70	28±0,40	23±0,60	26±0,70	<0,05
МПК, мл/мин/кг	39±0,70	36±0,40	42±0,40	42±0,50	>0,05

Элементами этой системы явились:

1. Знакомство и выдача каждому студенту групп СМГ и ОФП индивидуальных результатов физического развития и работоспособности;
2. Двукратная оценка студентами на занятиях своего физического состояния в течении учебного года.

Это позволило им овладеть одним из простых методов интегральной оценки физической работоспособности по степ-тесту на уровне МПК, то есть максимального потребления кислорода в мин/кг веса.

В целом, достоверного различия длины тела за десятилетний период (2014 – 2023 гг.) у студентов не выявлено. Это касается, как специальной медицинской группы (далее СМГ), так и общефизической подготовки (далее ОФП), при том, что масса тела достоверно увеличилась в обеих группах.

Обхват грудной клетки в паузе достоверно увеличился, при достоверном снижении жизненной емкости легких, подтверждающим недостаточную физическую активность студентов с 2019 года и по настоящее время.

Достоверно снизились сила кисти ведущей руки и становая сила в обеих группах. В таблице не представлены показатели силовых и жизненного индексов.

Показатель общей физической работоспособности – максимальное потребление кислорода в 1 мин, в расчете на 1 кг массы тела, не выявил достоверного увеличения.

Заключение. На основании представленных в статье данных, можно сделать заключение о том, что за представленные в таблице периоды определения физического развития, достоверных положительных изменений, характерных для повышенной физической активности, наблюдаемых групп (СМГ и ОФП) не произошло, ввиду снижения физических нагрузок в период пандемии 2019 – 2021 учебного года, когда учебные занятия проводились в дистанционном режиме. Кроме того, уменьшение часов практических занятий по физической культуре и спорту до 1 раза в неделю с 2022 года в течение 1-3 курса, должно нацеливать студентов на увеличение самостоятельных занятий с целью физического совершенствования.

В связи с этим особую значимость приобретает изменение структуры общепринятой схемы их проведения, за счет более значительного расширения методико-практического подраздела, предусмотренного в примерной программе дисциплины «Физической культура и спорт» от 2000 г., а именно перераспределения учебного материала, включающего групповые и индивидуальные собеседования, способствующие стимулированию интереса к самостоятельному использованию средств физической культуры, а также дискуссии, подготовку презентаций студентами по тематике индивидуального развития физических качеств. И рекомендации по самостоятельному применению средств физической культуры в домашних условиях. Практическая часть должна включать самотестирование показателей физического развития, направленного на совершенствование морфофункционального состояния организма студентов.

Выводы: 1. Таким образом, результаты полученных тестирований позволяют выдавать каждому студенту рекомендации индивидуальных физических нагрузок по коррекции антропометрических и функциональных показателей, что является позитивным фактором в процессе самосовершенствования физического состояния.

2. Формирование потребности к самостоятельной учебно-исследовательской деятельности у студентов, позволяет расширить уровень собственного восприятия окружающей действительности и «Я»-концепции – самости, то есть готовности к самопознанию, самореализации личности в жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Левшин И.В., Курьянович Е.Н., Трапезникова С.А. Коррекция функциональных состояний в спорте // Теория и практика физической культуры. 2019. №6. С. 48-49.
2. Сафонова Ж.Б. Аксиологический аспект проблемы физического воспитания студентов специальной медицинской группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. №6. С. 69-72.
3. Сафонова Ж.Б. Организация физической реабилитации студентов специальной медицинской группы в рамках учебного процесса // Современные проблемы физического воспитания и спорта: сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (г. Ишим., 10-11 ноября 2011). Ишим, 2013. С. 33-38.
4. Усцеломова Н.А., Ильина Е.А. Актуальность разработки автоматизированной системы экспертной оценки физического развития и состояния здоровья студентов вуза // Математическое и программное обеспечение систем в промышленной и социальной сферах. 2015. №2. С. 57-58.

УДК 796.01:316

МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е.Н. Терехина¹, А.А. Найн²

¹Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск, Россия

²Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
terekhinaen@susu.ru

Аннотация. Актуальность рассмотрения мотивации к занятиям физической культурой у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обусловлена необходимостью обеспечения инклюзивного подхода к физической активности в высшей школе. Исследование выявило приоритетные мотивации к занятиям физической культурой у студентов с ОВЗ, включая улучшение здоровья, социальную интеграцию и приобретение навыков. Сравнение между здоровыми студентами и студентами с ОВЗ позволило выявить различия в мотивации, подчеркивая необходимость индивидуального подхода к созданию программ физического воспитания, учитывающего потребности каждой группы студентов.

Ключевые слова: мотивационный фактор, студенты с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура, сравнительный анализ.

Актуальность исследования. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого индивида, в том числе и студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Несмотря на существующие ограничения и препятствия, регулярные занятия физической активностью имеют фундаментальное значение для поддержания и улучшения физического и психологического благополучия таких студентов [2, 5, 9]. Помимо этого, участие в групповых занятиях создает возможность для взаимодействия и общения с другими студентами, что способствует развитию социальных навыков и формированию дружеских отношений [1, 7], влияет на эмоциональное состояние студентов [3, 8]. Однако несмотря на неоспоримую пользу от занятий, многие студенты с ОВЗ не проявляют интереса к физической культуре [4].

Причины могут быть разнообразными: от физических ограничений и болезней до недостатка мотивации и страха перед неудачей или осуждением окружающих [6, 9]. Исследования в этой области актуальны, поскольку они помогают понять, какие методы и подходы могут быть наиболее эффективными для привлечения студентов с ОВЗ к занятиям физической культурой, и что является для них наиболее важной движущей категорией для повышения мотивации заниматься физической культурой. Результаты таких исследований могут быть использованы для разработки специализированных программ и методик, адаптированных к потребностям и особенностям этой категории студентов.

Целью исследования является выявление различий в мотивации между студентами с ограниченными возможностями здоровья и их здоровыми сверстниками, с учетом инклюзивных подходов, для создания более эффективных и персонализированных программ физической активности для всех участников образовательного процесса.

Методика и организация исследования. Исследование проходило на базе Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ). Выборку составили студенты 1-3 курсов специальной медицинской группы (СМГ) с III – IV группой здоровья. В нем приняли участие 112 студентов с ОВЗ (n=112, 68 из них девушки, 44 – юноши, средний возраст 18,2±0,6). Также в исследовании приняли участие студенты основной группы по физической культуре, без выраженных особенностей здоровья – 92 человека, из них 52 – девушки, 40 – юношей, возраст достоверно не отличался от группы студентов с ОВЗ. Использовались методы: анализ данных научно-методической литературы, психологическое анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование студентов с ОВЗ для выявления у них мотивационных факторов для занятий физической культурой в высшей школе. Полученные мотивационные факторы представлены в таблице 1, начиная с самых значимых.

Таблица 1

Мотивационные факторы, характерные для студентов с ограниченными возможностями здоровья для занятий физической культурой

Мотивационный фактор	Описание
1. Улучшение здоровья	Студенты с ОВЗ испытывают потребность в улучшении своего физического состояния и общего здоровья. Занятия физической культурой помогают им поддерживать и улучшать свои физические показатели.
2. Социальная интеграция	Участие в физических занятиях способствует социальной интеграции студентов, позволяя им взаимодействовать с однокурсниками и чувствовать себя частью общества.
3. Улучшение настроения	Занятия физической культурой могут положительно влиять на эмоциональное состояние студентов с ОВЗ, помогая им справляться со стрессом, тревожностью и депрессией.
4. Приобретение навыков	Физическая активность может помочь студентам с ОВЗ приобрести новые навыки и умения, такие как координация движений, гибкость и силовая выносливость, что не только помогает им в физическом плане, но и развивает их личносно.
5. Поддержка и стимулы	Поддержка со стороны преподавателей, тренеров и однокурсников, а также возможность получения призов и поощрений за достижения могут стимулировать студентов к участию в занятиях.

6. Индивидуальные интересы	Занятия могут стать более привлекательными для студентов, если они могут выбирать виды активности, соответствующие их интересам и предпочтениям.
7. Самооценка	Регулярные занятия могут способствовать улучшению самооценки и уверенности студентов в себе, особенно если они видят результаты своих усилий.
8. Участие в спортивных мероприятиях	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях может стимулировать мотивацию студентов с ОВЗ и помочь им чувствовать себя частью команды или сообщества, что способствует их социальной интеграции и самоопределению.
9. Образцы успеха	Увидеть успехи и достижения других студентов специальных медицинских групп может быть мощным мотиватором для других студентов.
10. Понимание важности физической культуры	Образование и информирование о важности физической культуры для общего здоровья и благополучия могут повысить мотивацию студентов к регулярным занятиям.

Представленные мотивационные факторы могут варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и целей каждого студента с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, полученные данные по мотивации к занятиям физической культурой для студентов с ОВЗ не просто являются частью учебного процесса, но и играют критическую роль в поддержании и улучшении их физического, психологического и социального благополучия. Данные факторы являются ключевыми для стимулирования у студентов с ОВЗ интереса к занятиям физической культурой. Их учет при планировании и проведении занятий даст возможность сделать занятия более эффективными и привлекательными.

Далее нами было проведено идентичное тестирование в группе студентов без выраженных нарушений здоровья и проведен сравнительный анализ, приоритетности мотивации к занятиям физической культурой, представленный в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ мотивационных факторов к занятиям физической культурой в группе студентов с ОВЗ и у их здоровых сверстников (в процентах)

Мотивационный фактор	Студенты с ОВЗ	Здоровые студенты
Улучшение здоровья	25	40
Социальная интеграция	20	12
Улучшение настроения	20	12
Приобретение навыков	15	8
Поддержка и стимулы	10	5
Индивидуальные интересы	5	3
Самооценка	2	8
Участие в спортивных мероприятиях	1	8
Образцы успеха	1	3
Понимание важности физической культуры	1	1

Сравнивая процентное соотношение мотивационных факторов между студентами с ограниченными возможностями здоровья и их здоровыми сверстниками, мы можем выделить несколько ключевых аспектов. Студенты с ОВЗ, как и их здоровые коллеги, высоко ценят занятия физической культурой с точки зрения улучшения здоровья. Однако, можно заметить, что процентное соотношение данного фактора выше у

здоровых студентов. Не имея выраженных проблем со здоровьем, они стремятся сохранить свое хорошее физическое состояние. Улучшение здоровья может помочь им поддерживать высокий уровень энергии и активности, что важно для успешной учебы и достижения личных целей. Здоровые студенты часто видят занятия физической культурой как способ предотвратить развитие различных заболеваний и улучшить свое общее благополучие на долгосрочной основе. Этот аспект особенно актуален в современном обществе, где ведение здорового образа жизни и профилактика заболеваний приобретают все большее значение. Таким образом, для здоровых студентов улучшение здоровья может быть приоритетным мотивационным фактором, поскольку оно связано с поддержанием активного и здорового образа жизни, что в свою очередь способствует их общему благополучию и успехам в учебе и жизни.

Социальная интеграция является более важным мотивационным фактором для студентов с ОВЗ с ограниченными возможностями здоровья по ряду причин. Во-первых, студенты с ОВЗ часто сталкиваются с социальной изоляцией и чувством отчуждения из-за своего состояния здоровья. Участие в физических занятиях может предоставить им возможность взаимодействия с другими студентами и интеграции в социальные группы, что способствует развитию их социальных навыков и укреплению чувства принадлежности к обществу.

Во-вторых, физическая активность часто предполагает коллективное участие в различных видах спорта или упражнений, что способствует созданию сообщества с единственной целью – заботиться о своем здоровье. Для студентов с ОВЗ это может быть особенно ценно, так как они могут чувствовать себя частью команды или группы, где их уникальные способности и возможности принимаются и уважаются.

Таким образом, социальная интеграция становится более важным мотивационным фактором для студентов с ОВЗ, так как она помогает им преодолевать социальные барьеры, устанавливать новые связи и чувствовать себя участниками общества, что в конечном итоге способствует их общему благополучию и учебному успеху.

Приобретение навыков – более высоко оценено студентами с ограниченными возможностями здоровья. Для студентов с ОВЗ приобретение новых навыков в области физической активности может иметь более значимый эффект на их общее самочувствие и качество жизни. Из-за их уникальных потребностей и особенностей, даже небольшие достижения в усвоении новых навыков могут восприниматься как важные шаги к самореализации и самоутверждению. Помимо этого, приобретение ими навыков может быть связано с преодолением физических и психологических препятствий, что делает этот процесс более значимым и насыщенным для них. Этот опыт может способствовать развитию их самоуважения и самооценки, так как они преодолевают трудности и достигают успехов в области, которая может быть вызывающей для них. Таким образом, высокий процент мотивации оценки приобретения навыков у студентов с ОВЗ может объясняться их уникальными потребностями, а также значимостью этого аспекта для их личностного и профессионального развития.

Сравнение между студентами с ОВЗ и здоровыми сверстниками по мотивации к улучшению настроения через занятия физической культурой показывает, что у студентов с ОВЗ этот мотивационный фактор имеет более высокий процент (20%) по сравнению с здоровыми студентами (12%). Вероятно, это объясняется тем, что студенты с ОВЗ могут сталкиваться с дополнительными эмоциональными вызовами из-за своего состояния здоровья, и для них физическая активность становится не только способом улучшения физического состояния, но и эффективным средством для управления эмоциями и улучшения настроения.

Поддержка окружающих людей, включая преподавателей, друзей и семью, а также внешние стимулы, такие как поощрения и похвала за достижения, являются более приоритетными, важными факторами для студентов с ОВЗ, мотивирующими их к регулярным занятиям. Это может быть объяснено тем, что студенты с ОВЗ могут чувствовать большую потребность в поддержке и стимуле из-за дополнительных вызовов, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни и учебной среде.

Вероятно, низкий процент участия в спортивных мероприятиях у студентов с ОВЗ может быть связан с ограниченной доступностью адаптированных соревнований или инфраструктуры для физической активности.

Заключение. Анализируя полученные данные, можно сделать несколько выводов. Во-первых, студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и их здоровые сверстники различаются по мотивации к занятиям физической культурой. Несмотря на то, что улучшение здоровья остается важным мотивационным фактором для обеих групп, его значимость выше среди здоровых студентов. В то время как студенты с ОВЗ больше ценят социальную интеграцию, приобретение навыков и поддержку со стимулами. Во-вторых, различия в мотивации могут быть обусловлены различиями в личных потребностях, физическом состоянии, уровне самооценки и степени поддержки со стороны окружающих. Эти различия подчеркивают важность индивидуального подхода к созданию программ физического воспитания, который учитывал бы потребности и мотивацию каждой группы студентов. В-третьих, необходимо обеспечить более широкий доступ и равные возможности для участия в физической активности как для студентов с ОВЗ, так и для их здоровых сверстников, чтобы способствовать их физическому, психологическому и социальному благополучию.

Литература

1. Глазкова Г.Б., Шакирова Ю.В., Столяр Л.М., Щербина Ф.А., Щербина А.Ф. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2019. №10. С. 47-49.
2. Кириллова К.А. Адаптивная физическая культура в формировании здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2023. № 2. С. 48-50.
3. Петьков В.А., Бессарабова Ю.В. Технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов // Теория и практика общественного развития. 2015. №5. С. 139-141.
4. Сетяева Н.Н., Доровских И.Г., Владимиров Н.М., Арпентьева М.Р. Формирование и развитие самостоятельности студентов с ОВЗ средствами физической культуры // Вестник спортивной науки. 2022. №3. С. 53-56.
5. Спирина М.П., Шлыков В.П., Кузнецова Ю.В., Кизилев Л.И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Теория и практика физической культуры. 2021. №2. С. 70-72.
6. Терехина Е.Н., Комкова И.А., Смирнова Л.В. Определение мотивации у студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой // Сборник статей: Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой. 2021. С. 223-226.
7. Эльгайтаров А.А., Енокаева С.С., Батчаева К.Х.Д., Петьков В.А. Принципы проектирования и условия реализации образовательных технологий в адаптивной физической культуре студентов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №10 (176). С. 386-389.

8. Gleeson J. Clarke C. Challenges and strategies for developing and delivering adapted physical activity programs // *Adapted Physical Activity*. 2014. №31(4). P. 295-311.

9. Rimmer J. H. Marques A. C. Physical activity for people with disabilities // *The Lancet*. 2012. 380(9838). P. 193-195.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОМ ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ

К.А. Хайретдинов

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

Gg623436@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается важность развития и воспитания физической культуры в высших учебных заведениях. Основное внимание уделяется значению физической активности непосредственно студентов и ее влияние на учебу. Также затрагиваются проблемы мотивации студентов, проводятся исследование по средствам онлайн опроса между двумя лидирующими университетами Красноярска.

Ключевые слова: Спорт, воспитание, развитие, образование, мотивация

Актуальность исследования. Актуальность данной статьи определяется ролью физической культуры и спорта в социальном формировании студентов. Участие в физической культуре и спорте помогает студентам стать более организованными и дисциплинированными. Они вырабатывают навыки планирования, управления временем и урегулирования приоритетов. Эти навыки существенны, как для учебного процесса, так и для будущей карьеры студента. Одним из важных моментов физической активности заключается в ее способности снимать психологическое напряжение. Участие в спорте и физических занятиях позволяет студентам избавиться от стресса, который частенько накапливается в результате учебной работы, личных проблем и других факторов. Физическая активность помогает выработке эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами и улучшают настроение. Физическая культура и спорт, среди других факторов, является неотъемлемыми условиями успеха в развитии личности студента

Цель исследования. Исследование физической культуры и спорта в образовательной системе Российской Федерации направлено на достижение определенных целей.

Одной из целей является формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, физической активности и социализации через физическую активность.

Основная идея заключается в том, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя развитию физических способностей учащихся, а также осознанию ими значимости правильного питания, физической активности и спортивных достижений.

В современной образовательной системе России развитие физической культуры и спорта предполагает ряд мер, направленных на улучшение качества обучения. Одной из таких мер является совершенствование учебных программ, которые должны

соответствовать современным требованиям и обеспечивать всестороннее развитие учащихся.

Педагогам предоставляется возможность повышения своей квалификации, чтобы они могли передавать новейшие знания и методики своим ученикам. Кроме того, создание спортивных инфраструктур, таких как стадионы, спортивные залы, бассейны, позволяет вести учебные занятия и тренировки в комфортной и безопасной обстановке.

Организация спортивных соревнований и мероприятий является еще одной важной составляющей развития физической культуры и спорта в образовательной системе. Такие мероприятия позволяют учащимся показать свои спортивные достижения, развивать лидерские и командные навыки, а также обучаться дисциплине, силе воли и духу соперничества.

Командный дух важен для формирования взаимопонимания и сотрудничества в коллективе, а также повышения мотивации для достижения общих результатов.

Методика и организация исследования. Исследование в области физкультурно-спортивной культуре показывают, что спортивная деятельность во многом помогает в достижении развития человека, как личности, потому что при занятии спортом улучшаются не только физические показатели, но и духовные.

Для эффективного повышения мотивации студентов необходимо не только предоставить им информацию о методах и средствах физической культуры, но и создать условия для практического применения полученных знаний и навыков.

Организация спортивных мероприятий, вовлечение студентов в спортивные команды, а также проведение занятий по индивидуальным программам тренировок имеют решающее значение в этом процессе. Одним из ключевых аспектов является учет индивидуальных особенностей и интересов каждого студента.

Разнообразие предлагаемых видов физической активности позволяет каждому выбрать то, что соответствует его предпочтениям и приносит удовольствие. Именно занимаясь тем, что приносит удовольствие, студенты будут проявлять большую мотивацию и интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует их эффективному совершенствованию. Приверженность своему ремеслу приносит разнообразные эмоции: радость, веселье, но помимо хороших эмоций, есть и такие, как страх, который добавляет мужества. Настроение меняется, словно маятник, делая каждый день по своему уникальным. В хорошие дни переполняет энергия и любопытство, в неудачные же дни, охватывает тревога, что труд, созданный нами, будет слишком обыденным или эгоистичным.

Следует также отметить, что важным моментом является создание атмосферы поддержки и поощрения усилий студентов. Поощрение достижений, поддержка в неудачах, а также организация мотивационных мероприятий способствуют укреплению внутренней мотивации студентов, помогая им принимать активное участие в физических занятиях. Такие меры помогут студентам увидеть свои достижения, повысить самооценку и уверенность в своих возможностях, что также может стать мотивацией для дальнейших свершений.

Мы провели исследование весной 2024 года в виде онлайн опроса между двумя лидирующими университетами Красноярска, Сибирский федеральный университет и Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Результаты исследования и их обсуждения. Согласно проведенному онлайн опросу (табл.), было установлено, что более половины участников опроса, прошедших опрос, являются сторонниками того, что физическая культура имеет важное значение и должна быть включена в программу высшего образования.

Таблица

Отношение студентов вузов г. Красноярск к физкультурно-спортивным занятиям (%)

Ответы студентов	СФУ		СибГУ им. М. Ф. Решетнева	
	Юноши (35 чел.)	Девушки (12 чел.)	Юноши (47 чел.)	Девушки (21 чел.)
Физическая культура нужна	62,8	75,0	78,7	42,8
Физическая культура вообще не нужна	14,2	25,0	19,2	33,3
Никогда не задумывался(ась)	23,0	0,0	2,1	23,9

Этот результат можно рассматривать как обнадеживающий, поскольку подтверждает интерес и понимание студентами того, что занятия физическими упражнениями имеют место быть и приносят пользу в научно-образовательной среде.

Однако, стоит отметить, что есть и другая группа студентов, которые высказывают противоречивое мнение по поводу включения физической культуры в высшее учебное заведение. Они основывают свои аргументы на отрицательном опыте, связанном с проведением занятий по физической культуре, сложностями сдачи нормативов и считают, что она не имеет необходимости в научно-образовательной программе.

Важно упомянуть, что противоположное мнение обнаружило лишь небольшую часть студентов, которые приняли участие в опросе. Это свидетельствует о том, что большинство студентов все же осознают значение физической культуры в рамках высшего образования.

Итак, результаты данного опроса указывают на наличие различных точек зрения среди студентов относительно роли физической культуры в высшем учебном заведении. Важно учитывать представления и мнения студентов при разработке и проведении программ физической культуры, чтобы удовлетворить потребности и ожидания большей части студентов и обеспечить эффективное использование данного компонента в процессе обучения.

Заключение. В современном обществе существует огромный интерес к физическому развитию и общему здоровью подрастающего поколения. Несомненно, физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на здоровье, морально-волевые качества и духовность людей.

Множество исследований и практический опыт показывают эффективность использования средств и методов физической культуры и спорта в процессе физического воспитания студентов в университетах.

Физическая подготовленность играет неотъемлемую роль в формировании у студентов необходимых физических навыков и качеств, так же, как и в их духовном, и нравственном развитии. Ведь через упражнения и тренировки они учатся преодолевать трудности, развивать дисциплину, смелость и целеустремленность, что положительно сказывается на их жизненных успехах и достижениях.

В итоге, физическая культура и спорт способствуют развитию гражданской позиции, патриотизма и ответственного отношения студентов. Участие в спортивных командных мероприятиях и соревнованиях объединяет студенческую среду, создавая чувство общности и принадлежности к определенному коллективу. Благодаря этому студенты развивают чувство коллективной ответственности, патриотизма и готовности действовать во благо общества и государства.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в формировании физической подготовленности, духовного и нравственного воспитания, социализации и профессионального самоопределения студентов. Они также способствуют укреплению

здоровья и личностной безопасности студентов, а также развитию гражданской позиции и патриотизма. В целом, использование средств и методов физической культуры и спорта в университетах является эффективным инструментом для достижения общественных целей, таких как национальная безопасность и стабильное развитие государства.

Литература

1. Зайцева В.В., Кондрашкова Н.Ф., Прапор С.С. Внутригрупповая дифференция студентов // Физическое воспитание и спорт студенческой молодежи. 1997. С. 7-8.
2. Идрисова Р.Ф., Крылов В.М. Физическая культура и спорт в системе высшего образования [Электронный ресурс] // Вопросы науки и образования. 2017. № 10 (11). С. 139-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30648455> (дата обращения: 13.03.2024).

УДК 378.14

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗАХ

Д.А. Чайченко, М.В. Чайченко

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия
gama79@yandex.ru

Аннотация. В современном обществе усиливается роль физической культуры и спорта, как важного компонента здорового образа жизни. Особую значимость этой сферы следует отметить в контексте обучающейся молодежи, которая формирует свою мировоззренческую позицию и привычки на данном этапе жизни. При этом интересно изучить мотивационную сферу студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта, так как она является одним из ключевых факторов, определяющих активность и постоянство занятий спортом.

Мотивация играет важную роль в процессе формирования активной жизненной позиции студентов. Изучение мотивации студентов гуманитарных вузов может предоставить новые данные о том, какие цели преследуют эти молодые люди при занятиях физической культурой и спортом. Анализ данных поможет выявить основные мотивы выбора данного направления деятельности и понять, насколько успешно удастся достичь поставленных целей. В данной статье будет проведен анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов, что представит возможность лучше понять особенности этой группы и даст базу для разработки более эффективных программ физической культуры и спорта для данной аудитории.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация, гуманитарный вуз, спорт, здоровый образ жизни.

Актуальность. С самого рождения человек подвержен физическим нагрузкам, и эти нагрузки считаются обязательной частью нашей жизни. Примерно сорок процентов тела состоит из мышечных волокон, которые каждый день поддерживают нас в будничной рутине. Понятие вещей, контроль баланса тела, дыхание, повороты головы и тому подобное, все это возможно благодаря мышечной массе тела, которая развивается

на практических занятиях физическими упражнениями во всевозможных формах занятий [1, 2].

Известно, что физическая культура – это область социальной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности [4].

В настоящее время физкультура и спорт занимают не последнее место в формировании личности обучающихся, но условия сегодняшней жизни сильно влияют на физическую активность молодежи, в том числе и студентов неспортивных вузов, что сказывается на понижении их физического развития и подготовленности. Поэтому немаловажной проблемой является формирование их мотивации к этому виду деятельности. Приобщая обучающихся к самостоятельным занятиям физкультурой, прививая им тягу к регулярным занятиям, ВУЗ способствует физическому и профессиональному совершенствованию [3, 5].

Цель нашей работы – проанализировать какие факторы влияют на мотивационную составляющую обучающихся гуманитарных вузов.

Для решения поставленной цели мы использовали теоретические и социологические **методы** исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты гуманитарных вузов имеют свои особенности в мотивационной сфере, и вероятно их аспекты могут отличаться от студентов, обучающихся в других специализированных спортивных вузах. Причиной этого может быть меньшее знакомство студентов гуманитарных вузов с технической и физической подготовкой различных видов спорта, что может приводить к снижению мотивации. Кроме того, студенты гуманитарных вузов часто сталкиваются с противоречиями между учебой и тренировками, что также оказывает влияние на их мотивацию.

Мотивация играет важную роль в организации и поддержании физической активности студентов. Понятие мотивации отражает сложность психологических процессов, которые влияют на поведение человека в направлении достижения цели [2, 3].

В контексте физической активности выделяют несколько типов мотивации. Внутренняя мотивация основана на личных интересах, удовлетворении потребностей и индивидуальных ценностях. Внешняя мотивация связана с получением внешних поощрений, признания или избеганием наказания.

Мотивация к занятиям физической культурой – это определенное состояние человека как личности, которое должно быть направлено на достижение определенного уровня физической работоспособности. Следует отметить, что в настоящее время у студентов не сформирована потребность в занятиях физической культурой и спортом и, как следствие, желание вести здоровый образ жизни, за исключением студентов спортивных учреждений, находится на низком уровне, что в основном связано с плохой организацией физкультурно-спортивной работы в учебных заведениях. Формирование мотивации – достаточно сложный процесс, поэтому потребность в ней должна быть осознана до начала занятий спортом, и не без помощи извне [4].

Состояние здоровья молодежи с каждым годом ухудшается не только по личным причинам, но и из-за возникающих экологических и социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует увеличение числа посещений поликлиник в связи с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, деформаций опорно-двигательного аппарата и других хронических состояний. Студенты особенно подвержены стрессу в первый год обучения в школе, а снижение физической активности может привести к развитию ряда проблем со здоровьем. В качестве одного из средств решения этих проблем учебные

заведения предлагают занятия физической культурой и спортом в рамках своей учебной программы [3, 5].

Для анализа мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта применяются различные подходы и методы. Один из основных подходов – количественный, основанный на измерении количественных характеристик мотивации, таких как уровень мотивации, степень удовлетворенности, предпочтение определенных видов физической активности и т.д. Для этого проводятся опросы студентов с использованием стандартизированных опросников, а также анализируются данные, полученные из бесед и наблюдений.

В своей опытной работе мы просели социологический опрос студентов, который содержал следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы физической культурой в ВУЗе?
2. Нравятся ли Вам проводимые занятия физической культуры?
3. С какой целью Вы занимаетесь физической культурой?

В опросе приняло участие 85 студентов (1 – 3 курсов) ГОУ ВО МО ГСГУ социально-психологического и юридического факультетов.

На первый вопрос студенты ответили так: 43% опрошенных занимаются физической культурой в ВУЗе, 20% опрошенных не занимаются вообще, 37% опрошенных не занимаются в ВУЗе, но занимаются в других местах.

На второй вопрос студенты ответили так: 50% опрошенных удовлетворены занятиями, 10% опрошенных не удовлетворены занятиями, 40% опрошенных удовлетворены, но им чего-то не хватает.

На третий вопрос студенты ответили так: 20% опрошенных занимаются на получения зачета, 10% опрошенных в целях поддержания фигуры, 40% опрошенных занимаются для поддержания здоровья, 20% опрошенных занимаются, потому что им это приносит положительные эмоции и улучшает настроение.

Заключение. Анализ результатов выявил несколько особенностей мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов, изучающих физическую культуру и спорт. Во-первых, большинство студентов низко мотивированы для занятий спортом и физической активностью. Это может быть связано с тем, что они считают физическую культуру и спорт несущественной частью своего образования и предпочитают уделить больше времени другим предметам.

Во-вторых, мотивация студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта может быть улучшена путем использования различных мотивационных техник. Например, важно создать интересные и разнообразные занятия, которые бы отвечали интересам и потребностям студентов. Также следует активно привлекать студентов к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях, чтобы они могли ощутить пользу и радость от физической активности.

В-третьих, студентам гуманитарных вузов важно понимать, что физическая активность и спорт имеют не только физические, но и психологические и социальные выгоды. Спорт помогает улучшить психологическое благополучие и укрепить социальные связи.

В-четвертых, студенты гуманитарных вузов в физической культуре и спорте проявляют преимущественно внешние мотивы, такие как получение хороших оценок, удовлетворение требований учебного плана. Из этого следует, что необходимо уравнивать внешние мотивы с внутренними, например, через повышение роли самоопределения и саморегуляции студентов в процессе освоения физической культуры и спорта.

В-пятых, студенты гуманитарных вузов нуждаются в более мотивирующей обстановке и поддержке, чтобы активно участвовать в физической культуре и спорте. Для этого рекомендуется организовывать различные клубы и секции, в которых студенты могут проявить свои способности и заинтересоваться этой областью.

И последнее, студентам гуманитарных вузов необходимо предоставить больше возможностей для самореализации и личностного роста в области физической культуры и спорта.

Таким образом, используя выявленные мотивы к занятиям физической культурой как ориентир, а также активно используя индивидуальный подход, что возможно только если учитывать различные типы личности студентов, отношения к физической культуре, личностные предпочтения, а также факторы, которые не позволяют студентам свободно заниматься физической культурой, обязательна разработка оптимальных форм и методов организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества.

Литература

1. Аникина Т.С., Аникин А.А. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2 С. 150-152.
2. Маскаева Т.Ю., Ковачева И.А. Развитие творчества и рефлексии у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой // Педагогическое образование и наука. 2023. № 3. С. 101-104.
3. Перова Г.М., Нечаев А.В. Формирование устойчивой мотивации саморазвития студентов в процессе учебных занятий // Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 94-97.
4. Таунгавер М.Р., Золотова М.Ю. Анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в современном социуме: сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 161-163.
5. Чайченко М.В. Направленное воздействие на становление и формирование личности обучающихся средствами физической культуры // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сб. науч. ст. X Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 2023. С. 119-122.

Научное издание

**Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи:
проблемы и перспективы реализации
в образовательных организациях среднего
и высшего профессионального образования**

*Сборник научных трудов участников 2 сессии
III Международного научно-педагогического симпозиума
«Актуальные проблемы инновационного развития
современного образования»
(г. Сургут, 6-7 марта 2024 года)*

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