

Министерство науки и высшего образования РФ
Министерство образования и науки РТ
Министерство спорта РТ
Российский студенческий спортивный союз
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ
КСК «КАИ ОЛИМП»
Российский университет дружбы народов
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
V Международной научно-практической конференции

29 – 30 ноября 2019 г.

Казань 2019

УДК 796(072)
ББК 75
Ф 48

Ф 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы V Международной научно-методической конференции. Казань, 29-30 ноября 2019 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – 680 с.

ISBN 978-5-7579-2413-7

Материалы V Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, волонтерского движения, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения использования эффективности спортивных сооружений, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам.

УДК 796(072)
ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А., доктор биол. наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Акишин Б.А., канд. техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Зибрева Е.М., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта;
Юсупова Л.М., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2413-7

© Авторы, указанные в содержании, 2019
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ
V Международной научно-практической конференции
«Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»!

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева сердечно приветствует Вас в стенах одного из лучших технических университетов России.

После проведенных четырех встреч в рамках Всероссийских конференций с Международным участием статус Вашей конференции вырос до уровня Международного. Это является свидетельством актуальности обсуждаемых проблем в области физического воспитания студентов не только в России, но и в других государствах, где система высшего образования аналогична российской.

В Российской Федерации принимаются значительные усилия по улучшению физического воспитания молодежи. В процессе реализации находится государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», рассчитанная на 2015-2020 годы. В этом году Правительство России принимает ряд национальных программ по развитию различных отраслей экономики страны. Не остались без внимания проблемы физической культуры и спорта, так, в национальную программу «Демография» включен проект «Спорт – норма жизни» на срок до 2024 года. Поставлены задачи перед спортивной общественностью: совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп населения, поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО); развитие студенческого спорта на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Эти задачи и предложения по их реализации, несомненно, будут обсуждены на заседаниях Вашей конференции с учетом мнения студентов. Предложенный формат встречи позволяет анализировать эффективность реализуемых методик и средств физического воспитания студентов с учетом обратной связи со стороны студенческой общественности.

В КНИТУ-КАИ активно развивается студенческое спортивное клубное движение в рамках Ассоциации студенческих спортивных клубов. Студенческий спортивный клуб университета в 2019 году признан лучшим в организации массового спорта в Российской Федерации. Уверен, это направление развития массового спорта найдет широкое применение в студенческой среде. Спорт стал неотъемлемой частью жизни в молодежной среде, большая часть студентов принимает участие в массовых соревнованиях. Проводят-

ся, так называемые, «Уличные игры» («Streetgames») - по стритболу, воркауту, мини футболу, настольному теннису. Сборные команды вуза принимают активное участие в комплексных спартакиадах Казани и Республики Татарстан.

Сегодня Университет имеет самую современную материальную базу для развития студенческого спорта. Многофункциональный комплекс «Олимп» включает в свою структуру – универсальный спортзал, современный бассейн, полноразмерный стадион с легкоатлетическим сектором, тренажерные залы и зал для аэробики, а также многие дополнительные спортивные сооружения, позволяющие реализовать современные интересы студентов.

Конференция получила поддержку на всех уровнях организации студенческого спорта Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства образования Республики Татарстан Министерства спорта Республики Татарстан, Российского студенческого спортивного союза. В этом году в работу Оргкомитета конференции включились представители университетов Латвии, Казахстана. Беларуси, что делает работу конференции еще более интересной и полезной.

Рассчитываю, что на новом уровне Конференция будет способствовать развитию новых идей в образовательном процессе всех регионов и государств, принявших участие во встрече на Казанской земле. Обмен опытом организации физического воспитания и студенческого спорта даст новый импульс привлечения молодежи к физической культуре и спорту в университетах Казани и в регионах.

Желаю всем участникам конференции – студентам, молодым ученым, преподавателям и спортивным организаторам, творческих успехов и спортивных достижений.

Ректор



А.Х. Гильмутдинов

ПЛЕНАРНОЕ

СПЕЦИФИКА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Абелькалнс И.И.

(Латвийский университет, Рига, Латвия)

Аннотация. Целью исследования является выяснение специфики организации спортивных клубов по работе с молодежью. Автор анализирует деятельность спортивных клубов и обществ с молодежью, проводит опрос руководителей молодежных и спортивных клубов о деятельности в спортивных клубах. По результатам опроса выяснилось, что спортивные клубы не обращают внимания на образование, а на спортивные достижения молодежи.

Ключевые слова: спортивные клубы, организация, спортивные общества, спортивные школы, молодежь, методика тренировок, карьера, дальнейшее образование.

Люди учатся на протяжении всей жизни из социальной среды, созданной обществом, к которому они принадлежат. Общества различны не только потому, что люди отличаются друг от друга, но и потому, что люди меняют общества в течение своей жизни. Молодежь следует принимать в общину и ей следует уделять достойное место в системе образования, в семье, в местном обществе.

Наше общество отличается, у каждого свое «Я», у каждого свои цели и желания. Каждый человек обязан быть социально и экономически независимым. В качестве одной из наиболее важных причин, определяющих высокий уровень безработицы среди молодежи, упоминается отсутствие образования, переквалификации и отсутствия дальнейшего обучения. Таким образом, важно выяснить, как спортивные клубы влияют на образование молодежи, поэтому автор провел исследование Латвийских спортивных клубов – анализируя особенности спортивных клубов в продвижении образования молодежи. Важен способ, как тренеры руководят учебным процессом, выстраивают отношения со студентами, мотивируют их, развивают познавательные навыки и развивают навыки совместной работы для достижения общих целей

Спорт является неотъемлемой частью деятельности людей как в дошкольной, школьной, так и во взрослой жизни и поэтому имеет значение в контексте обучения на протяжении всей жизни. Организованные и неорганизованные спортивные мероприятия способствуют достижению общих образовательных целей детей, молодежи и взрослых, которые доминируют в этом столетии.

Спорт в начале XXI века уже отмечал тот факт, что олимпийские медалисты в основном спортсмены, которые, в дополнении к профессиональному спорту, обучаются в университетах. Вместо физически активного отдыха между тренировками они выбирают интеллектуальные, интерактивные виды отдыха, которые в целом способствуют улучшению результатов. Прогресс образования, в том числе – спорте, Ж. Делор выдвигает пять руководящих принципов [4]:

- учиться знать;
- учиться делать;

- учиться жить вместе;
- учиться быть;
- научиться делать выбор.

Автор соглашается с этими рекомендациями, поскольку они способствуют росту результатов. В обучении знань объединяет в себе множество возможностей для глубокого анализа предоставленной информации и достижения более высокого уровня результатов, что позволяет развиваться и строить успешное будущее.

Любой молодой человек уникальная, отдельная личность. Чтобы эффективно разработать план обучения и тренировки для молодых атлетов, необходимо оценить и понять проявление их индивидуальной силы и лимиты их работоспособности. Они индивидуально различны для каждого атлета. Тренер должен учитывать широкий спектр индивидуальных характеристик, таких как этапы развития, опыт физических нагрузок, состояние здоровья, интенсивность процессов восстановления после тренировок и соревнований, половые различия. Важно то, что тренер может оценить и, таким образом, принять во внимание, индивидуальность каждого атлета [1].

Тренер находится в эпицентре всех спортивных деятельности, тренерский процесс очень важен для роста, развития и зрелости молодых атлетов. Тот способ, как тренер организует процесс тренировки, это – все действия и влияние на формирование личности молодого атлета. [2].

Молодежь можно определить как стадию социализации, на которой молодые люди принимают важные решения, влияющие на их будущую жизнь, и на которых они приобретают важные социальные навыки, компетенции и профессиональные квалификации. Продвижение саморазвитию спортсменов – это планируемый процесс продвигаясь к цели путем обучения, тренировки для достижения определенной степени готовности. Наиболее важными задачами, которые необходимо решить при планировании и реализации системы тренировок, являются:

- Отбор самых талантливых юных спортсменов и организация их развития.
- Разработка рационального тренировочного процесса для предстоящих соревнований.
- Совершенствование спортивной техники, тактики и технической тактической подготовки.
- Системы физической подготовки.
- Использование различных вспомогательных средств
- Инструменты психологической подготовки, продвижение работоспособности и восстановления
- Улучшение спортивного инвентаря.
- Сотрудничество между спортсменом, тренером, врачом и массажистом [3].

В своем исследовании автор приходит к выводу, что у спортивного клуба Х есть много сильных сторон, которые он использует для создания и укрепления своей репутации. Одной из сильных сторон является то, что в клубе действуют знающие тренеры и профессионалы своего дела. Это означает, что клуб может предложить качественную тренировку и качественную программу тренировок. Одним из наиболее важных факторов является то, что тренерам удалось создать дружескую клубную среду, потому что она создает приятную клубную атмосферу и желание тренироваться и заниматься спортом вместе, благодаря тренерам и членам клуба, которые успешно продвигает клуб в обществе. Автор, как сильную сторону отмечает организованные лекции для членов клуба, если их регулярно посетили и получили положительные отзывы о своей деятельности. Спортивный клуб имеет потенциал для привлечения новых членов. Автор считает, что одной из возможностей клуба является расширение спектра предлагаемых им лекций и семинаров.

В исследование было проведен опрос с целью выяснить взгляды молодых людей о специфике обучения образования и тренировок в спортивных клубов. Опрос основан на ответах 159 респондентов, 88 из которых были молодые юноши, 71 – молодые девушки. Средний возраст молодых людей составляет 16,4 года. Анализируя результаты, было обнаружено, что (n-65, 40,88 %) молодые люди планируют после окончания школы проводить больше времени на тренировках на самом высоком уровне. Удивительно, но только (n-52, 32,7 %) респондентов планируют поступить в высшие учебные заведения, (n-28, 17,61 %) будут работать после окончания школы, в то время как (n-16, 10,1 %) имеют другой вариант. Анализируя теоретические выводы и результаты опроса, автор приходит к выводу, что при работе с молодежью в этом возрасте тренер должен сосредоточиться на обучении студентов.

Анализируя полученные данные, был сделан вывод, что родители поддерживают молодых людей получение в образовании (n-138, 86,8 %), но отрицательно, что тренеры (n-77, 48,4 %) не заинтересованы в образовании молодежи. В свою очередь анализируя ответы на поддержку, оказываемую спорту, мы наблюдаем, что и в этом направлении родители в основном следят за деятельностью молодежи и помогают достичь высоких результатов в спорте. Тренеры (n-96, 60,4 %) мотивируют и ожидают результатов в спорте. Автор считает, что тренер не должен быть заинтересован только достижением максимальных возможных результатов воспитанника в спорте и стать чемпионом, но задача тренера заключается в том, чтобы развивать и усовершенствовать молодых людей для дальнейшей жизни. В настоящее время профессия тренера основана на компетенции, а это значит, что тренеру нужно много знать и учиться на протяжении всей практики. [2]

Анализируя ответы руководителей спортивных клубов, выяснилось, что целью спортивного клуба является способствовать здорового образа жизни в обществе, но приоритетом не является дальнейшее образование молодежи. В опрошенных спортивных клубах тренируется много молодежи, и они достигли высоких результатов в спорте, но только два спортивных клуба пытаются организовать лекции/семинары, таким образом, обучая молодежь. Автор считает, что спортивные клубы должны проводить лекции и семинары привлекая приглашенных лекторов, физиотерапевтов, спортивных врачей, психологов и других специалистов, чтобы молодые люди получили новые знания, интерес к будущей карьере.

Анализируя ответы руководителей спортивных клубов, можно сделать вывод, что спортивный клуб № 4 уделяет большое внимание программам дальнейшего обучения молодежи. Этот спортивный клуб проводит лекции и семинары с приглашенными лекторами, контролирует и следит за успеваемостью учащихся в школе, а также проводит молодежные соревнования. По данным опроса показывают, что молодые люди не заинтересованы в доступе к образованию, но будут рады получить информацию о продолжении карьеры. Для молодых людей в этом возрасте важно построить успешную спортивную карьеру. Это означает, что при работе с молодежью в спортивных клубах следует уделять больше внимания обучению молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Krauksts, V.* (2006), *Treniņuteorijas pamati (bērni un pusaudži)* (Основы теории обучения (дети и подростки)). Rīga.: SIA Drukātava.
2. *Krauksts, V.* (2008), *Jaunatnestrenēris* (Молодежный тренер), Rīga.: SIA Drukātava.
3. *Dzenis, A., Grāvītis, U., Knipse, G.* (2004). *Trenera rokasgrāmata* (Руководство для тренера), Rīga.: Jumava.

SPECIFICITY OF YOUTH SPORTS CLUBS

Abelkalns I.I.

(University of Latvia, Riga, Latvia)

Annotation. The purpose of the study is to clarify the specifics of the organization of youth sports clubs. The author analyzes the activities of sports clubs and societies with youth, conducts a survey of the leaders of youth and sports clubs about activities in sports clubs. According to the results of the survey, it turned out that sports clubs do not pay attention to education, but to youth's sports achievements.

Keywords: sports clubs, organization, sports societies, sports schools, youth, training methodology, career, further education.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Коледа В.А., Новицкая В.И.

(Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь)

Аннотация. В статье приведены результаты теоретического обоснования концепции, структуры и методологии управления физическим воспитанием в учреждениях образования Республики Беларусь.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, мониторинг, управление.

Принципиальной и основополагающей особенностью физического воспитания студенческой молодежи является научно обоснованное взаимодействие всех компонентов системы физкультурного образования. В первую очередь – это базовая физическая культура, спорт, образование, воспитание в контексте цели, задач, предпочтений студентов, их мотивации к занятиям и соревновательной деятельности. Без согласованного сотрудничества, учитывая его приоритетность и специфичность всех компонентов системы (рисунок 1), говорить о результативности физического воспитания не имеет смысла.

В Республике Беларусь постоянно совершенствуется законодательная база, программное обеспечение и структурирование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Вместе с тем, предпосылкой для совершенствования физкультурно-спортивной деятельности студентов является общее физкультурное образование. Обязательными условиями его эффективной реализации являются мотивированное позитивное отношение со стороны студента, свобода выбора адекватных индивидуальному здоровью, интересам и предпочтениям форм и средств физической культуры. Именно поэтому в ряде учреждений высшего образования, независимо от ведомственной принадлежности, создается и обновляется материально-техническая спортивная база, соответствующая современным требованиям.

Наиболее успешны в этом направлении Полесский государственный университет, Белорусский государственный университет физической культуры, Белорусский государственный технологический университет, Белорусский государственный педагогический университет, Белорусский государственный университет транспорта, Белорусский государственный аграрный технический университет, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Белорусский национальный технический университет, Белорусский государственный университет, Белорусский государственный экономический университет и др.

Здесь важно отметить, что при разработке учебных программ для конкретного учреждения образования учитываются его возможности в реализации целей и задач физического воспитания студентов, основу которых составляют:

- кадровый потенциал;
- направленность учреждения высшего образования;
- имеющаяся материально-техническая база;
- специфика профиля учреждения образования, специальность;
- научно-методические предпочтения и профессиональный опыт профессорско-преподавательского состава.

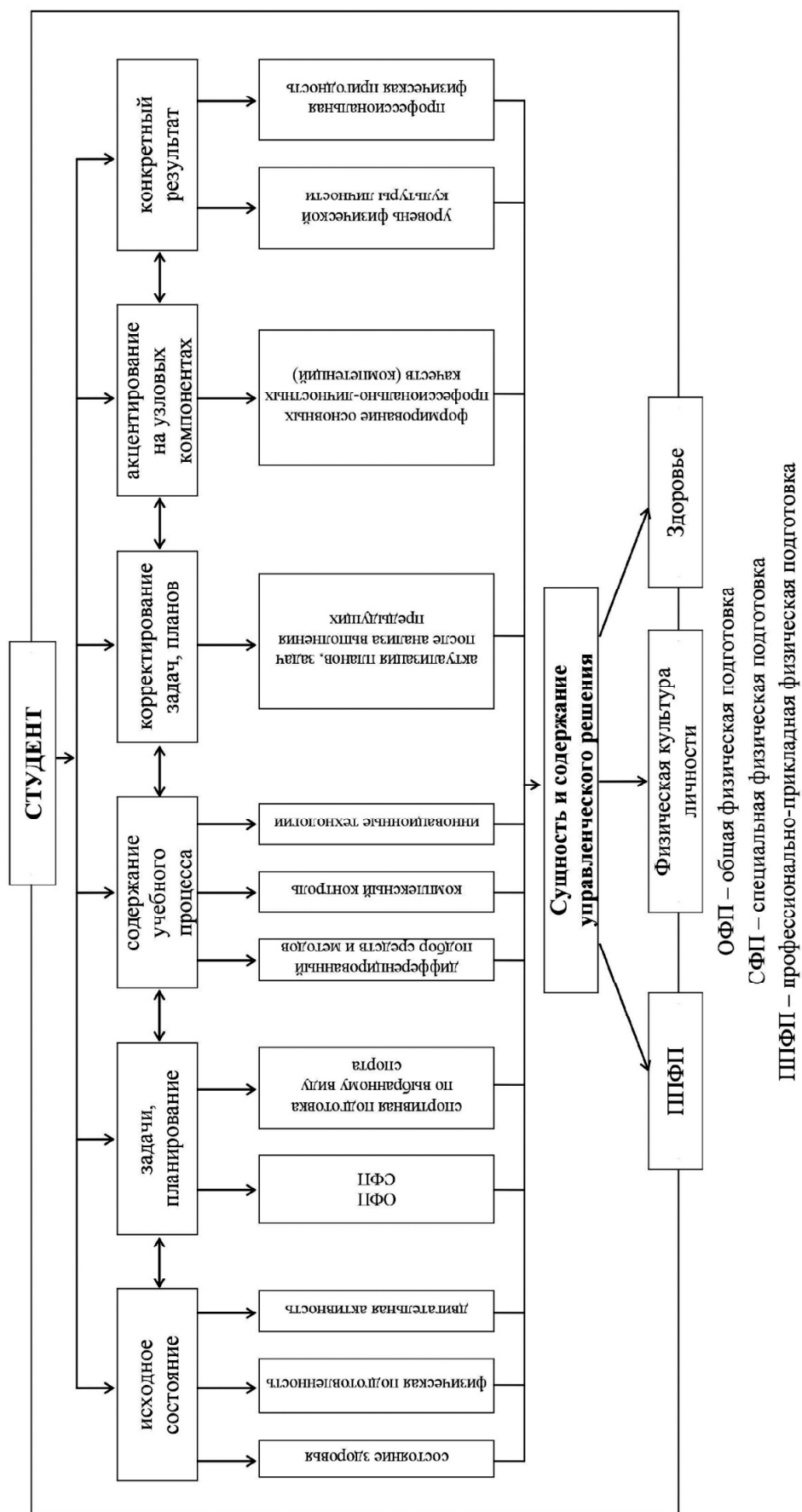


Рис. 1. Схема системного управления физическим воспитанием студента

Системность физического воспитания обусловлена узловыми механизмами, определяющими ее содержание, и системообразующими факторами: физической культурой личности и состоянием здоровья студента (с акцентированием конкретного его компонента – физическое, психическое, профессиональное соматическое и т.д.). Это является отправным пунктом для программного руководства в управлении учебно-воспитательным процессом. Именно на начальном этапе обучения в вузе определяется сущность и содержание физической культуры для студента. Она может рассматриваться как базовая (продолжение школьной), оздоровительная, лечебная, спортивная и т.д.

Подбор средств – не менее важный элемент системы физического воспитания. Общеизвестно, что неадекватность средств ведет к негативным последствиям. Этот факт осложняется тенденцией снижения уровня физического здоровья студентов, поступающих в университет, и, одновременно, их недостаточной компетентностью в вопросах здоровьесбережения. По данным анкетного опроса, проведенного в Белорусском государственном университете, наличие различных отклонений в состоянии здоровья констатируют около 70 % студентов, до 50 % испытывают боли различной этиологии в покое и во время физической нагрузки, около 80 % не подготовлены к выполнению интенсивных упражнений и действиям соревновательного характера. Приведенные факты свидетельствуют о необходимости дифференциации практического раздела учебной программы, в том числе индивидуально-целевого планирования и оценки результативности физической подготовки.

Для реализации принципов индивидуализации и дифференциации в физическом воспитании студентов необходима систематизированная объективная информация о физическом и функциональном состоянии организма занимающегося. Поэтому в ряде учреждений высшего образования Республики Беларусь помимо инновационных подходов к педагогическому контролю активно внедряются методы инструментальной диагностики (адаптивных свойств сердечно-сосудистой системы, функций внешнего дыхания, анализа композиционного состава тела и др.).

Эффективность педагогического контроля в системе управления физическим воспитанием обусловлено также технологической составляющей обратной связи. В образовательных учреждениях Республики Беларусь ведется подготовка и внедрение в учебный процесс современных информационно-технических средств, совместных педагогических и программных разработок.

Таким образом, главной особенностью управления системой физкультурного образования является обеспечение её функциональной целостности на основе современных методов контроля образовательного процесса, анализа объективной информации о состоянии ее структурных компонентов, разработки и применения технологических и программных средств. Это органически связано с оптимизацией системы и ее реализацией без повышения трудовых, материальных и временных затрат со стороны студентов и преподавателей. Результаты последовательной и упорядоченной контрольно-аналитической работы имеют высокую практическую значимость как для построения педагогического процесса, так и для всей физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования и эффективного функционирования системы физического воспитания в Республике Беларусь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коледа, В.А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Вестник БГУ. Сер. 4. Филология, журналистика, педагогика. – 2016. – № 2. – С. 124 – 130.

2. Коледа, В.А. Физическая культура в жизнедеятельности студента / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Уч. зап.: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 162 – 170.

3. Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Выш. шк. – 2015. – № 4 (108). – С. 63 – 66.

CONCEPTUAL APPROACHES TO THE MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Koleda V.A., Novitskaya V.I.

(Belarusian State University, Minsk, Belarus)

Annotation. The article presents the results of a theoretical justification of the concept, structure and methodology of physical education management in educational institutions of the Republic of Belarus.

Keywords: physical culture, physical education, monitoring, management.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КАЗАХСТАНА

Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б.

(Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан)

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема физического воспитания в вузах Казахстана, касающаяся вопросов о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, сохранение и укрепление здоровья студентов.

На современном этапе укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования не только Казахстана, но и стран ближнего зарубежья. Здоровье молодежи вызывает большую озабоченность у правительства РК, что отражено в важнейших государственных нормативно-правовых документах Республики Казахстан.

В настоящее время центральное место в тематике научных исследований кафедр физического воспитания вузов Казахстана занимают проблемы изучения состояния здоровья студенческой молодежи. К сожалению, приходится констатировать тот факт, что состояние здоровья студенческой молодежи имеет тенденцию к ухудшению, согласно данным медицинского обследования вузов 35-40 % студентов имеют различные заболевания [1, 2]. За последние годы количество студентов, поступивших в Казахский национальный университет им. аль-Фараби с различными хроническими заболеваниями, среди которых лидируют патологии сердечнососудистой системы, органов зрения, опорно-двигательного аппарата, эндокринной и пищеварительной систем, нервной системы и органов дыхания, возросло с 18 % в 1988 г. до 30 % в 2018 г. Физическое воспитание, даже если оно полностью реализуется по государственной программе, не может в полной мере обеспечить обучающимся высокий уровень физической подготовленности.

Результаты социологических исследований, проведенные кафедрой физического воспитания и спорта, показали, что физкультурно-спортивная деятельность не является для большинства студентов насущной потребностью. Так, двигательная активность 85 % студентов университета ограничивается посещением лишь академических уроков физического воспитания, которые только наполовину обеспечивают им необходимый объем двигательного режима. Достигнутые показатели физической подготовленности в основном не обеспечивают достаточного уровня освоения студентами нормативов Президентских тестов и учебной вузовской программы. Физические кондиции студенток по всем нормативам находятся на очень низком уровне (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Уровень освоения Президентских тестов и учебных нормативов студентами (юноши)
КазНУ им. аль-Фараби**

Виды испытаний	Выполнение нормативов в процентах						
	ПУ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 100 м	7,5	22,4	17,1	33,8	14,2	0,4	4,6
Прыжок в длину с места	4,3	14,2	26,5	33,2	13,0	0	8,8
Бег 3000 м	0,7	6,5	21,6	28,1	17,1	0	26
Подтягивание на перекладине	5,6	20	24,4	33,7	9,3	2,6	4,0

Уровень освоения Президентских тестов и учебных нормативов студентами (девушки) КазНУ им. аль-Фараби

Виды испытаний	Выполнение нормативов в процентах						
	ПУ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 100 м	1,2	3,2	0,6	20,5	33,5	20,5	20,5
Прыжок в длину с места	1,5	6,6	15,9	34,8	21,9	2,1	17,2
Бег 3000 м	0,3	0,9	0	11,6	28,0	24,2	35,0
Поднимание туловища за одну минуту	0	3,1	11,7	31,9	27,1	5,1	21,1

Примечание: ПУ – Президентский уровень тестов физической подготовленности для студенческой молодежи.

Таким образом, анализ двигательной активности студентов университета показывает, что основным средством регулярно используемое ими для поддержания своего физического состояния являются физические упражнения на академических занятиях.

Можно с полной уверенностью констатировать, что у нашей молодежи не сформирована стойкая осознанная потребность к систематическим **самостоятельным** занятиям физическими упражнениями. Укрепление здоровья средствами физической культуры еще не стало для студента личностно важной целью.

Анализ состояния физического воспитания на сегодняшний день показывает, что среди задач, стоящих перед учебно-воспитательным процессом нет другой более важной, чем определение, разработка и внедрение реальных механизмов активного приобщения студенческой молодежи к процессу физвоспитания и самовоспитания.

В материалах конференций, мы уже обращали внимание на то, что современное высшее образование предполагает создание благоприятных условий для социального и культурного развития студенческой молодежи – будущих специалистов в различных сферах производства и услуг. Физическое воспитание как составная часть целостной системы вузовского процесса также направлено на выполнение социального заказа государства и призвано обеспечить подготовку физически крепкого специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Достижение этой важной цели возможно при комплексном использовании средств физической культуры и спорта, обеспечив не только физическое, но и психическое здоровье каждого студента, формируя его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей культуры будущего специалиста [3].

Одним из факторов, который существенно может повлиять на процесс вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность является повышение их физкультурно-образовательного потенциала. Формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры студента, усиление теоретико-методического раздела учебной программы, на наш взгляд, будет способствовать более эффективному освоению ценностей физической культуры.

Несмотря на действенные меры, предпринимаемые кафедрами физического воспитания вузов, важным вопросом, нашего государства, остается – **сохранение и укрепление здоровья студентов**, так как по большому счету, речь идет о генофонде, а значит, о будущем государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Онгарбаева, Д.Т.* Формирование программно-нормативных основ физического воспитания студентов вузов Казахстана: автореф. ... канд. пед. наук.: 13.00.04. – Алматы, 2005. – 24 с.

2. Михайлова, С.Н. О программных основах физического воспитания студентов высших учебных заведений // Вестник физической культуры. – Алматы, 2001. – № 2. – С. 65.

3. Караваева, Е.Л., Мадиева, Г.Б., Оңгарбаева, Д.Т., Хохлов, А.Г. // Человечествознание: Сборник статей XXIII Международной научной конференции. Журнал о гуманитарных науках «Гуманитарный трактат», 21.05.2018. – Кемерово: Издательский дом «Плутон» www.idpluton.ru, 2018. – С. 39 – 42.

AACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITIES OF KAZAKHSTAN

Madieva G.B., Ongarbaeva D.T., Sabyrbek Zh.B.

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. The article discusses the actual problem of physical education in universities, relating to questions about the state of health and the level of physical fitness of students.

Keywords: physical fitness, the preservation and strengthening of health of students.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Павленкович С.С., Казакова Е.А.

*(Саратовский национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия)*

Аннотация. В статье изучены и проанализированы показатели физического здоровья, физической работоспособности и функциональной подготовленности студентов физкультурного вуза с учетом результатов комплексной оценки.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, здоровье, комплексный подход, адаптационный потенциал, физическая работоспособность, функциональная подготовленность.

Важным звеном в структуре подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности является система вузовского физического воспитания, выступающая фактором укрепления здоровья. Здоровье занимает верхние ступени иерархической лестницы ценностей, значимых для всех без исключения людей и особенно студенческой молодежи. Состояние здоровья студентов – динамический процесс, постоянно меняющийся под воздействием внешних и внутренних факторов окружающей среды и организма, приводящий либо к его ухудшению, либо к улучшению [1, 2].

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из популярных и приемлемых методов заботы о здоровье среди молодежи являются занятия спортом, сочетающие в себе в равной степени духовное богатство и физическое совершенство [3].

Однако, несмотря на то, что регулярная физическая нагрузка полезна для здоровья человека, студенты-спортсмены в наибольшей степени подвержены риску возникновения заболеваний. Это связано с тем, что студентам физкультурного вуза приходится быстро переключаться с процесса высоких энергетических затрат спортивной физической деятельности на интенсивные и продолжительные интеллектуальные учебные нагрузки [5, 6].

Цель работы – комплексное изучение индивидуального здоровья студентов физкультурного вуза с учетом значимости различных показателей функционирования организма.

В исследовании приняли участие 60 юношей-студентов 2-4 курсов Института физической культуры и спорта Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского.

Для оценки показателей здоровья студентов применяли комплекс тестовых методик «Экспресс-оценка здоровья В.И. Белова», «Экспресс-оценка физического здоровья Г.Л. Апанасенко», «Количественная оценка здоровья Р.М. Баевского». Исследование уровня физической работоспособности проводилась по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ) [4]. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

На основании результатов экспресс-методик В.И. Белова и Г.Л. Апанасенко студенты-спортсмены условно распределены на 3 группы (табл. 1) с низким, средним и высоким уровнем физического здоровья (УФЗ). Отметим, что в группу с низким УФЗ вошли лица с низкими и ниже среднего параметрами здоровья, а в группу с высоким УФЗ были объединены студенты с выше среднего и высокими индексами здоровья.

Таблица 1

Средние показатели здоровья студентов физкультурного вуза в баллах

Показатели	Уровень здоровья		
	низкий (n= 12)	средний (n= 32)	высокий (n= 16)
Общая сумма баллов здоровья по В.И. Белову	2,23±0,08	3,74±0,04*	4,62±0,06*
Общая сумма баллов здоровья по Г.Л. Апанасенко	3,37±0,09	8,67±0,21*	12,7±0,28*
Индекс функционального состояния Р.М. Баевского	2,54±0,04	2,08±0,02*	1,85±0,02*
Адаптационный потенциал Р.М. Баевского	7,93±0,08	7,08±0,01*	6,84±0,08*

Примечание: * – $p < 0,05$ – достоверность различий относительно показателей студентов с низким уровнем здоровья

При проведении количественной оценки параметров здоровья по методике Р.М. Баевского на основании средних значений индекса функционального состояния и адаптационного потенциала выявлены студенты с удовлетворительной адаптацией и ее напряжением. Причем, среди студентов с низким УФЗ преобладали обследуемые с напряжением адаптационных механизмов, а в группах со средним и высоким УФЗ, напротив, с удовлетворительной адаптацией (табл. 1).

При сравнительном анализе средних значений ИГСТ у студентов с разным уровнем здоровья выявлены некоторые отличия (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели физической работоспособности студентов физкультурного вуза с разным уровнем здоровья на основании индекса Гарвардского степ-теста, усл.ед.

Уровень здоровья	Физическая работоспособность	Количество обследуемых	ИГСТ, усл.ед
Низкий	низкая	4	53,9±2,4
	средняя	8	64,4±1,3
Средний	средняя	10	77,6±1,1
	хорошая	22	81,8±0,9
Высокий	хорошая	7	85,3±2,2
	отличная	9	97,5±1,5

Так, у лиц с низким УФЗ зарегистрированы низкие и средние показатели физической работоспособности с преобладанием последних. Для большинства спортсменов со средним УФЗ характерна хорошая физическая работоспособность, а для лиц с высоким УФЗ – отличная

Таким образом, чем выше показатели и уровень здоровья, тем выше уровень и степень адаптации организма к изменяющимся факторам среды в целом. Уровень физической работоспособности – один из наиболее объективных критериев здоровья человека, а также условием для развития всех основных физических качеств, основа способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок.

Проведение мониторинговых исследований параметров здоровья студентов-спортсменов позволит решить проблемы, связанные с оптимизацией и рационализацией уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, а также разработать оздоровительных программы, направленные на повышение адаптационных возможностей организма и укрепление физического здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апанасенко, Г.Л.* Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/д.: Феникс. – 2000. – 248 с.
2. *Голубева, Г.Н.* Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 8 (4). – С. 909 – 912.
3. *Кияева, Е.В.* Оценка функционального состояния и адаптационного потенциала студентов различных социальных групп / Е.В. Кияева, И.Э. Алиджанова, С.С. Акимов // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 6. – С. 984.
4. *Ланда, Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2008. – 244 с.
5. *Морозько, П.Н.* Медико-профилактические аспекты исследования здоровья студенческих спортивных коллективов / П.Н. Морозько // *Военно-морская и радиационная гигиена: традиции, инновации, перспективы: материалы научно-практич. конф.* – СПб.: ВМедА. – 2010. – С. 160 – 163.
6. *Токаева, Л.К.* Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и здоровья студентов педагогического вуза / Л.К. Токаева, С.С. Павленкович // *Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского*. – 2011. – № 25. – С. 645 – 649.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO ASSESSING THE HEALTH AND PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Pavlenkovich S.S., Kazakova E.A.

(Saratov state University, Saratov, Russia)

Annotation. The article studied and analyzed indicators of physical health, physical performance and functional readiness of students of a sports university taking into account the results of a comprehensive assessment.

Keywords: students-athletes, health, integrated approach, adaptive potential, physical performance, functional readiness.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Иванова А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается мотивация студентов первокурсников начинающих обучение в технических университетах. Проведенное анкетирование показало, что у студентов сохраняется интерес к физическому развитию в условиях вуза и при самостоятельных занятиях или в спортивных секциях. Определен уровень незаинтересованных студентов к физическому совершенству, соответствующий современному молодежному сообществу.

Ключевые слова: университет, студенты, мотивация, физкультура, самостоятельная подготовка.

В последнее время Правительство России обращает большое внимание на развитие физического воспитания молодежи. На последнем Государственном Совете по физической культуре и спорту Президент России отметил, что развитие массового спорта среди населения является важной государственной задачей и предложил включить этот вопрос в национальную программу в раздел «Спорт – норма жизни». В России действует до 2020 года государственная «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации»

В 2017 году Приказом Министра спорта РФ от 21 ноября № 1007 утверждена Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года. Целью Концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. Огромные усилия Правительства направлены на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом.

В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов.

Таким образом, общество подготовило все условия для развития физкультурного и спортивного движения в молодежной среде. Что же реализуется из поставленных задач в студенческом сообществе?

Уже несколько лет модернизируется Федеральный государственный стандарт образования, последняя редакция определена как ФГОС 3+. В области физической культуры также происходят изменения. В учебных планах предмет стал называться «Физическая культура и спорт», который поделился на две части: появился теоретический курс, а практические занятия стали называться элективной дисциплиной. Хотя общее количество часов отводимых на физкультуру осталось прежним, но реально студент в спортивном зале проводит не четыре часа в неделю, а только три.

Поменялась цель изучаемого предмета, главной целью определено формирование компетенции в области физической культуры для эффективного использования методов и средств ФК в будущей профессиональной деятельности. До этих преобразований главной целью физического воспитания было формирование гармонически развитого человека.

Возможности занятий физкультурой в технических университетах ограничены рамками учебного расписания и правилами, утверждаемыми Министерством образования и науки РФ. Тем не менее, утвержденные в Программных документах ожидаемые показатели также формируют мотивацию студентов и определяют задачи преподавателей в условиях реальной материальной базы кафедр.

В Показателях выполнения «Стратегии» на 2020 год планировалось достичь доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, от общего числа людей этой категории до 80 %.

В новой программе «Спорт – норма жизни» отсчет уровня количества молодежи, занимающейся физкультурой и спортом, начинается с нового 2018 года и оценен в количестве 77,2 %, правда, при этом в молодежный контингент включены и дети с трех лет и молодежь до 29 лет. В новой Программе отмечается уровень систематичности – на первом этапе он должен быть 2-3 раза в неделю, на втором – 3-4 раза в неделю, в зависимости от возраста. Основным показатель, определяемой новой Программой – доля молодежи, занимающейся физкультурой, определен на каждый год: 2018 – 79 %, 2019 – 80,3 %, 2020 – 81,9 %, 2021 – 83,1 %, ..., 2024 – 86 %.

Очевидно, что Правительство ожидает, что количество молодежи будет постоянно расти на всех этапах его обучения в учреждениях образования России.

Было проведено анкетирование среди первокурсников по анализу их интереса к занятиям физкультурой и спортом до прихода в университет и оценки их ожиданий в области физкультуры во время учебы в вузе.

В опросе приняло участие 722 студента, из них, 204 девушки и 518 юношей, это примерно соответствует распределению в общем наборе первокурсников, всего на первый курс в университете принято около 1600 студентов. В таблице приведен список вопросов и результаты ответов в процентах отдельно для юношей и девушек.

Анкета

Таблица

№	Вопросы	Ответы юношей (%)	Ответы девушек (%)
1	Что вы ждете от физкультуры в вузе: - оздоровления - развлечений - отдых от учебы - спортивных достижений	46 20 15 22	55 18 17 10
2	Как Вы относитесь к физкультуре: - необходимость для получения зачета - в ожидании физического развития - с пониманием полезности для здоровья	17 48 35	22 33 45
3	Хотели ли Вы заниматься физкультурой вне вуза самостоятельно: Да Нет	82 18	76 24
4	Занимались ли Вы спортом до поступления в вуз: Да Нет	78 22	60 40
5	Планируете ли Вы заниматься спортом в университете: Да Нет	82 18	74 26
6	Посещаете ли Вы фитнес клубы или спорт секции вне университета Да Нет	32 68	20 80

При анализе полученных результатов можно заметить, что придя в университет, в целом, положительно относятся к предмету «Физкультура и спорт», ждут от занятий и оздоровления и физического развития. Желающих добиваться спортивных успехов определяется около 12 % от опрошенных, что соответствует количеству первокурсников пришедших в секции спортклуба (160 чел).

Около 40 % студентов рассчитывают, что занятия физкультурой помогут снять напряжения после занятий в аудиториях, некоторые надеются включиться в различные группы черлидинга, фангруппы, танцевальные коллективы и группы спортивных танцев.

Количество равнодушных студентов определилось как 17 % у юношей и 22 % у девушек, для которых физкультура не является жизненной ценностью. Это тот контингент, который остается за рамками национальных программ и на него следует обратить особое внимание.

Интересные результаты получены при оценке желания студентов заниматься физкультурой самостоятельно. По-видимому, полученный опыт организации физическими упражнениями позволяет молодежи организовать свои занятия в свободное время, не связанное с расписанием. Этот результат заслуживает особого внимания. Хотя большая часть студентов желает заниматься спортом во время учебы. Сегодня в городе существует серьезная конкуренция среди различных секций и клубов, бассейнов и частных спортзалов, в которых молодежи удобно заниматься возле дома. Но, тем не менее, около 70 % не собираются уходить из спортивных площадок вуза.

Полученные цифры позволяют проводить различные оценки и делать выводы для улучшения работы преподавателей и тренеров со студентами, начиная с первого курса. Понимая поставленную цель, обозначенную в национальной программе, но не сформулированной в федеральном государственном стандарте образования, преподавателю приходится делать выбор между привлечением молодежи к занятиям физкультурой на индивидуальном студенческом уровне и формированием компетенции для будущей профессиональной деятельности.

ANALYSIS OF MOTIVATION TO THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE OF THE FIRST COURSE TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Akishin B.A., Yusupov R.A., Ivanova A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the motivation of first-year students starting their studies at technical universities. The questionnaire survey showed that students retain interest in physical development in the university and in self-training or in sports sections. The level of disinterested students in physical culture perfection corresponding to the modern youth community is determined.

Keywords: university, students, motivation, physical culture education, self-training.

ПОДГОТОВКА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ К ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2020 ГОДА В г.ТОКИО

Бариев М.М.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье приведены уникальные сведения о подготовке российских спортсменов к Олимпийским играм 2020 года, цифры и данные, характеризующие инфраструктуру предстоящих Олимпийских игр, освещены проблемы, связанные с такими видами спорта, как тяжелая атлетика, бокс и другие. Освещены меры осуществления Олимпийским Комитетом России по защите прав и интересов российских спортсменов на международной арене.

Ключевые слова: Олимпийский Комитет России, Олимпийские игры, Токио, российские спортсмены, целевые индикаторы, потенциальные медалисты.

В рамках стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации считаю актуальным осветить перед студенческой аудиторией вопрос подготовки спортсменов к летним Олимпийским играм 2020 года в г. Токио.

Игры XXXII века Олимпиады пройдут с 24 июля по 9 августа 2020 года в городе Токио (Япония), в которых примут участие свыше 11090 спортсменов и 5500 официальных лиц из 206 Национальных Олимпийских комитетов. На Играх Олимпиады будет разыграно 339 комплектов медалей, с учетом изменений и введением в программу соревнований новых видов спорта, таких как: бейсбол, софтбол, серфинг, скалолазание, каратэ и скейтбординг.

Для проведения соревнований планируется использовать 40 объектов, в том числе 23 существующих и 17 новых, из которых 9 постоянных и 8 временных. Спортивные объекты разделены на две зоны – Портовую и Наследия. В Портовой зоне сосредоточены строящиеся объекты, в зоне Наследия – те, которые использовались во время Игр XVIII Олимпиады 1964 года. Помимо Токио, соревнования Игр примут города Эносима (парусный спорт), Изу (велосипедный спорт), Саппоро, Мияги, Сайтама и Йокогама (футбол).

Основная Олимпийская деревня (г. Токио) разделена на две зоны – жилую и международную. Олимпийские деревни открываются 14 июля 2020 года. Заезд на Игры будет ступенчатым. Ряд видов спорта планируют готовиться на Дальнем Востоке и в Сибири, с дальнейшим перелетом в Токио. Некоторые виды спорта предполагают проведение заключительного этапа в Японии, другие – в Москве и Московской области, с последующим перелетом рейсами ПАО «Аэрофлот» в Токио.

Предполагается, что в состав олимпийской команды России войдут 370-380 спортсменов и 250-260 специалистов с учетом ротации, общей численностью в 620-640 человек. На данный период времени существуют определённые сложности с некоторыми общероссийскими федерациями.

Потеряли возможность для участия в Олимпийских играх – 2020 команды по футболу (мужчины и женщины), баскетболу (женщины), гольфу, бейсболу и софтболу.

Ведутся работы по восстановлению ВФЛА в своих правах. На стартовавшем 27 сентября Чемпионате мира примут участие 30 российских спортсменов. В то же время сегодняшний день только 10 спортсменов выполнили и квалификационный норматив для участия в Олимпийских играх и одновременно имеют индивидуальный допуск ИААФ.

Тем не менее, Олимпийский комитет России подчеркивает позицию главы Международного олимпийского комитета господина Томаса Баха о том, что вне зависимости от вос-

становления ВФЛА в составе членов ИААФ, российские спортсмены-легкоатлеты примут участие в Играх XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония) в составе Олимпийской команды России под российским флагом без ограничений при условии прохождения ими квалификационного отбора.

Есть определенные проблемы с Федерацией тяжелой атлетики России. В связи с дисквалификацией ФТАР, согласно правилам Международной федерации тяжелой атлетики, от России на Игры в Токио допускаются только 2 спортсмена (1 мужчина и 1 женщина), а не 8 спортсменов (4 мужчины и 4 женщины), что является максимальным количеством в случае успешного прохождения отбора. Федерация тяжелой атлетики России планирует добиться пересмотра данного решения Международной федерации тяжелой атлетики и просить о допуске на Игры 6-ти российских спортсменов (3 мужчины и 3 женщины) в случае успешного прохождения отбора.

Непростая ситуация сложилась вокруг бокса. Как известно, МОК приостановил признание Международной федерации бокса и создал рабочую группу по проведению соревнований в рамках Игр XXXII Олимпиады под руководством Моринари Ватанабэ. В настоящее время утверждена система отбора, весовые категории и перечень отборочных соревнований.

При подготовке к Играм Олимпийский комитет России уделяет большое внимание системной работе по защите прав и интересов российских спортсменов на международной спортивной арене. Во исполнение рекомендации Президента Российской Федерации В.В. Путина ОКР сформирована рабочая группа и разработан план соответствующих мероприятий по данному направлению деятельности, которые будут осуществляться во взаимодействии с общероссийскими спортивными федерациями. Также в Олимпийском комитете России создано структурное подразделение в Главном управлении по обеспечению участия в Олимпийских спортивных мероприятиях – Сектор по сопровождению деятельности ОКР в области содействия обеспечения чистоты спорта.

Еще одним важнейшим направлением деятельности по системной защите прав и интересов российских спортсменов на международной спортивной арене является всестороннее содействие общероссийским спортивным федерациям в области международного сотрудничества.

По состоянию на август с.г. Российская Федерация входит в пятерку ведущих держав мира по количеству представителей в международных спортивных организациях.

Деятельность Олимпийского комитета России по подготовке к предстоящим Играм Олимпиады регламентируется Программой содействия подготовке российских спортсменов – кандидатов в члены олимпийской команды России и обеспечения участия олимпийской делегации Российской Федерации в Играх XXXII Олимпиады 2020 года в городе Токио. Программа направлена на создание реальных предпосылок для вхождения в число стран – лидеров неофициального общекомандного зачета.

Программой Олимпийского комитета России приняты целевые индикаторы (показатели) и их параметры, достижения которых могут реально повысить конкурентоспособность Олимпийской команды России:

- потенциальные медалисты (ПМ). В составе этого пула к началу Игр Олимпиады в Токио необходимо иметь не менее 160 представителей в различных спортивных дисциплинах;
- потенциальные золотые медалисты (ПЗМ). В составе этого пула к началу Игр Олимпиады в Токио необходимо иметь не менее 60 представителей в различных спортивных дисциплинах;
- коэффициент медальной реализации к началу Игр необходимо довести до 60 %.

Показатели данных целевых индикаторов (на сентябрь 2019 года) приводятся в представленных материалах:

Пул «потенциальные медалисты» (рис. 1) включает 91 представителя различных спортивных дисциплин, что пока ниже запланированного индикаторного показателя. Здесь можно выделить команды США и Китая – как явных лидеров, но показатели остальных команд – основных наших соперников практически одинаковы.

С учетом того, что на данный период времени разыгран только 161 комплект медалей из 339, запланированных программой Игр Олимпиады – существует большие возможности для увеличения его количественного состава.

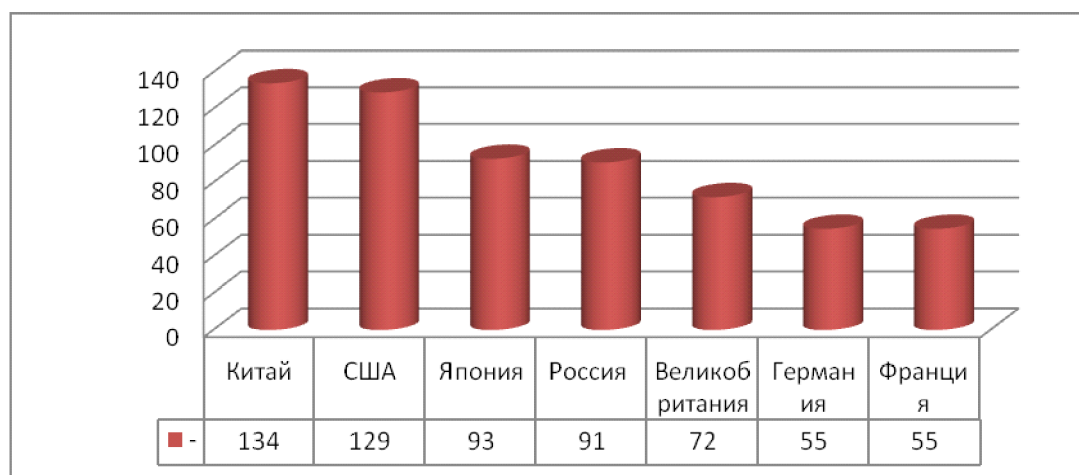


Рис. 1. Пул потенциальных медалистов (ПМ)

Пул «потенциальные золотые медалисты» (рис. 2) включает 62 представителя различных спортивных дисциплин, что соответствует запланированному уровню.

«Коэффициент медальной реализации» (рис. 3) на данный период времени зафиксирован на уровне 37 %.

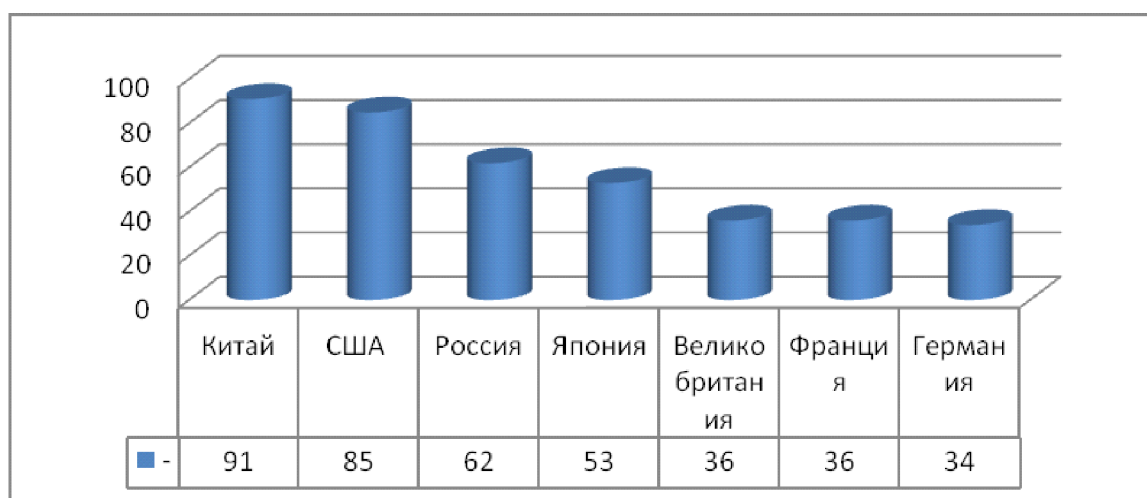


Рис. 2. Пул потенциальных золотых медалистов (ПЗМ)

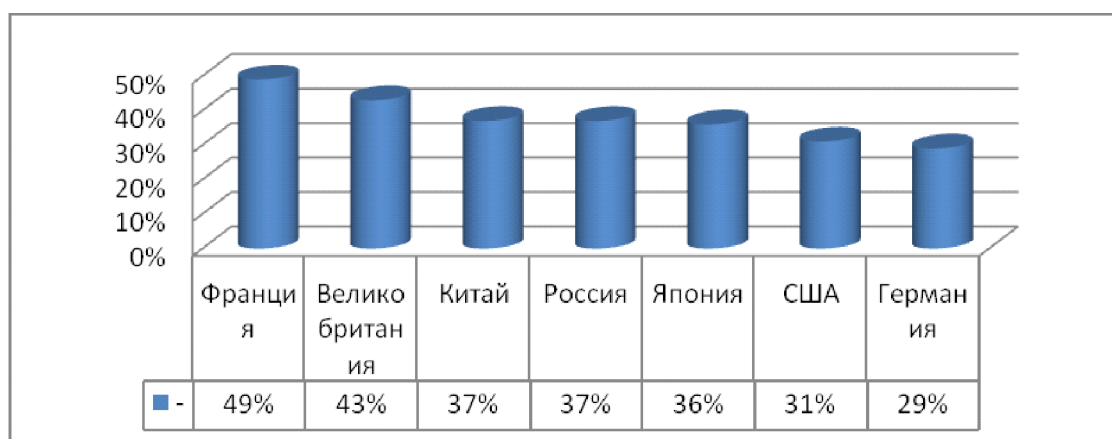


Рис. 3. Коэффициент медальной реализации

Здесь можно выделить команды Франции и Великобритании, имеющих наибольшие значения этого индикатора. Показатели других ведущих спортивных держав мира, в том числе США и Китая, по данному индикатору сопоставим с уровнем нашей команды. В пул потенциальных медалистов Олимпийской команды России на сегодня входит 91 представитель спортивных дисциплин, из которых 10 представляют Республику Татарстан.

Таким образом, Олимпийский комитет России считает, что четко выстроенная работа в оставшийся период времени, при отсутствии действующих или новых ограничений, позволит олимпийской команде России войти в число стран – лидеров неофициального общекомандного зачета.

PREPARATION OF RUSSIAN ATHLETES FOR THE SUMMER OLYMPIC GAMES OF 2020 IN TOKYO

Bariev M.M.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article provides unique information about the preparation of Russian athletes for the 2020 Olympic Games, figures and data characterizing the infrastructure of the upcoming Olympic Games, highlights problems related to sports such as weightlifting, boxing and others. The measures taken by the Russian Olympic Committee to protect the rights and interests of Russian athletes in the international arena are highlighted.

Keywords: Russian Olympic Committee, Olympic Games, Tokyo, Russian athletes, target indicators, potential medalists.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Гилев Г.А.^{1,2}, Клусов Е.А.², Плешаков А.А.², Удилова И.В.³

*(¹Московский педагогический государственный университет;
²Московский политехнический университет; ³Московский государственный
университет геодезии и картографии, Москва, Россия)*

Аннотация. Показано, что увеличение объема двигательной активности студентов специальной медицинской группы за счет самостоятельных вне сетки учебного расписания занятий физическими упражнениями способствуют успешной реабилитации состояния здоровья, повышению функциональных и физических возможностей студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, здоровье, реабилитация, двигательная активность.

Введение. Профессиональная подготовка специалистов в высших учебных заведениях находится в очередной стадии реформирования. Данный процесс глубоко затрагивает и перестройку работы кафедр физического воспитания вузов. Основные позиции модернизации системы физического образования населения, в том числе студенческой молодежи нацелены на реализацию Национальной доктрины в сфере физической культуры и спорта – охвата регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом не менее 50 % населения нашей страны. Эта глобальная задача непосредственно связана с базовыми позициями развития государства. Обществу необходимы высококвалифицированные, активные, энергичные специалисты, обладающие высоким уровнем трудоспособности. Достижение этих позиций напрямую связано с их регулярной двигательной активностью, повышающей функциональные возможности, следовательно, и уровень здоровья человека [2]. В то же время многочисленные научные публикации констатируют об увеличении численности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Наблюдается тенденция увеличения количества студентов, занимающихся в группах, занятия в которых ориентированы на физическую реабилитацию студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов [3].

Студентов основной медицинской группы (практически здоровых) порой в вузе насчитывается не более 25 %. Настораживает и тот факт, что во многих вузах уровень здоровья и физической подготовленности студентов от курса к курсу падает. Причиной этого явления, как показывают результаты многих научных публикаций, в первую очередь, является недостаток двигательной активности студентов [6]. При двух разовых занятиях физической культурой в недельном учебном расписании, как правило, не удается в полной мере соблюсти отдельные дидактические принципы повышения физической подготовленности. При этом продолжает осуществляться во многих вузах негативная тенденция замены учебных практических занятий самостоятельными на основе дистанционного образования.

Необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия развития физической культуры в студенческой среде. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо и в первую очередь в учебных заведениях, где занятия физической культурой имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение. Повышение функциональных возможностей студентов, связанных с их двигательной активностью, назревшая

проблема сегодняшнего дня. На примере студентов специальной медицинской группы в проведенном исследовании показана возможность их эффективной реабилитации при увеличении объема двигательной активности в недельном цикле.

Анализ ежегодных отчетов вузов показывает, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не уменьшается. Неизмерима роль в сложившейся ситуации восстановительного лечения, составной частью которого является лечебная физическая культура (ЛФК). При этом активное, волевое, целенаправленное участие студента, отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в выполнении физических упражнений является обязательным условием реабилитации. Физическая активность, регламентированная в соответствии с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения динамичности и другими педагогическими канонами – важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса [5 и др.]. Нельзя обеспечить функциональное восстановление, если игнорировать естественное стремление организма к движению. ЛФК используется как средство реабилитации в восстановительный, поддерживающий и профилактический периоды восстановления и сохранения здоровья, причем главным является восстановительный период [2 и др.].

Следует также принимать во внимание, что существуют состояния, противоположные физической активности — гипокинезия. Хроническая гипокинезия, характеризующаяся низким уровнем двигательной активности человека, вызывает ряд серьезных нарушений в системах организма [4 и др.].

Целью исследования явилось обоснование необходимости дополнительных к учебной программе по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов СМГ.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных источников по теме исследования. Изучение результатов педагогической деятельности (контрольные, проверочные и самостоятельные работы, тесты), обобщение педагогического опыта (анализ реального состояния практики); опросные методы (беседы, анкетирование); педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов.

Формирование экспериментальной и контрольной групп педагогического эксперимента осуществлялось разделением в равной численности студентов, имеющих одинаковые диагнозы в состоянии здоровья. В процессе реабилитации студентов СМГ к испытуемым экспериментальной группы (ЭГ) (62 студента) и контрольной группы (КГ) (62 студента) при проведении педагогического эксперимента предъявлялись следующие требования: 1. Написание и защита реферата, в котором студент, имеющий какое-либо отклонение в состоянии здоровья, перечислял возможные причины возникновения болезни в целом по диагнозу, физиологические изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании; 2. Подбор упражнений ЛФК и методов их выполнения при данном отклонении в состоянии здоровья с раскрытием дидактических принципов физической культуры; 3. Выполнение полного объема аудиторных часов по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным расписанием; 4. Прохождение повторного семестрового медицинского освидетельствования с оценкой динамики состояния здоровья. Студенты ЭГ, в отличие от студентов КГ, вне сетки учебного расписания дополнительно ежедневно, общим объемом около 2-х часов в неделю, выполняли физические упражнения дневника самоконтроля, согласованные с преподавателем при его разработке, коррекции в процессе ведения и ежемесячной практической защиты. Дневник самоконтроля содержал 6-8 контрольных упражнений, доступных и не противопоказанных занимающемуся. Выполнение

этих упражнений осуществлялось с ежедневным увеличением числа повторений одной серии каждого упражнения, т.е. максимально доступное число выполнения какого-либо упражнения делилось на серии с учетом, чтобы за 2-е недели при ежедневном прибавлении одной серии сумма этих выполняемых упражнений была в 2-3 раза больше, чем занимающемуся было доступно при их выполнении до наступления легкого утомления. Отдых между выполнением серий регулировался по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Выполнение следующей серии начиналось тогда, когда ЧСС после выполнения предыдущей серии восстанавливалась до уровня, наблюдающегося после легкой разминки. В конце месяца перед защитой дневника самоконтроля занимающийся ЭГ выполнял каждое упражнение доступное ему количество раз. После выполнения предыдущего упражнения время отдыха не ограничивалось. Как показала практика, студенты СМГ ежемесячно повышали свою результативность при выполнении выбранных ими и согласованных с преподавателем контрольных упражнений. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 2-х лет, начиная с 2016-17 учебного года.

Результаты и их обсуждение. В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности в зависимости от диагноза заболевания и состояния физической подготовленности каждого 71% студентов ЭГ, поступивших на 1-й курс, в период прохождения курса по дисциплине «Физическая культура», по заключению медработников были переведены в подготовительную или основную медицинские группы. Тогда как студенты КГ из их общего числа только 6 % в процессе и по завершении педагогического эксперимента были переведены в подготовительную медицинскую группу. Данное различие в реабилитации состояния здоровья у студентов ЭГ и КГ, как показали результаты тестирований, проведенных до и по завершении эксперимента, обосновывается достоверно лучшим повышением показателей функциональных возможностей, физической подготовленности и уровня состояния здоровья. В табл. 1 приведены данные студентов женского пола КГ и ЭГ до начала и по завершении педагогического эксперимента.

Таблица 1

**Показатели функционального состояния и параметры физической подготовленности студенток КГ и ЭГ до начала и по завершению педагогического эксперимента
($X \pm \delta$, доверительная вероятность 0,85)**

Показатели и контрольные упражнения.	Группы испытуемых			
	КГ (35 чел.)		ЭГ (35 чел.)	
	до эксперимента	по завершении эксперимента	до эксперимента	по завершении экспе- римента
Процентное соотношение жира к костно-мышечной ткани	28,6 $\pm$ 0,8	29,2 $\pm$ 1,3	28,8 $\pm$ 1,1	24,4 $\pm$ 0,9
Жизненный индекс (мл/кг)	32,5 $\pm$ 2,4	37 $\pm$ 3,2	32,1 $\pm$ 2,8	43,7 $\pm$ 3,3
Проба Руфье (индекс сердечной деятельности) (усл. ед.)	17,8 $\pm$ 1,7	17,3 $\pm$ 1,4	17,2 $\pm$ 1,9	9,3 $\pm$ 1,2
Относительный уровень физической работоспособ. PWC170 (кгм/мин)	1,26 $\pm$ 0,08	1,31 $\pm$ 0,12	1,29 $\pm$ 0,11	1,80 $\pm$ 0,17
Проба Штанге (с)	37,4 $\pm$ 2,3	42,2 $\pm$ 2,5	37,3 $\pm$ 2,6	47,8 $\pm$ 2,1
Наклон вперед (см)	3,2 $\pm$ 0,9	5,6 $\pm$ 1,3	2,8 $\pm$ 1,2	8,3 $\pm$ 1,9
Сгибание-разгибание рук с опорой на колени (кол.раз)	8,4 $\pm$ 1,7	12,6 $\pm$ 2,2	8,7 $\pm$ 1,9	18,2 $\pm$ 2,6
Опускание ног вправо, влево (маятник), лежа на спине, руки в стороны (кол. раз)	7,5 $\pm$ 1,6	12,3 $\pm$ 1,8	7,3 $\pm$ 1,9	18,5 $\pm$ 2,1
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол. раз)	17,4 $\pm$ 3,2	25,6 $\pm$ 2,5	18,2 $\pm$ 2,7	35,8 $\pm$ 3,4
Бег на месте высоко поднимая бедро 180 ш/мин (с)	13,6 $\pm$ 2,3	19 $\pm$ 2,4	13,9 $\pm$ 2,1	35,3 $\pm$ 3,2

Как видно из табл.1 испытуемые ЭГ имеют достоверное преимущество по всем показателям физического развития и физической подготовленности в сравнении со студентами КГ.

С целью определения влияния дополнительных, выполняемых и индивидуально подобранных физических упражнений на состояние здоровья студентов ЭГ до и по завершению педагогического эксперимента использовалась методика, разработанная Г.Л.Апанасенко [1]. Приведенные в табл. 2 результаты указывают на положительное влияние занятий лечебной физкультурой в системе учебных занятий на состояние здоровья студентов КГ. У испытуемых ЭГ показатель уровня состояния здоровья существенно превысил достигнутый в процессе эксперимента оценку здоровья у испытуемых КГ.

Таблица 2

Экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко у девушек-испытуемых КГ и ЭГ до и после завершения эксперимента ($X \pm \delta$, доверительная вероятность 0,85)

Показатели	КГ (n=40)		ЭГ (n=40)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Баллы	- 1,9±0,4	2,2±0,3	- 2,0±0,6	6,2±1,3

Таким образом, испытуемые ЭГ, в работе с которыми реализовывалась дополнительная физическая нагрузка вне сетки учебного расписания, отличались после завершения педагогического эксперимента, относительно занимающихся КГ, более высокими показателями структурных компонентов физиологических возможностей организма, физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья, совокупность которых предопределило избавление большого числа студентов ЭГ от патологических отклонений в состоянии здоровья, а по отдельным заболеваниям переход их в состояние ремиссии.

Заключение. Учебные занятия со студентами специальной медицинской группы в системе работы кафедр физического воспитания вузов в совокупности с дополнительными индивидуально подобранными физическими упражнениями, выполняемыми вне сетки учебного расписания в объеме около 2-3 часов в неделю, являются не только средством восстановления пораженной системы организма, но и способствуют повышению уровня здоровья студента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова – М.: МПГУ, 2018. – 376 с.
3. Новокрещенков, В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: монография / В.В. Новокрещенков, Р.Х. Митриченко; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования «Ижев. гос. техн. ун-т им. М. Т. Калашникова». – Ижевск: ИжГТУ, 2012. – 159 с.

HEALTH – THE MAIN ORIENTATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Gilev G.A.^{1,2}, Klusov E.A.I, Pleshakov A.A.I, Udilova I.V.i

*(№Moscow State Pedagogical University, IMoscow Polytechnic University,
iMoscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)*

Annotation. It is shown that an increase in the volume of motor activity of students of a special medical group due to independent physical exercises outside the grid of the curriculum contributes to the successful rehabilitation of their health status, increase of students' functional and physical culture.

Keywords: students, physical fitness, health, rehabilitation, physical activity.

С Е К Ц И Я 1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ,
РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ,
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

УДК 378.1

КАРЬЕРНАЯ ДУАЛЬНОСТЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – СПОРТ И ПРОФЕССИЯ

Абельканс И.И.¹, Краев Ю.В.², Акишин Б.А.³, Сухоруков С.³

(¹Латвийский университет, Рига, Латвия; ²Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва, Россия;

³ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается возможность получения спортивной специализации студентами за время обучения студентов в технических университетах в условиях спортивного клуба и участия в соревнованиях самого высокого уровня и реализации дуальной карьеры в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, университет, студенты, спортивный клуб, дуальная карьера, профессия.

Современная система высшего образования в России постоянно реформируется. В настоящее время в высшей школе действует Федеральный государственный стандарт образования 3+++. Главной целью высшей школы декларируется получение компетенций по профилю специальности или по направлению обучения бакалавров.

В системе физического воспитания также прошли серьезные изменения. Предмет «Физическая культура» разделился на два – теоретическую и практическую (элективную) части. При этом в название дисциплины вводится понятие «спорт», а целью становится получение компетенции в этом направлении, позволяющей оптимально использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности будущего выпускника вуза.

Таким образом, в университете формируются две компетенции для будущей профессиональной деятельности. Если профессиональная – направлена на использование знаний и умений в области избранной специальности, то вторая направлена на формирование человеческих качеств будущего работника – силы выносливости, умения работать в команде, психологическую устойчивость к стрессам и др. Включение в физкультурное образование элементов избранного вида спорта существенно повысило мотивацию студентов к ответственному подходу к тренировочному занятию. Этому способствует, принятая в России, элективность образовательного процесса на уроках физкультуры. Выбор вида спорта определяются возможностями материальной базы вузов и квалификацией преподавательского состава.

Спортивный клуб насчитывает свою историю уже больше 60 лет. Ха эти годы были подготовлены и Олимпийские чемпионы и чемпионы мира, десятки студентов входили в сборные Советского Союза и России, побеждали на Всемирных Универсиадах. Большой спорт накла-

дывает свой отпечаток на характер человека. Иногда будущая инженерная специальность уходит из интересов студента уже на этапе обучения, и диплом становится формальным документом, не представляющим будущее выпускника. Можно привести десятки примеров, когда выпускники технических вузов становились артистами, моряками, пилотами, поэтами или писателями. Выпускники КНИТУ – КАИ также меняли направление своей работы, переходя из специальности, по которой они обучались, в область спорта или спортивного менеджмента.

Например, выпускник института Автоматики и электронного приборостроения за время учебы стал чемпионом мира по армспорту, получил почетное звание «Заслуженного мастера спорта России». После окончания вуза пошел работать на кафедру физкультуры и спорта преподавателем, прошел переподготовку по специальности «Физкультура», получил ученое звание доцента и стал Заслуженным тренером России.

В [1] подчеркивается, что спорт можно использовать как инструмент политики социальной интеграции в карьере и в учебных программах. В этом случае можно отметить вклад спорта в создание новых рабочих мест и развитию избранного вида спорта в различных регионах республики. Понятие дуальной карьеры связывает два направления спорт и профессию. В [1] приводится определение дуальной карьеры: «Дуальная карьера – карьера с двумя главными направлениями деятельности, например, спорт и образование». Это означает, что во время учебы студент объединяет спорт с учебой и в результате достигает высоких спортивных результатов, параллельно получая академическое образование. Карьера – это развитие личности на протяжении жизненных этапов или отдельного периода жизни. Такой подход к продвижению полученных спортивных или тренерских навыков в жизни после окончания вуза широко используется в Европе и в Европейских университетах и имеет государственную поддержку.

В России также широко используются специалисты с начальным техническим или государственным образованием в спортивном мире в качестве тренера или менеджера. Нужно отметить, что в связи с введением новых должностных инструкций, многим спортсменам приходится пройти переобучение в физкультурных вузах, но этот этап в карьере большинство спортсменов проходят безболезненно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абельканс, И.И. Возможности формирования образовательной среды для дуальной карьеры спортсменов высокого мастерства / Материалы Всероссийской НПК «Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития». – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2012. – С. 195 – 199.

THE CAREER DUALITY OF HIGHER EDUCATION – SPORT AND PROFESSION

Abelkans I.I.¹, Kraev Yu.V.², Akishin B.A.³, Sukhorukov S.³

(¹University of Latvia, Riga, Latvia; ²Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow, Russia; ³Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. The article considers the possibility of obtaining sports specialization by students during the training of students at technical universities in the conditions of a sports club and participation in competitions of the highest level and the implementation of a dual career in further professional activities.

Keywords: sports, university, students, sports club, dual career, profession.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Абзалова С.В.¹, Абзалов Н.И.², Кудряшова А.В.²

(¹Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия,

²Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье изучено влияние разработанной методики на техническую подготовку бегуний на короткие дистанции различной квалификации.

Ключевые слова: Физическая культура, школьники, спринт, легкая атлетика, техническая подготовленность.

Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование – все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта» [3 – 5]. Спринт широко используется в тренировке в самых различных видах спорта, как средство развития скоростных возможностей человека. Спринт предъявляет сверхвысокие требования к физическим и психическим качествам человека. Спортсмен на короткие дистанции должен обладать наилучшей реакцией, показывать высокий уровень мощности, владеть самой совершенной техникой бега и стартового разгона. Поэтому тренеру и спортсмену необходимо использовать на практике результаты последних научных разработок в области биомеханики, физиологии и других наук, имеющих отношение к системе подготовки в спринтерском беге [2].

Существенным резервом повышения эффективности подготовки спортсменов является использование передовой методики совершенствования технического мастерства, строящейся на основе результатов, полученных в условиях соревновательной деятельности [1].

Исследование уровня технической подготовленности проводилось в крытом футбольно-легкоатлетическом манеже в городе Казань.

Контрольная группа состояла из девушек, посещающих уроки физической культуры в школе, и, по необходимости различные фитнес центры и так далее. Экспериментальная делилась на три группы девушек: 1-я группа, состоящая из легкоатлетов 1 разряда, вторая группа – второго разряда, третья группа – третьего разряда, занимающихся легкой атлетикой 5 – 6 раз в неделю. Результаты данных групп сравнивались с результатами в начале и в конце исследования.

В качестве контрольных упражнений использовался бег на 60 м с низкого и с высокого старта; тройной прыжок с места; бег на месте с высоким подниманием бедра под углом 90° за 15 с; измерялась длина первого шага правой (и левой) ноги с низкого старта; определялось количество шагов при пробегании дистанции 60 м с низкого старта и высокого старта. Исследование проводилось в три этапа: 1) определялся исходный уровень физической, беговой и технической подготовленности. Анализировалась техническая подготовка спортсменок на основе фото и видеосъемки. 2) на втором этапе был внедрен комплекс упражнений по воздействию на технику выполнения физических упражнений. 3) определена степень влияния разработанного комплекса на техническую подготовленность.

Анализируя полученные результаты в тестовых упражнениях было выявлено, что девушки – школьницы контрольной группы в беге на 60 м с низкого старта смогли улучшить результаты на 2,2 %. Девушки экспериментальной группы 1 разряда (в начале исследования

8 ± 0,04 с и 7,8 ± 0,04 с в конце исследования) улучшили на 2,5 %; девушки 2 разряда на 3,6 % (до 8,4 ± 0,02 с, после 8,1 ± 0,02 с) и на 4,5 % девушки 3 разряда (до исследования результат был равен 8,90,06 с, а к концу исследования он составил 8,5 ± 0,06 с).

В тесте «Бег на 60 м с высокого старта» показатели у девушек во всех исследуемых группах к концу исследования были достоверно выше. Контрольная группа смогла улучшить результат по сравнению с исходными данными на 2,1 %, экспериментальная группа перворазрядниц на 2,4 %, разница у второразрядниц составила 3,5 % и 2,2 % у девушек третьего разряда.

В ходе выполнения тройного прыжка девушкам контрольной группы удалось увеличить результаты своих данных на 3,4 %, легкоатлеткам 1 разряда на 3,2 %, спортсменкам 2 и 3 разряда на 5 %.

В контрольном упражнении «Бег на месте с высоким подниманием бедра под углом 90° за 15 с» показатели у контрольной группы девушек возросли на 20%, у спортсменок – перворазрядниц на 12,5 %, у второразрядниц на 20,5 % и на 20 % у бегуний третьего разряда.

В ходе измерения длины первого шага правой ноги с низкого старта девушкам контрольной группы к концу исследования удалось увеличить свои показатели на 13,3 %, бегунии 1 экспериментальной группы смогли улучшить их на 11,25 %, 2 разряда на 12,85 % и на целых 16,15 % смогли улучшить свои показатели девушки 3 экспериментальной группы.

В следующем контрольном упражнении (длина первого шага левой ноги с низкого старта) установлены следующие изменения: контрольная группа с сентября по апрель месяц смогла улучшить свои показатели на 10%, 1 экспериментальная группа на 18,3 %, 2 экспериментальная группа на 16,9 %, 3 экспериментальная группа на 10 %.

На начало исследования в тестировании «Количество шагов в беге на 60 м с низкого старта», контрольная группа школьниц показала результат равным 36,7 ± 3,24 раз. Спустя 8 месяцев внедрения методики показатели данной группы возросли до 39 ± 3,35 раз, что на 6 % больше, чем в начале исследования. У перворазрядниц они возросли на 7,9 %, на 2,6 % у второразрядниц и на 5 % у третьеразрядниц.

В тесте «Количество шагов в беге на 60 м с высокого старта» у контрольной группы девушек в конце исследования количество шагов увеличилось на 2 раза, что составило 5,7 %. У бегуний экспериментальной 1 группы также количество шагов увеличилось на 2 раза – 5,55 %, у бегуний 2 экспериментальной группы количество шагов увеличилось на 3 раза, что составило 8,1 % и самое низкое изменение количества шагов нами установлено у девушек третьей экспериментальной группы – на 1 количество движений (2,6 %).

Таким образом, в процессе проведения исследований нами была установлена определенная закономерность в различных показателях у школьниц, занимающихся бегом на короткие дистанции. Установлено, что наибольший прирост результатов к концу исследования отмечается у школьниц третьего разряда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Н.И. Взаимосвязь насосной функции сердца и скоростной выносливости у спортсменов / Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Р.Р. Абзалов, А.А. Гуляков, С.А. Дубынин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2013. – С. 31 – 34.
2. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: «Вестфалика», 2013. – 202 с.
3. Борзов, В.Ф. Подготовка легкоатлета – спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №. 1. – С. 60 – 74.

4. *Мурзоев, О.М.* Возрастные особенности легкоатлетов, добившихся высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2.

5. *Bachman, D.A.* Motor learning and performance in running, hop and jump / D.A. Bachman. – Research Quarterly. – 2011. – 121 p.

STUDYING THE TECHNICAL PREPAREDNESS OF THE FEMALE – RUNNERS FOR SHORT DISTANCES OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Abzalova S.V.¹, Abzalov N.I.², Kudryashova A.V.²

(¹Kazan State Energy University, Kazan, Russia) (²Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article studies the influence of the developed methodology on the technical readiness of female – runners to short – distance of various qualifications.

Keywords: physical education, schoolchildren, sprint, athletics, technical readiness.

УРОВЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ

Филатова М.Ю., Аитов Р.И.

*(ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева», Самара, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные причины пассивного отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом, выявленные путём проведения интернет – опроса и анализа полученных результатов. Предложены пути повышения эффективности процесса физического воспитания студентов вузов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, интерес, здоровье.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая составляющая процесса формирования здорового образа жизни человека и общества, становления личности и воспитания морально – волевых качеств характера. В процессе подготовки молодых специалистов физическое воспитание, играет одну из ведущих ролей, помогая оптимизировать усвоение учебной программы за счёт чередования умственной и физической нагрузки. Занятия физической культурой и спортом повышают устойчивость организма к стрессам и негативным факторам внешней среды на их будущих рабочих местах.

Несмотря на все положительные стороны процесса физического воспитания, около трети студентов пассивно относятся к предмету «физическая культура и спорт», что было выявлено при проведении интернет – опроса среди студентов вузов г. Самара [1], в ходе которого было опрошено более 400 студентов (рис. 1).



Рис. 1. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Основные причины, стимулирующие регулярные занятия физической культурой и спортом, по степени важности студенты располагают следующим образом (рис. 2):

Главным мотивом для поддержания себя в хорошей физической форме молодые люди считают здоровье и красоту. Молодёжь прекрасно понимает, что быть здоровым гораздо выгоднее и дешевле, нежели тратить заработанные деньги на больницы, аптеки и дорогие косметические процедуры и средства.

Лидирующая причина, по которой студенты не хотят посещать занятия по физическому воспитанию, – это лень и нехватка свободного времени (рис. 3). Над этим стоит задуматься в первую очередь Российскому Правительству, руководству вузов и родителям подрастающе-

го поколения. В настоящее время очень мало времени уделяется пропаганде здорового образа жизни. Отсутствие должного финансирования детского спорта приводит в дальнейшем к понижению интереса к занятиям среди студентов.



Рис. 2. Причины для активных занятий физкультурой и спортом



Рис. 3. Причины пассивного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом

Вопреки вышеуказанным причинам учебное заведение старается всё – таки заставить обучающихся заниматься своим здоровьем благодаря присутствию в учебной программе обязательной дисциплины «Физическое воспитание». Около трети опрошенных ходят на занятия только потому, что без них они не смогут получить диплом (рис. 4).

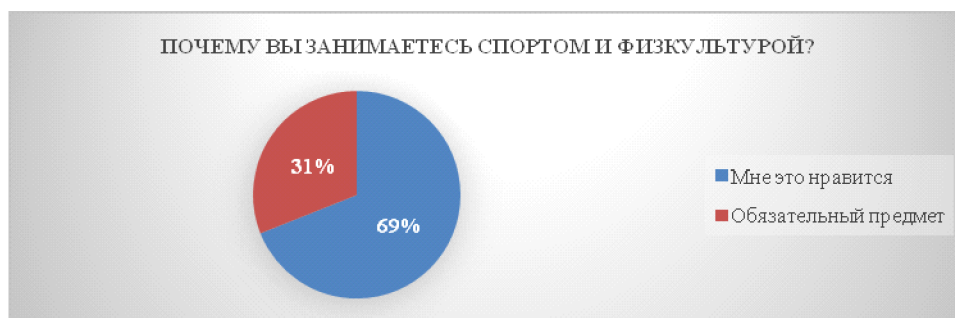


Рис. 4. Причины регулярных занятий студентов физкультурой и спортом

Чуть менее половины опрошенных не считают консультацию педагога по физической культуре или тренера обязательной, предпочитая самостоятельные занятия занятиям с преподавателем (рис. 5).

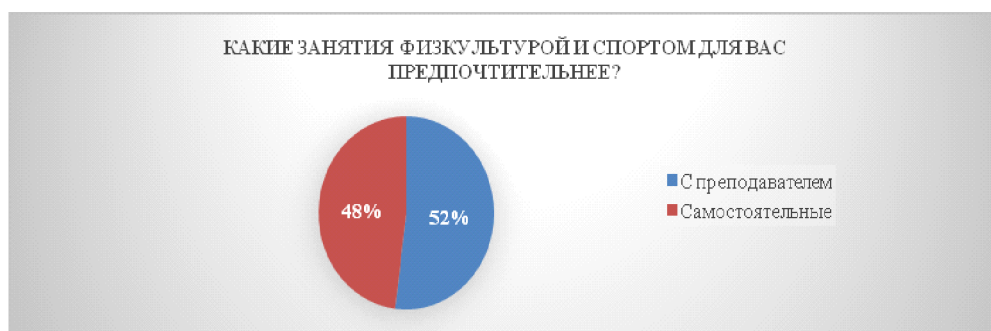


Рис. 5. Предпочтения студентов в занятиях физкультурой и спортом

И более 80 % из этого количества студентов действительно готовы уделять время тренажёрным залам, бассейнам и турникам (рис. 6).

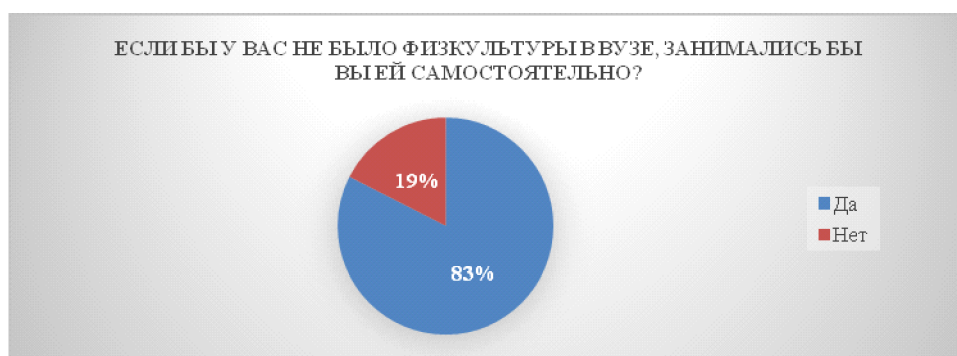


Рис. 6. Процент студентов, не зависящих от наличия обязательных занятий по физвоспитанию

Основная причина, по которой студенты выбирают самостоятельные занятия по сравнению с консультативными, — это отношение к физической культуре и спорту со стороны государства, общества и, к сожалению, некоторых преподавателей. Немаловажную роль имеет материально – техническая оснащённость учебного заведения и компетенция педагога (рис. 7).

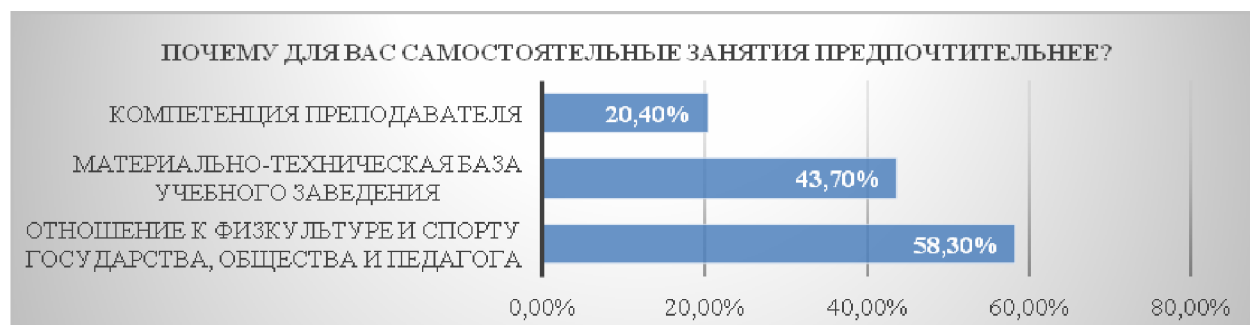


Рис. 7. Причины для выбора самостоятельных занятий физкультурой и спортом

Направлений для работы по повышению интереса к физкультуре и спорту среди студенческой молодёжи очень много. Главным стимулом для этого должна стать пропаганда физической культуры и спорта со стороны государства и Правительства: увеличение финансирования детских спортивных школ и секций по видам спорта, бесплатных спортивных клубов для детей и подростков, выделение дополнительных часов для занятий в вузе, как обязательных, так и секционных и сборных команд. Ведь тяга к сознательным занятиям своим здоровьем прививается каждому человеку с детства, и из малышей впоследствии вырастают если не спортсмены, то устойчивые физкультурники. Во многих учебных корпусах страдает материальная база по сравнению с частными фитнес – залами, и, несмотря на то, что компетенция преподавателя вуза во много раз превышает таковую у фитнес – инструктора, благодаря рекламе, большинство всё же предпочитает вторых. Студенческому спорту (как, впрочем, и детско – юношескому) не хватает массовости. Активное привлечение своей аудитории к регулярным занятиям физической культурой – это труд педагога, но без поддержки общественности его стараний недостаточно. В поднятии интереса к физическому воспитанию и развитию должны быть привлечены все категории населения. Конкретно в вузе необходимо привлекать студентов не только в секции и сборные команды, но и физкультурно – спортивные мероприятия, повышая их количество и разнообразие. Для этого нужно создавать новые должности и рабочие места для организаторов подобных студенческих праздников, соревнований, презентаций и конкурсов, увеличить не только зарплату педагогов, но и материальное стимулирование, питание и обеспечение инвентарём и экипировкой членов студенческих сборных команд с целью повышения их личных результатов и достижений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Источники: [1] <https://forms.gle/XnYoDBTbUDX58t4r9>.

LEVEL OF INTEREST OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN PHYSICAL AND SPORTS CLASSES AND WAYS OF ITS IMPROVEMENT

Filatova M. Yu., Aitov R.I.

*(Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev»
(Samara University))*

Annotation. This article discusses the main reasons for the passive attitude of students to physical education and sports, identified by conducting an online survey and analysis of the results. Ways of increasing the efficiency of the process of physical education of university students are proposed.

Keywords: physical culture and sport, students, interest, health.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ – ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Акишин Б.А.¹, Юсупов Р.А.¹, Зиннурова А.Ф.²

(¹ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»; ²Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются изменения в организации физического воспитания и студенческого спорта в университетах России. Отмечается, что в постоянно меняющихся условиях высшего образования меняются критерии качества образования. Декларированное в последнее время необходимость получения компетенции в области физической культуры и спорта не способствует развитию студенческого спорта, реализуемого в технических университетах.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, стандарт образования, компетенция, университет

Система физического воспитания молодежи в России изменялась постоянно при всех формах государственного управления. Сразу после революции требовались сильные люди, способные защитить социалистическое государство от внешних врагов. В 1931 году уже был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», и, хотя в дальнейшем он неоднократно изменялся, но до последней редакции в нем сохранялся акцент на подготовку к обороне.

После победы в Великой отечественной войне страна стала постепенно переходить к мирной жизни. В университетах стали появляться кафедры физической культуры. Советские атлеты вышли на Международные соревнования и стали регулярно побеждать. В 1952 году советская сборная приняла участие в Олимпийских играх. Советский спорт стал входить во все Международные спортивные структуры, Студенты сформировались в добровольное спортивное общество «Буревестник» и стали участвовать в Международных Универсиадах. Во всех вузах стали создаваться спортивные клубы и проводиться студенческие спартакиады среди вузов города.

В высшей школе занятия по физической культуре стали регулярными и хорошо организованными по государственным правилам Министерства Высшего и среднего специального образования. Цель этих занятий была обозначена четко – формирование гармонически развитого человека с заданными показателями физического развития, способного к труду и службе в армии. На занятия физкультурой отводилось четыре часа в неделю на трех – четырех курсах обучения инженеров, всего 408 часов.

Так продолжалось до 2000 годов, когда начались значительные перемены в системе образования в России. В 2003 году Россия подписала Болонское соглашение, высшая школа перешла, в основном, на четырехлетнее обучение бакалавров. С большим трудом спортивная общественность сохранила предмет «Физическая культура» в учебных планах по всем направлениям подготовки бакалавров. Количество часов уменьшилось в программах незначительно, но сохранилось лишь два кредита на три года занятий физкультурой.

В тоже время Правительство РФ не оставляло без внимания проблемы физического воспитания молодежи. Создан Совет по физической культуре и спорту при Президенте РФ, в 2009 году утверждена Стратегия развития физкультуры и спорта в РФ «Стратегия – 2020», принят новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Усилилась роль Рос-

сийского студенческого спортивного союза, наша студенты вышли на передовые позиции в соревнованиях на Всемирных Универсиадах. Прошли летняя Универсиада в Казани и зимняя в Красноярске. Победы на этих Универсиадах были абсолютными.

В 2017 году принята концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025, а в 2019 задача развития массового спорта вошла в Национальную программу под названием «Спорт – норма жизни».

Целью концепции обозначено создание условий, обеспечивающих возможность для студентов образовательных организаций высшего образования систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Казалось бы, что после принятия таких программных документов, студенты вузов просто обязаны будут массово выходить на спортивные площадки и вести активный здоровый образ жизни. Однако, сложившаяся ситуация в организации высшего образования бакалавров не настроена на развитие физкультуры в университетах.

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании» вводятся Федеральные государственные образовательные стандарты, сейчас ФГОС 3+, в которых критериями качества образования являются получение требуемых профессиональных компетенций, которые, в частности, сформулированы и в области физического воспитания.

Новые цели и задачи в области высшего образования поменяли всю систему физического воспитания студентов. Новый федеральный стандарт изменил название предмета. Дисциплина стала называться «Физическая культура и спорт», которая разделилась на базовый (теоретический) и элективный (практический) курсы.

Уменьшение количества практических занятий заставляет преподавателей дополнительно мотивировать студентов к самостоятельному изучению и внедрению в свою повседневную жизнь умений и навыков, получаемых на занятиях по физкультуре. Компетенция в области физической культуры предусматривает три степени усвоения – начальный, пороговый и превосходный, а также три уровня – знания, умения и навыки. Эти требования предполагается реализовать в процессе обучения студентов в течение трех курсов пребывания в университете.

В реальных условиях технических вузов навыки и умения формируются в рамках элективного курса. Обычно студент выбирает ту или иную группу по виду спорта, где он будет заниматься по элективному курсу физической культуры. В момент выбора студент решает свою главную задачу – определение траектории своего физического развития, какие навыки и умения он сможет получить в университете. Либо он уходит в спортивную секцию и занимается в рамках тренировочного процесса, либо остается в рамках традиционного учебного процесса под руководством преподавателя физкультуры. На первом курсе, а затем на каждом курсе студент выбирает, как ему реализовать свою траекторию физического развития в рамках элективной дисциплины и, следовательно, какие умения он получит по окончании учебы.

В последнее время в структуре кафедр физической культуры проходят значительные изменения. Формируются учебно-тренировочные центры, на базе которых учебные занятия совмещаются с занятиями в секциях. Сформировалась ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), которые включают в свой календарь массовые соревнования и привлекают большое количество студентов, не нашедших себя в спорте даже на уровне сборных команд курсов. АССК проводит массовые соревнования по стритболу, по воркауту и дворовым видам спорта. Традиционные спортивные клубы занимаются со сборными командами, практически по остаточному принципу финансирования.

В течение семестра студенту предлагается поучаствовать в соревнованиях по сдаче норм ГТО. проводятся соревнования в рамках внутривузовской спартакиады, различные массовые

соревнования по программам АССК, соревнования на кубок ректора, массовые эстафеты и другие соревнования по различным видам спорта. При этом перед преподавателем ставится задача побеждать в различных командных соревнованиях, но к преподавателю начинают предъявлять требования в соответствии с должностными обязанностями тренера.

Таким образом, можно отметить, что предлагаемые мероприятия Правительства по развитию студенческого спорта в университетах, вступают в противоречие с общими тенденциями преобразований в системе высшего образования. Овладение компетенциями в области физической культуры и спорта в соответствии с профессиональными требованиями к бакалавру на занятиях физкультурой не предполагает однозначного физического развития молодежи и, тем более, не направлено на подготовку спортивного резерва для сборных команд России.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND STUDENT SPORTS IN RUSSIA – A HISTORICAL ASPECT

Akishin B.A.¹, Yusupov R.A.¹, Zinnurova A.F.²

*(¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»;*

²Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE), Kazan, Russia)

Annotation. The article discusses the changes in the organization of physical education and student sports at Russian universities. It is noted that in the ever – changing conditions of higher education, the quality criteria of education are changing. The recently declared need for gaining competence in the field of physical education and sports does not contribute to the development of student sports implemented in technical universities.

Keywords: physical education, student sport, education standard, competence, universi.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ

Акишин Б.А., Закирова Г.М.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Рассматриваются особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов заочного обучения в техническом университете. Отмечается возможность организации контроля самостоятельных занятий в виде дневника самоконтроля.

Ключевые слова: физическая культура, студент, заочное образование, самостоятельные занятия, дневник самоконтроля.

В учебных планах обучения бакалавров, обучающихся по очно – заочной и заочной форме обучения, на физическую культуру выделяется значительное количество часов. Для очно – заочной формы учебные программы практически повторяют систему обучения аналогичную для очного обучения с коррекцией часов на практические занятия. Но организация учебного процесса для студентов заочников реализуется только в виде лекционных занятий во время установочных и экзаменационных сессий. Во время этих занятий студентам даются сведения о проблематике физического воспитания в соответствии с требуемыми компетенциями.

Практические занятия, для студентов очно – заочной формы проводятся в спортивном зале, по направлению общей физической подготовки (ОФП). У студентов заочной формы обучения, практические занятия по физической культуре реализуются, как правило, в виде самостоятельных занятий, которые контролируются во время зачетных или установочных сессий при консультации и контроле преподавателей университетов. Эта особенность обучения ведет к повышению роли самостоятельных занятий по физической культуре. Выше уже отмечены все траектории реализации этого вида физической культуры.

Основной целью и главной задачей предмета «Физическая культура и спорт» остается формирование компетенций определяемых образовательным стандартом. Для физической культуры определена компетенция ОК – 8 «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В университетах формируется виртуальное пространство «физическая культура – студенческий спорт», в котором студенту будет представлена возможность самостоятельно выбрать траекторию своего физического развития с максимальным удовлетворением своих интересов.

Эта инновация существенно расширяет реализации индивидуальных интересов работающей молодежи в области физической подготовки. В тоже время приходится и преподавателям решать новые задачи мотивации студентов к занятиям физкультурой на основе дистанционных форм обучения.

В рабочих программах дисциплины предполагается, что обучающийся должен представить дневник самоконтроля, подготовить реферат по темам теоретического курса, выполнить индивидуальное задание в виде комплекса физических упражнений для утренней гимнастики или разминки перед тренировкой. Эти задания направлены на получение и проверку знаний в области физической культуры, обусловленных требованиями компетенции.

В частности, на первом курсе студент обязан подготовить к зачету специальный реферат по предложенной теме и получить соответствующую рецензию преподавателя. Выполнить индивидуальное задание в виде комплекса физических упражнений различной направленности, что позволило бы ему знать, как строить свои самостоятельные занятия в спортивных залах. Таким образом, на этом этапе можно считать, что студент получил определенную компетенцию по знанию ценностей физической культуры и применению их в профессиональной деятельности.

Для формирования умений и навыков, которые прописаны в компетенции, в КНИТУ-КАИ предложен ряд организационных мер по активизации самостоятельной работы студентов на всех курсах обучения. Студенту разрешается заниматься самостоятельно на стадионах или в спортзалах своего региона, при этом вести дневник всех выходов на стадионы, оценки самочувствия и пр. Дневник самоконтроля выполняется в произвольной форме, в котором отмечаются физические показатели студента, а также его занятия в фитнес – клубе, или в спортивной секции, или в выходные дни, то есть все эти занятия должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Кроме этого в дневнике должны отмечаться физические показатели каждого семестра, при этом контроль предполагает и функциональные параметры, давление, пульс, параметры дыхания, уровень гибкости и состояние суставов.

Студентам предлагается разработать комплекс физических упражнений для развития выбранного вида физического качества. Для составления комплекса физических упражнений предлагается использовать типовой набор и последовательность физических упражнений.

Практические занятия реализуются по дистанционным формам. На установочных сессиях проводятся консультации по выбору траектории физической подготовки. Наличие хорошей материальной базы в университете предлагается уже на первом знакомстве с возможностями кафедры «Физической культуры и спорта» выбрать вид спорта и место проведения самостоятельных занятий по согласованному расписанию. В Казани функционирует десятки физкультурно – оздоровительных комплексов и бассейнов, которые могут принять молодежь для занятий физкультурой. Во время зачетной сессии студент, как правило, представляет дневник самоконтроля, в котором кроме физических и функциональных показателей, отмечаются и занятия в спортивных залах. Более сложная ситуация складывается, если студент проживает в другой местности и контакт, с преподавателем, затруднен. В таких случаях предусмотрены консультации по электронной почте или обговариваются условия выполнения физических упражнений во время зачетных сессий.

Именно на практических занятиях должны сформироваться умения и навыки, определяемые компетенцией. Однако, есть такие навыки, как умение работать в команде, чувство ответственности за результат, эмоциональная устойчивость, физические и функциональные характеристики, позволяющие сохранять работоспособность, могут формироваться в любом виде спорта, но под руководством опытного тренера

В университете принят и утвержден ректором «Порядок проведения и объём занятий по физической культуре при очно – заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Этот документ снял много вопросов по организации учебного процесса по физической культуре по данным формам обучения.

SELF – TRAINING STUDY PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF DISTANCE EDUCATION

Akishin B.A., Zakirova G.M.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. The features of the organization of the educational process in physical culture for distance education students at a technical university are considered. The possibility of organizing self – control in the form of a self – monitoring diary is noted.

Keywords: physical education, student, correspondence education, independent studies, self – monitoring diary

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ И ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Алексеева А.В., Атласкин А.Л., Петрова Т.Н.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»;
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. Рассматриваются особенности влияния сформированности мотивационной сферы и типов акцентуации типа характера на результативность соревновательной деятельности в силовых единоборствах.

Ключевые слова: корреляционный анализ, мотивационная сфера, типы акцентуации характера, результативность соревновательной деятельности, силовые единоборства.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы свидетельствует [1, 3, 4, 5], что большинство исследований в теории спорта посвящено вопросам совершенствования физической и технико-тактической подготовки. Конечно, следует отметить, что и вопросы психологической подготовки также были предметом ряда исследований, в которых рассматривались особенности эмоционального настроения спортсменов к участию в соревнованиях и коррекции у них различных предстартовых состояний. В тоже время известно, что результативность соревновательной деятельности в значительной мере определяется характерологическими особенностями спортсмена [2], так и сформированностью его мотивационной сферы. Особенности характера могут способствовать реализации своего потенциала в спорте, но в некоторых случаях могут стать существенным препятствием в достижении высоких спортивных результатов [7]. Также и мотивационная сфера, в виду своей поливалентности способности к трансформации деятельности может оказать как положительное, так и негативное воздействие. В виду этого видится логичным постановка вопроса: какие именно характерологические особенности способствуют спортивным достижениям в силовых единоборствах, и в какой степени особенности мотивационной сферы определяют результативность соревновательной деятельности. Решение данных вопросов явилось **целью** нашего **исследования**.

Методы и организация исследований. Экспериментально-психологические методы исследования включали следующие психодиагностические методики:

1. Тест – опросник «Акцентуации характера и темперамента» [6];
2. Методика «Мотивы занятий спортом» [7].

В исследовании приняли участие 27 спортсменов (13 мужчин и 14 женщин), занимающиеся силовыми единоборствами, а именно армрестлингом и мас – рестлингом, в возрасте от 18 лет до 41 года. Из них 13 спортсменов занимаются армрестлингом, 8 спортсменов – мас – рестлингом. Остальным 6 спортсменам характерно сочетание нескольких видов спорта. Квалификация испытуемых: 2 – МС, 15 – КМС, 10 – 1 разряд. Стаж занятий спортом от 1 года до 24 лет. Посещаемость тренировок – от 2 до 5 раз в неделю.

Результаты исследований и их обсуждение. Чтобы определить взаимосвязь между акцентуациями характера и стабильностью высоких спортивных достижений на соревнова-

ниях, мы поделили всю выборку по частоте побед на региональном, российском и международном уровне соревнований. Из числа опрошенных было выявлено, что:

– Призовые места на региональном уровне занимают: «всегда» 66,7 % (18 спортсменов); «часто» 22,2 % (6 спортсменов); «иногда» 11,1 % (3 спортсмена).

– Призовые места на всероссийском уровне занимают: «всегда» 18,5 % (5 спортсменов); «часто» 26 % (7 спортсменов); «иногда» 44,4 % (12 спортсменов); «никогда» 11,1 % (3 спортсменов).

– Призовые места на международном уровне занимают: «всегда» 14,8 % (4 спортсмена); «часто» 3,7 % (1 спортсмен); «иногда» 22,2 % (6 спортсменов); «никогда» 59,3 % (16 спортсменов).

Результаты тестирования по методике «Акцентуации характера и темперамента» приведены в табл. 1. Они показывают, что наиболее выражены следующие типы акцентуаций: гипертимный, эмотивный, экзальтированный; и наименее выражен дистимный тип акцентуации.

Таблица 1

Показатели теста – опросника «Акцентуации характера и темперамента», M ± SD

Типы акцентуации	Всего	Женщины	Мужчины
Демонстративный	13,9±4,6	14,1±5,5	13,6±3,5
Застревающий	14,6±3,1	14,6±3,1	14,5±3,2
Педантичный	12±4,2	11,3±4,2	12,9±4,3
Возбудимый	10,4±5	11,5±4,9	9,2±4,9
Гипертимный	17,2±4,0	17,7±4,1	16,6±4,1
Дистимный	5,4±2,1	6,5±1,7	4,3±2
Тревожный	10,1±5,2	12,5±4,2	7,6±5,2
Экзальтированный	15,6±4,7	16±3,9	15,2±5,6
Эмотивный	15,9±4,1	17,5±4	14,1±3,8
Циклотимный	13,2±3,8	14,5±3,5	11,9±3,9

Результаты тестирования по методике «Мотивы занятий спортом» приведены в табл. 2. В среднем для изучаемой выборки характерны мотивы: достижения успеха в спорте, социально-эмоциональный, гражданско-патриотический и физического самоутверждения; и менее характерен рационально-волевой.

Таблица 2

Результаты тестирования по методике «Мотивы занятий спортом», M ± SD

Мотивы	Всего	Женщины	Мужчины
Эмоционального удовольствия	4,7±2,1	5,3±2	4,1±2,2
Социального самоутверждения	4±2,5	3,3±3	4,9±1,7
Физического самоутверждения	5,5±2,6	6±2,2	5±3
Социально – эмоциональный	5,4±2,3	5,7±2,7	5±1,9
Социально – моральный мотив	4±2,8	3,2±2	4,8±3,4
Достижения успеха в спорте	5,6±1,6	5,5±1,7	5,7±1,6
Спортивно – познавательный	3,5±2,6	3±2,2	4,1±3,11
Рационально – волевой	2,6±2,7	3,3±3,1	2±2,3
Подготовки к трудовой деятельности	4,1±2,3	4,4±2,5	3,9±2,2
Гражданско – патриотический	5±2,4	4,5±2,5	5,5±2,3

Для выявления связи между методиками и выделения наиболее важных диагностических признаков был проведен корреляционный анализ данных по каждой из шкал мотивов занятий спортом, личностных особенностей (акцентуаций), предлагаемых в этих методиках, и достижений спортсменов на разных уровнях соревнований.

Результаты корреляционного анализа выявили положительную корреляцию между шкалами застревающего типа акцентуации и успешным выступлением спортсменов на соревнованиях всероссийского уровня ($r = 0,569$; $p < 0,01$) и международного уровня ($r = 0,46$). Отрицательная корреляция была выявлена между показателями педантичности и разрядом спортсменов ($r = -0,51$). Корреляция между мотивом социального самоутверждения и достижениями спортсменов на региональном уровне равнялась $r = 0,61$). Отрицательная корреляция была выявлена между мотивом физического самоутверждения и шкалами возраста ($r = -0,43$), посещаемости тренировок ($r = -0,59$; $p < 0,01$), стажа занятий спортом ($r = -0,44$). Проявление дистимного типа акцентуации коррелирует со спортивным разрядом ($r = 0,4$), социально – моральный мотив коррелирует со шкалой посещаемости тренировок ($r = 0,44$). Прослеживается положительная корреляция между мотивом достижения успеха в спорте и достижений на соревнованиях всероссийского уровня ($r = 0,4$). Отрицательная корреляция прослеживается между проявлением спортивно – познавательного мотива и тревожным типом акцентуации ($r = -0,47$). Сформированность социально-эмоционального мотива коррелирует со мотивом достижения в спорте на всероссийском уровне ($r = 0,498$).

Выводы. Обобщая полученные результаты исследования, можно сделать вывод, что спортсменам, занимающимся армрестлингом и мас-рестлингом, характерны следующие типы акцентуаций: гипертимный, эмотивный, экзальтированный; и наименее выражен дистимный тип акцентуации. А также им характерны мотивы занятий спортом: достижения успеха в спорте, социально-эмоциональный, гражданско-патриотический и физического самоутверждения; и менее характерен рационально-волевой.

Это все подводит нас к тому, что личностные особенности и достижения в силовых единоборствах взаимозависимы, так как были выявлены корреляционные зависимости между различными типами акцентуаций, видами мотивов занятий спортом и достижениями спортсменов на разных уровнях соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова, О.Б. Особенности физиологического состояния организма студентов при различных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова А.И. Орлов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской науч. – метод. конф с международным участием. Казань, 1 – 2 декабря 2017 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2017. – С. 500 – 502.
2. Орлов, А.И. Положения психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно – тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта / А.И. Орлов, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Игнатьева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Печать – Сервис XXI век. – Казань, 2018. – С. 317 – 322.
3. Пьянзин, А.И. Средства биомеханического анализа в мас – рестлинге / А.И. Пьянзин, В.Н. Логинов // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской науч. конф., посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2019. – С. 161 – 165.
4. Пьянзина, Н.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов высокой и массовой спортивной квалификации, занимающихся мас-рестлингом / Н.Н. Пьянзина, А.Л. Атласкин, С.А. Эриванова, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической куль-

туры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 13 – 17.

5. *Пьянзина, Н.Н.* Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности как перспективное направление в развитии физического воспитания студентов учреждений профессионального образования / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской науч.-метод. конф. с международным участием. Казань, 1 – 2 декабря 2017 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2017. – С. 280 – 284.

6. *Ратанова, Г.А.* Психодиагностические методы изучения личности / Г.А. Ратанов., Н.Ф. Шляхте. – М.: МПСИ, 2005. – 320 с.

7. *Тутушкина, М.К.* Практическая психология / М.К. Тутушкина. – СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 336 с.

CORRELATION ANALYSIS OF FEATURES OF MOTIVATIONAL SPHERE AND TYPES OF CHARACTER ACCENTUATION ON EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES IN POWER MARTIAL ARTS

Alekseeva A.V., Atlaskin A.L., Petrova T.N.

*(Chuvash State University n.a. I.N. Ulyanov, Chuvash State Pedagogical
Universuty n.a. I.Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia)*

Annotation. The features of the influence of the formation of the motivational sphere and types of accentuation of the type of character on the effectiveness of competitive activity in martial arts are considered.

Keyword: correlation analysis, motivational sphere, types of character accentuation, effectiveness of competitive activity, power single combats.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ СТУДЕНТОВ

Алексеев Ф.А., Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на всестороннее развитие студентов. Более подробно рассмотрены социально – экономическое и воспитательное развитие.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, социально- экономическое развитие.

Физическую культуру условно можно разделить на множество областей, наиболее значимые из которых физическое воспитание и спорт. Физическое воспитание и спорт помогают сосредоточить все внутренние силы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. [2]

Физическое воспитание больше педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, на формирование двигательных навыков, а также на воспитание физических качеств.

Спорт рассматривается как система результатов физической культуры, этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований. Другими словами, это доминирующая форма проявления физической культуры. [2]

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Учебный материал программы «Физическая культура» предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Теоретический материал программы рассчитан на овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания студент получает не только на лекциях и семинарах, но и на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения специальной литературы. Практический материал направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В него включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и стрельба.

Сейчас, к сожалению, ситуация складывается так, что большинство студентов не уделяет должного внимания занятиям по физическому воспитанию. Им кажется, что они могут спокойно обходиться без физической и особенно теоретической подготовки. Да, в первые студенческие годы может оно и так. Но дальше начинают угасать умственные и интеллектуальные способности, что напрямую связано именно с гиподинамией – недостаточным количеством двигательной активности. А стоит ли говорить о необходимости усвоения теоретической базы? Ведь всё понимание и осознание приходит только путём последовательного изучения «азбуки» и применения её на практике.

В связи со сложившейся ситуацией, необходимо принимать комплекс мер, который позволил бы мотивировать студентов к занятиям по физическому воспитанию. Преподаватели

должны приложить максимум усилий, чтобы заложить в головах студентов мысль, что физическое воспитание – это крайне важно.

Физическая культура и спорт – это одна из крупнейших социально-культурных сфер общества. Глобально роль физической культуры и спорта заключается в развитии человеческого потенциала, снижении смертности в трудоспособном возрасте и стабилизации демографической обстановки. В конечном счёте всё сводится к повышению показателей здоровья. Это так называемые психическое здоровье (духовная сущность человека), физическое здоровье и социально-моральный аспект.

Для достижения высоких социально-экономических показателей необходима продуманная государственная политика в области занятий физической культурой и спортом. Перво-наперво следует пропагандировать здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой в СМИ в большей мере, чтобы каждый человек знал обо всех возможностях и о пользе влияния этих занятий на его организм. Во-вторых, необходимо частое проведение массовых спортивных мероприятий в каждом регионе нашей страны. Это способствует объединению людей в различные спортивные движения и клубы. Также нужен полный доступ всех граждан к занятиям физической культурой в учреждениях, оснащение этих учреждений качественным спортивным инвентарём и соответствие всем необходимым требованиям. В-четвертых, это участие каждого из нас, потому что все традиции и обычаи человека закладывается в основном в семье, поэтому следует приобщать детей к спорту с самого раннего возраста, отдавать в различные спортивные секции, это залог крепкого здоровья наших детей. [1]

Одним из залогов для успешного выполнения какой – либо деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной является мотивация. Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Технология развития мотивационных основ самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания объединяет основные позиции педагогических технологий, их проблематику, постановку целей, выбор принципов, средства моделирования содержания и создания условий гуманистического воспитания. В качестве приоритетной рассматривается личностная структура мотивирования, связанная с самоорганизацией.

Самоорганизация – одно из средств становления субъектности. Используемые в практике технологии физического воспитания направлены на формирование необходимых для организма качеств: устойчивости, выносливости, способности к сопротивлению различным физическим нагрузкам, волевым усилий, двигательных качеств и т.д. без соотнесения внешнего педагогического воздействия с внутренними, ценностными основами сознания студента. [4]

Совместное определение целей физического воспитания и развития обеспечивает сочетание педагогических требований преподавателя и внутренних источников самоорганизации – личностных структур сознания студента. Необходимо принимать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, основываясь на следующих видах мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие и т.д. [3]

С помощью физических упражнений физическая культура направляет людей к жизни и труду, используя естественные силы и весь набор факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной

физической подготовки. На занятиях физкультурой люди совершенствуют свои физические умения, а также воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учёбе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. Материалы Всесоюзной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровый образ жизни». – М., 1990.
2. Деманов, А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура». Астрахань, 1999.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М., 1995.
4. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – № 10. – С. 161.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON SOCIO – ECONOMIC AND EDUCATIONAL TASKS OF STUDENTS

Alexeev F.A., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the basic principles of physical education of students in higher educational institutions, as well as the problem of motivation of students to engage in sports.

Keywords: physical culture, physical education, sports, motivation, self – organization.

ВОЗРОЖДЕНИЕ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН И СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ

Ардашева Д.О., Салмова А.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье проведен сравнительный анализ развития массового спортивного движения в Приволжском Федеральном округе Российской Федерации на примере национальных республик.

Ключевые слова: спорт, соревнования, массовое спортивное движение.

Для формирования положительного отношения населения к здоровому образу жизни и создания условий для становления здоровой нации государство различными способами способствует развитию массового спорта, который является одним из основных механизмов для решения данных задач. Массовый спорт лишь относительно лимитируется возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. Массовый спорт – условие физического совершенствования подрастающего поколения.

Сейчас Республика Татарстан является одним из спортивных лидеров среди регионов Российской Федерации. В течение прошедших лет на территории Республики Татарстан было проведено множество городских, республиканских, всероссийских и международных мероприятий. Примером международных спортивных событий можно считать Универсиаду 2013, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2015, Чемпионат Мира по футболу FIFA – 2018. Ежегодно в Казани и на территории Республики Татарстан проводится достаточно большое количество спортивных мероприятий в рамках программ по развитию физкультуры и спорта. Молодежь принимает в них непосредственное участие, также помогая и в организации в качестве волонтеров. Начиная с мая по сентябрь в городских парках на территории нашей Республики проводятся тренировки и мастер – классы в рамках проекта «Зеленый фитнес», что позволяет привлечь большое количество населения к занятиям спортом [1].

В течение прошедших лет на территории Татарстана и в близлежащих регионах было проведено множество городских, республиканских и всероссийских мероприятий. К всероссийским мероприятиям относятся «Кросс Нации», «Лыжня России», Всероссийский турнир по футболу «Кожаный мяч», Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», а также Всероссийский «День ходьбы». Хотя во всех регионах проводятся тренировки по скандинавской ходьбе в этот день, но в Удмуртской Республике также проходит «Удмуртская кругосветка». Любой желающий может в этот день пройти дистанцию в 5, 10, 15, 25 км пешком или 15, 25, 30 км на велосипеде. К региональным мероприятиям относятся: Спартакиада учащихся, Чемпионат школьных баскетбольных лиг среди команд общеобразовательных учреждений, Республиканские этапы всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Так же, за последние годы возрождается Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В нем также приняли участие и Республика Татарстан, и Удмуртская Республика, и Республика Башкортостан, и Республика Марий Эл, и Чувашская Республика.

Стоит упомянуть и игру «Городки». Еще со времен СССР ей интересуются на территории России. В Ижевске (столице Удмуртской Республики) в эту игру попробовал сыграть даже сам президент Российской Федерации. Также в Удмуртии каждую осень проходят праздники ходьбы, такие как: «Ижевская кругосветка» и «Удмуртский скороход».

С 14 по 17 февраля 2019 года в Казани состоялись «Зимние корпоративные игры». В мероприятии приняли участие более 700 сотрудников, представлявших 50 предприятий со всей России. Участники принимали участие в таких дисциплинах, как: хоккей с шайбой, лыжные гонки, скоростной спуск на лыжах – гигантский слалом, спуск на сноуборде, мини – футбол, волейбол, стритбол, легкая атлетика, сдача нормативов ГТО, многофункциональное многоборье/кроссфит, стендовая стрельба, народный жим, гиревой жим, отжимания, подтягивания, армрестлинг, перетягивание каната, боулинг, настольный теннис, настольный хоккей, дартс, шашки, шахматы, длинные нарды. По итогам двух соревновательных дней участники разыграли свыше 200 комплектов медалей и кубков.

7 – 12 июля 2018 года столица Республики Марий Эл г. Йошкар-Ола принимала крупнейший форум сельского спорта России – VII Всероссийские летние сельские спортивные игры. В Республике такое масштабное мероприятие происходило впервые. Туда прибыли участники, приехавшие из 73 регионов страны, также присутствовали участники из Таджикистана и Украины. Программа игр включала армспорт, вольную борьбу, дзюдо, состязания по русской лапте, игру в городки, гиревой спорт, перетягивание каната, волейбол, легкую атлетику и другие. Многие из того, что увидели зрители Сельских игр, проводилось впервые. Например – соревнования по фигурному вождению трактора, что является заимствованием из Западной культуры.

В Чувашской Республике традиционно проводятся республиканские летние и зимние сельские спортивные игры, Всечувашская спортивная олимпиада, республиканский фестиваль «Спортивная семья» на призы Президента Чувашской Республики, и это помимо тех всероссийских соревнований, перечисленных выше. Не обходят в этих республиках вниманием и тему активно развивающейся материально-технической базы – построенных и строящихся ледовых катков, бассейнов, стадионов и других спортивных объектов.

Развитие массового физкультурного движения является одной из приоритетных задач современной политики и на наш взгляд рассмотренные выше регионы успешно с ней справляются.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ардашева, Д.О. Возрождение массовых спортивных игр в Республике Татарстан / Д.О. Ардашева, А.И. Салмова // Физическая культура и массовый спорт глазами студентов: сборник материалов НПК. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 424 – 425.

REVIVAL OF MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN AND NEIGHBORING REGIONS

Ardasheva D.O., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article provides a comparative analysis of the development of mass sports movement in the Volga Federal District of the Russian Federation using the example of national republics.

Keywords: sport, competitions, mass sports movement.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ОТРЯД КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ахромова А.Г., Иванова Н.В., Марченко К.А.

*(Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Краснодар, Россия)*

Аннотация. Занятия, входящие в программу комплексной подготовки спасателей, оказывают положительное влияние на физическую подготовленность студентов, являющихся членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ.

Ключевые слова: студенты, студенческий спасательный отряд, физическая подготовка.

Студенческие спасательные формирования впервые появились в России в апреле 2001 года, когда по инициативе молодежи из различных регионов РФ и при активной поддержке МЧС России и Министерства образования РФ была создана Всероссийская общественная молодежная организация «Всероссийский студенческий корпус спасателей». Студенческие спасательные отряды имеют статус общественных, поэтому спектр их практического применения достаточно широк. Являясь резервом профессиональных спасателей, в своей повседневной деятельности студенты – спасатели обеспечивают безопасность людей при проведении массовых мероприятий, участвуют в практических и теоретических занятиях в общеобразовательных школах, кадетских классах и школах «Юный спасатель», обеспечивают безопасность детей при проведении соревнований «Школа безопасности». Кроме того, студенческие отряды участвуют в ликвидации последствий стихийных бедствий, эвакуации населения из пострадавших районов, устранении последствий чрезвычайных ситуаций. Их представители ежегодно принимают участие в региональных и всероссийских студенческих соревнованиях по пятиборью спасателей МЧС России, в тренировках и учениях по линии МЧС.

Студенческие спасательные отряды имеют много направлений деятельности, одними из которых являются организация досуга, развитие спорта и туризма среди молодежи, физическое и психологическое совершенствование, участие в решении различных проблем студентов, приобщение их к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и аддитивного поведения.

Особенности профессиональной деятельности студенческих спасательных отрядов при ликвидации чрезвычайных ситуаций предъявляют высокие требования к уровню подготовленности студентов. Они должны обладать необходимыми знаниями в области профессиональных действий в условиях различных ЧС, определенными психологическими качествами, такими как смелость, решительность, высоким уровнем развития двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости. Также студенты – спасатели должны в своей деятельности успешно противостоять психологическим неблагоприятным факторам, возникающим в процессе ликвидации стихийных бедствий и катастроф.

Проведенный анализ литературы свидетельствует об отсутствии научно обоснованной технологии применения тренировочных комплексов в процессе профессиональной подготовки студенческих спасательных отрядов [1].

Практика свидетельствует о недостаточном уровне профессиональной подготовленности членов студенческих спасательных отрядов к эффективным действиям в чрезвычайных ситуациях. До сих пор в литературе не нашли своего полного отражения вопросы, связанные

с моделированием действий студентов в сложных условиях ликвидации последствий различных стихийных бедствий. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффективных методик подготовки членов студенческих спасательных отрядов [2].

Целью исследования являлось изучение влияния занятий, входящих в программу комплексной подготовки спасателей, на физическую подготовленность студентов направления подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности», являющихся членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ.

Задачи исследования:

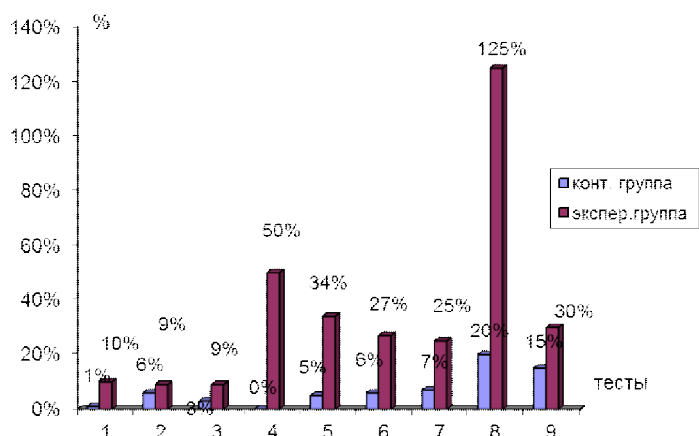
1. Изучить состояние вопроса по данным литературы и материалам Интернета.
2. Провести анализ содержания мероприятий первоначальной подготовки спасателей.
3. Изучить влияние мероприятий комплексной подготовки спасателей на физическую подготовленность студентов.
4. Дать практические рекомендации по организации профессионально – прикладной подготовки студентов, являющихся членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ.

В соответствии рекомендациями, разработанными для спасателей [3], проводилось тестирование по следующим показателям: тест РWC 170 (кгм/мин х кг), быстрота движений (с), гибкость суставов (см), гибкость позвоночного столба (см), кистевая динамометрия (кг), подтягивание на перекладине (раз), отжимание от пола (раз), проба Ромберга (с), глазомер (см).

В исследовании принимали участие 40 студентов 2 и 3 курсов направления подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности». При этом 20 из них являлись членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ. Они составили экспериментальную группу. Контрольной группой были 15 студентов этого же направления подготовки, но не являющиеся членами студенческого спасательного отряда.

Студенты экспериментальной группы проходили программу первоначальной подготовки спасателей на курсах гражданской обороны муниципального образования город Краснодар. Обучение осуществлялось в течение 2-х месяцев, а затем в течение 7 месяцев студенты проходили практическое обучение в составе аварийно – спасательного подразделения «Государственное казенное учреждение Краснодарского края «Краснодарская аварийно – спасательная служба «Кубань – СПАС».

Результаты прироста показателей при тестировании физических качеств студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента в графическом виде представлены на рисунке.



Результаты прироста показателей при тестировании физических качеств студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента:

1. Тест РWC 170. 2. Быстрота движений. 3. Гибкость суставов. 4. Гибкость позвоночного столба. 5. Кистевая динамометрия. 6. Подтягивание на перекладине. 7. Отжимание от пола. 8. Проба Ромберга. 9. Глазомер

Таким образом, данные исследования физических качеств студентов – спасателей, являющихся членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ, свидетельствуют о том, что реализация комплексной программы способствует статистически достоверному увеличению показателей физической подготовки студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбачева, О.А. Профессиональная подготовка студенческих спасательных отрядов в учебных центрах ГПС МЧС России: дис...канд. пед. наук: 13.00.08 / Горбачева Ольга Александровна. – СПб. – 2013. – 24 с.
2. Климец, В.В. Подготовка спасателей для ведения поисково – спасательных работ в условиях природной среды // Технологии гражданской безопасности. 2007. № 2. – С. 96 – 99.
3. Шойгу, С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой С.А. Учебник спасателя /под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар, «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

STUDENT RESCUE TEAM AS A FORM OF PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS

Akramova A.G., Ivanova N.I., Marchenko K.A.

*(Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia)*

Annotation. It is shown, that classes included in the program of comprehensive training of rescuers have a positive impact on the physical fitness of students who are members of the KSUFCST student rescue squad.

Keywords: students, student rescue team, physical training.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бакиева Н.Н., Болгарова М.К.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем основы здорового образа жизни студента и пути повышения мотивации к занятиям спортом. Определена важность роли физической культуры для студентов.

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

Образ жизни человека есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. А именно здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья. То есть под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций [1].

Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

Институт – это место, где у человека появляются новые возможности самореализации, как в научной деятельности, так и в спорте. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, с уверенностью можно сказать, что проблема мотивации к занятиям физической культуры является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи [3].

Большая работа заключается в создании желания студентов вести здоровый образ жизни, внушить веру о полезности и выработки желания проявить себя в спорте.

Без сомнения, создание мотивация и интереса к занятиям спортом, физической культурой процесс не легкий. Для создания хорошей мотивации требуется применять индивидуальный и общий подход, исходя из физических способностей и текущей подготовки студентов, нужно использовать развлекательно – спортивные игры, эстафеты, проводить различные соревнования, где каждый может попробовать себя в чем – то новом. При выборе предлагаемых секций необходимо принимать во внимание интересы студентов, раскрывать предпочитаемые ими виды физической активности. Для хорошей эффективности создания интересов следует обеспечить разнообразие спортивных секций: гимнастика, плавание, легкая атлетика, волейбол, настольный теннис, баскетбол, футбол и так далее.

Также молодежи будет интересно участвовать в таких мероприятиях как спартакиада, туристические походы, где он может всесторонне проявлять свои качества.

Существует большое количество физкультурно – оздоровительных мероприятий, которые помогут заинтересовать каждого студента. Главная задача этих мероприятий заключается в обеспечении роста физического и психологического здоровья студентов, повышению их мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Можно составить основные требования для сохранения или создания мотивации молодежи. Например, для студентов значимо иметь возможность проявить на занятиях физической культуры свои лидерские качества. Если рассматривать такие игровые виды спорта как волейбол, баскетбол, футбол и др., они могут быть ведущими игроками, капитанами команд, судьями или организаторами игр. Также важно отношение тренера к студентам, ведь именно он создает ту среду, которая позволяет улучшить занятия.

Необходимо обеспечить краткосрочные и долгосрочные цели для отдельного участника или команды, это нужно для того, чтобы при занятиях студенты замечали прогресс и чувствовали успех.

В вузе для привлечения студентов необходимо создать различные секции, которые будут обеспечивать удовлетворение интересов занимающихся, обеспечивать основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

В результате правильно организованной работе по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов: статья в сборнике статей / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – № 2. – С. 14 – 20.
2. *Мальгинова, Е.А.* Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101 – 102.
3. *Попова, С.Ю.* Развитие личностных качеств будущих инженеров средствами физической культуры / С.Ю. Попова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 103.
4. *Сырвачева, И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108 – 111.

**THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS IN THE STUDENT'S LIFE.
THE FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS
AT STUDENT YOUTH**

Bakieva N.N., Bolgarova M.K.

(Almetyevsk State Oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. In this article we consider the basics of a student's healthy lifestyle and ways to increase motivation for sports. The importance of the role of physical education for students is determined.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, sport, motivation.

ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), г. Красноярск, Россия*

Аннотация. Здоровьесохраняющее образование в современных вузах является частью физической культуры, которая ориентирована на поддержание и укрепление физического состояния обучающихся, вовлечение их в традиционные физкультурно-оздоровительные, досуговые и другие мероприятия.

Ключевые слова: здоровьесохраняющее образование, обучающиеся, физическая культура, студенческая молодежь, физическое воспитание.

В настоящее время важность здоровьесохраняющего образования обучающихся вуза в широком социокультурном аспекте обусловлена формированием ответственности к своему здоровью и предполагает особый подход к организации условий здоровьесохраняющего образования посредством физической культуры, органично связывающей механизмы обучения, воспитания и оздоровления. В социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические предпосылки решения общих вопросов здоровья студенческой молодежи, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» статья 41. Охрана здоровья обучающихся» включает в себя: определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требования охраны труда, организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, занятий физической культурой и спортом и др. [2].

В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются на 1, 2 и 3 курсах в объеме не менее 328 часов, которые являются обязательными для освоения обучающимися. [1].

Здоровьесохраняющее образование в вузе призвано формировать осознание ценности здоровья для профессионального становления, потребности и необходимости организации собственного здоровьесохранения, арсенала разнообразных средств физического воспитания для обогащения опыта здорового образа жизни, повышения работоспособности. К сожалению, не все обучающиеся испытывают эту потребность. Находят различные причины, чтобы пропустить учебные занятия: большая общественная нагрузка, плохое настроение и самочувствие, лень и др.

Формирование механизмов здоровьесохраняющего образования обучающихся вуза можно включить в аксиологический контекст. Для этого мы провели исследование, в котором приняли участие 145 обучающихся КГПУ им. В.П. Астафьева (ИМФИ – институт математики, физики и информатики, 1-3 курс).

В целом можно утверждать, что большинство обучающихся (48 %) оценивают здоровье как одну из основных составляющих в образовательном процессе, 30 % опрошенных ради

встреч с друзьями позволяют себе иногда нарушать режим дня и употреблять спиртные напитки. Современное образование не является здоровьесохраняющим, считают 22 % респондентов, из-за стрессовых ситуаций, отсутствия психологической помощи, нерационального расписания занятий и др.

Тем не менее, для здоровьесохранения учебный процесс в специальной медицинской группе (СМГ) организовывается с целью укрепления здоровья и решения определенных задач: улучшить физическую и функциональную подготовленность, совершенствовать двигательные умения и навыки, поддерживать достигнутые показатели физического состояния (рис. 1).



Рис. 1. Планируемые результаты обучения

Здоровьесохраняющая деятельность обучающихся СМГ отличается мобильностью, высокой степенью соответствия индивидуальным характеристикам занимающихся, строгим соблюдением мер техники безопасности на учебных занятиях, особенно при увеличении объема и интенсивности физических нагрузок. Это дает возможность оценить реальную практическую деятельность студента посредством использования функциональных проб, контрольных тестов физической подготовленности.

На занятиях с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, преподаватели кафедры физической культуры и здоровья используют физические упражнения, ориентированные на всестороннее гармоничное развитие с использованием малой, умеренной и средней интенсивности.

Упражнения малой интенсивности не приводят организм обучающихся к функциональным сдвигам, однако, мышцы получают свою дозу движений, тело будет в хорошем физическом тоне. При выполнении физических упражнений на все основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, груди, спины и живота, таза и нижних конечностей, частота сердечных сокращений (ЧСС) составит 130 уд./мин.

Упражнения умеренной интенсивности приводят в движение средние и крупные мышечные группы. К ним относят ходьбу, бег, упражнения с предметами, отягощениями, на гимнастической стенке, скамейке и др. При этом повышается аэробная производительность, ЧСС 130 – 150 уд./мин.

Упражнения средней интенсивности включают в работу одновременно большое число мышечных групп, темп движений при этом средний или быстрый. Например, быстрая ходьба и бег, прыжки, подскоки, упражнения на ступах, ритмическая гимнастика. При данной нагрузке показатели ЧСС 150 – 170 уд./мин.

Наряду с занятиями по физической культуре в течение учебного года все обучающиеся КГПУ им. В.П. Астафьева имеют возможность использовать в летний период дополнительные средства доступного оздоровления на базе отдыха «Куртаки», участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях: «Спорт – норма жизни», «День здоровья», «Фестиваль туризма и бардовской песни», которые способствуют формированию здорового образа жизни.

Таким образом, мы считаем, что здоровьесохраняющее образование обучающихся специальной медицинской группы является эффективным показателем организации физической культуры в высшем учебном заведении, поэтому необходимо разрабатывать современные практико-ориентированные механизмы вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Порядок проведения занятий по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно-заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах (Приказ.248 (п) от 26.06.2015).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей в 2018 году редакции от 29 декабря 2017 года, документы РФ <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/226-glava-1.html#st2> (обращение 21.09.2019)

HEALTH PRESERVING EDUCATION OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS AS AN INDICATOR OF PHYSICAL CULTURE IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTE

Bartnovskaya L.A., Kravhenko V.M., Kuznetsov A.L.

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (KSPU),
Krasnoyarsk city, Russia)*

Abstract. Health preserving education in modern universities is a substantial part of physical culture. Lessons of physical culture orientate on maintaining and strengthening physical state of students, involving them in traditional health, recreational and other activities.

Keywords: health preserving education, students, physical culture, student youth, physical education.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Баченина Е.А., Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Выбранная тема остается актуальной особенно в настоящее время. Проблема физического воспитания является особенно важной в век научно-технического прогресса, так как современная молодежь, в основном, ведет малоподвижный образ жизни, а умственная нагрузка в учебных заведениях вызывает перегрузку организма у студентов. Это отрицательно сказывается на их физическом состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Именно поэтому необходимо развивать у молодежи потребность в занятиях физической культурой и спортом. В данной статье рассмотрим основные задачи физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье.

В настоящее время особое внимание научных исследований посвящено решению актуальных проблем физического воспитания студенческой молодежи.

Выбранная тема остается актуальной особенно в настоящее время. Из-за отсутствия интереса к данной дисциплине, у студентов нет желания заниматься физкультурой, что ведет к ухудшению состояния физического здоровья учащейся молодежи.

Данная проблема считается особенно важной и необходимой в век научно-технического прогресса, так как нынешняя молодежь, в основном, ведет неподвижный образ жизни, а интеллектуальная нагрузка в учебных заведениях вызывает перегрузку организма у учащихся. Это негативно воздействует на их физиологическое состояние здоровья, самочувствие, уровень физиологической подготовленности. Как раз в следствие этого нужно развивать у молодежи необходимость в упражнениях физической культурой и спортом.

Для начала, давайте разберемся, что же такое физическое воспитание?

Физическое воспитание - педагогический процесс, который направлен на укрепление здоровья, развитие телесных способностей, формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

В процессе физического воспитания педагогические влияния, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

Где можно решать такие задачи как: оздоровительные (улучшение самочувствия, телосложения, умение достигать и сохранять высокую работоспособность), образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства спортивных умений и навыков, получение особых знаний), воспитательные (формирование нравственных качеств, силы воли).

Физическое воспитание играет важнейшую роль в физиологическом развитии и физической подготовке юного поколения. Физическая культура считается важнейшим средством становления индивидуальной личностью. Занятия физической культурой благотворно воздействуют на сознание, силу воли, характер подрастающей молодежи, способствуют интеллектуальному развитию, воспитывают ценные моральные качества, такие как уверенность, решительность, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия [1].

Научно-технический прогресс, развитие средств массовой информации, безупречность способов изучения – все это, абсолютно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Быстрое развитие организма увеличивает интел-

лектуальную и физиологическую работоспособность парней и молодых девушек. Это помогает им успешнее преодолевать трудности, решать задачи. Интенсивная интеллектуальная работа в университете и дома, а также иные виды деятельности перегружают студентов. Молодежь практически все свободное время проводит за экраном своего ноутбука. А это отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, воздействовать на весь организм [3].

Физическая закалка в небольшой степени определяет последующую работу человека. Осознавая себя здоровым и полноценным, студент чувствует себя более уверенным, бодрым, оптимистичным и жизнерадостным. В конце концов, это важное условие для продуктивной работы и высокой работоспособности. Благодаря чему у студента открываются большие возможности в карьерном росте.

Физическая слабость вызывает чувство неполноценности, которое угнетающе давит на психику человека. Такие люди бывают пессимистами, робкими, замкнутыми, неуверенным [4].

Пренебрежение физиологической энергичностью становится причиной снижения трудоспособности, психических расстройств, проблем в социуме. Как раз поэтому дисциплина «Физическая культура» вошла в неотъемлемый перечень гуманитарных предметов в образовательных учреждениях государства. С помощью комплекса физических упражнений возможно улучшить самочувствие и состояние учащихся, а также сформировать и развить их личностные качества.

Грустно осознавать, что не все учащиеся знают смысл физического воспитания. И педагогам физической культуры приходится прилагать большое количество усилий, чтобы мотивировать студентов к занятиям. Почти все из них ограничиваются лишь только посещением уроков физкультуры, входящих в учебный график. В результате малоподвижного образа жизни и отсутствия физических нагрузок, у молодежи снижается интеллектуальная работоспособность, появляется лишняя полнота и много болезней со здоровьем.

Физическая культура, как учебный предмет включает в себя влияние на физическую систему организма занимающихся, улучшение телесных и морально-волевых качеств и психическую устойчивость, на нервно-эмоциональную и интеллектуальную сферы учащихся.

Формирование у студентов физической культуры требует применения всевозможных средств и способов физиологического становления студентов. Способами физического воспитания считаются:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы;
- 3) правильный режим питания, труда и отдыха;
- 4) гимнастические упражнения по утрам;
- 5) всевозможные варианты спортивной работы.

В процессе физиологического воспитания в качестве главного способа выступают физические упражнения. Результат от физических упражнений во многом зависит от стремления и желания учащихся к их выполнению. Когда студент сознательно стремится и мобилизует волевые старания на укрепление и улучшение своих сил и возможностей, его физическое становление станет протекать более благополучно.

Целью физического воспитания в университетах считается помощь в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе изучения курса по физическому воспитанию в университете необходимо воспитать у студентов высокие нравственные, волевые качества, сохранить и укрепить состояние учащихся, сформировать и всесторонне развить студента, научить поддерживать высокую работоспособность на всем этапе длительного обучения.

А также физически подготовить студента, дать студентам необходимые знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, а также подготовить к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей, улучшить спортивное мастерство, воспитать у учащихся убежденность в необходимости заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, их спортивной квалификации. Одной из ключевых задач университетов считается физическая подготовка учащейся молодежи [2]. Изучение физической культуры в университете ведется на протяжении всего периода обучения учащихся. Физические упражнения ориентированы на укрепление самочувствия, улучшение условий для труда и отдыха учащихся. Жизнь в городах и технический прогресс требуют высококвалифицированных специалистов с крепким здоровьем, хорошей физической подготовкой, так как эти факторы влияют на работоспособность. Спорт становится мощным средством общественного развития личности учащегося. Педагоги воспитывают у студентов чувство ответственности за состояние своего здоровья, а регулярные физические тренировки в спортивном зале развивают внимание, навыки запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, спортивные парни и девушки, как правило, отлично запоминают учебный материал, меньше устают на парах в университете, не пропускают занятия по причине болезней.

Физическая культура способствует развитию психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физические занятия дают возможность воздействовать на сознание, волю, на характер парней и девушек. Они меняют не только физическое состояние организма, но и определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и иных сторон, которые характеризуют духовный мир личности [5].

Выводы: Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно исполняется в соответствии с закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Воздействует на умственные, психические, морально-волевые и иные качества личности.

Важными итогами физического воспитания считаются физическая подготовленность и физическое развитие студентов, их знания, навыки и привычки, которые необходимы для физического самовоспитания и формирования здорового образа жизни. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма болезням, физическая реабилитация и релаксация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema1/p11_3
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1987.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. КноРус, 2013. – 56 с.
4. Ишимухаметова, Н.Ф. Физическая культура и спорт в студенческой среде, пути повышения мотивации к занятиям спорта. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV всероссийской конференции. КНИТУ-КАИ, 2018. – 38 – 40 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2012. – 252 с.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS YOUTH

Bachenina E.A., Trusova L.A., Khachatryan A.Yu.

(Kazan State University of Architecture and Engineering, Kazan, Russia)

Annotation. The selected topic remains relevant especially at the present time. The problem of physical education is especially important in the age of scientific and technological progress, since modern youth mainly lead a sedentary lifestyle, and mental stress in educational institutions causes students to overload the body. This negatively affects their physical state of health, level of physical fitness. That is why it is necessary to develop the need for young people in physical education and sports. In this article, we consider the main tasks of physical education in universities.

Keywords: physical education, physical education, health.

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аниськова В.К., Белова К.С., Корнилова Ю.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический институт им. А. Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности студентов, а также особенности организации учебного процесса по физической культуре в разных вузах России.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самостоятельные занятия.

Физическая активность имеет огромное влияние на общее состояние организма человека. Особенно важную роль физическая культура и спорт играют в жизни студентов. В связи с большой нагрузкой в учебном плане и богатым культурно-массовым движением не всегда удастся поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии, поэтому занятия физкультурой в вузе очень важны. С каждым годом увеличивается количество учебных заведений, способных обеспечить полноценную физическую активность студента, как во время занятий, предусмотренных учебным планом, так и самостоятельных занятий [1, 2].

Нами было проведено социологическое исследование в форме анкетирования. Цель исследования – изучить степень развития спорта и условий для занятия им в вузах России (Казань, Ульяновск, Оренбург, Пермь, Самара). Тип выборки нашего исследования носил целенаправленный характер, метод отбора – метод основного массива. В анкетирование приняли участие студенты в возрасте от 17 до 23 лет, обучающиеся по очной форме обучения. Всего было опрошено 150 учащихся по 30 из каждого города.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были получены следующие результаты. В большинстве вузов России количество занятий физической культурой составляет 1-2 раза в неделю (рис. 1). Тем не менее общее количество часов во всех вузах соответствует рекомендациям Министерства спорта РФ от 24.10. 2012 г. «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

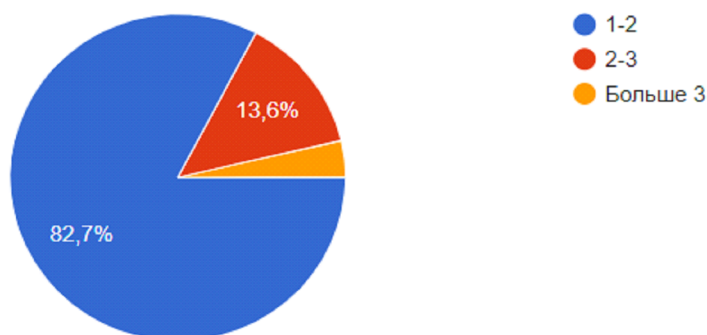


Рис. 1. Распределение количества занятий в неделю, отведенных на дисциплину «Физическая культура» по вузам

Возможность выбора физической активности во время академических часов предоставляется большинству студентов ВУЗов Казани, Перми, Самары, данной возможности не имеют многие студенты Ульяновска, Оренбурга (рис. 2).



Рис. 2. Возможность выбора вида физической культуры в вузе

На наш взгляд, возможность выбора вида физической активности студентами обуславливает их заинтересованность занятиями физической культурой и самостоятельными занятиями спортом. Так, 58,2 % опрошенных занимаются спортом дополнительно (рис. 3). Из них 27 % – студенты Оренбурга.

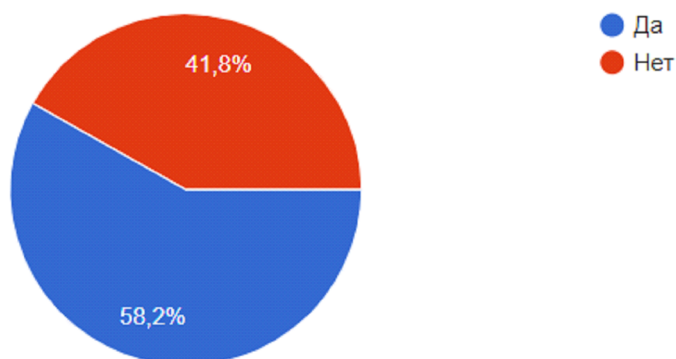


Рис. 3. Соотношение между студентами, занимающимися спортом самостоятельно и студентами, которые этого не делают

В ходе опроса выяснилось, что большинство опрошенных оценивает свое самочувствие после занятия спортом на «хорошо» и «отлично», что составляет 30,9 и 30 % соответственно.

Результаты показали, что 60,9 % обучающихся в вузах России удовлетворены организацией занятий по физическому воспитанию в своем учебном заведении. Из числа студентов, ответивших на вопрос, что удовлетворены организацией занятий 27 % составляют студенты Казани.

На вопрос «Что бы вы хотели улучшить в своем вузе для занятий спортом?» наиболее распространенными ответами были предложения об увеличении количества часов, выделенных на занятие спортом, а также увеличение выбора, каким видом физической деятельности заниматься, возможность выбора времени посещения занятий.

Нами было исследовано развитие спорта и условий для студентов в высших учебных заведениях города Казани. Мы выявили, что общее количество часов занятий спортом во всех вузах соответствует стандарту. Также было выявлено, что большую часть респондентов устраивают условия для занятий физической культурой и спортом, а регулярные занятия являются универсальным средством, которое помогает многим из них противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев, С.В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
2. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

EFFECT OF THE ORGANIZATION OF THE PHYSICAL CULTURE EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY ON THE WORKING ABILITY OF STUDENTS

Aniskova V.K., Belova K.S., Kornilova J.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the relationship of physical activity and students' performance, as well as the features of the organization of the educational process in physical education in various universities in Russia.

Keywords: students, physical education, independent studies.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Гулич С.С., Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А., Ксенофонов А.Н.

(АНО ВО Российский Новый университет (РосНОУ), Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие принципы физического воспитания в процессе адаптации студентов к физическим нагрузкам

Ключевые слова: физическое воспитание, адаптация, физическая нагрузка.

Формирование положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов учебных заведений на наш взгляд является первостепенной задачей для преподавателей. Данные результатов проверки свидетельствуют, что уровень физической подготовленности абитуриентов не отвечает требованиям. Количество, поступающих в вузы, занимающихся спортом снижается. Одним из направлений в решении данной проблемы, на наш взгляд, является внедрение в учебный процесс методов, направленных на повышение положительной направленности к занятиям спортом у студентов вузов.

Искать активные методы обучения, обучать творчеством – социальный заказ нашего общества, обращенный к дидактам, психологам, ко всем преподавателям. В высших учебных заведениях все шире применяются активные методы обучения. Под активными методами обучения понимаются методы ориентированные на активизацию познавательной деятельности обучаемых, развитие у них таких необходимых специалисту качеств, как самостоятельность, оперативность и оригинальность мышления, познавательная активность, умение связать теорию с практикой. Среди них можно выделить проблемное изложение материала, метод конкретных ситуаций, игровые методы (деловые игры) и программированное обучение. Перечисленные методы целесообразно применять и в процессе учебных занятий по физической подготовке.

Совершенствование работы высшей школы идет по пути интенсификации обучения, т.е. повышения качества изучения предмета и сокращения затрат учебного времени; изыскания путей, повышающих познавательный интерес, мотивацию учения, творческую активность обучаемых; создание условий для последовательного перехода обучаемых на более высокую ступень интеллектуальной и творческой деятельности и т.д.

Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, показывают, что применение активных форм и методов обучения позволяет значительно сократить путь от приобретения знаний до непосредственного применения этих знаний на практике.

Очевидная эффективность применения активных методов обучения в процессе формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у курсантов вузов позволяет поставить вопрос о целесообразности их использования в учебном процессе, в частности, в процессе овладения курсантами теоретическими знаниями, методическими умениями и навыками.

Анализ теоретических и экспериментальных работ в области применения активных методов обучения в высшей школе дал возможность нам сделать вывод о том, что наиболее целесообразным по отношению к цели нашего исследования является использование методов, так называемого, проблемно-модельного обучения: метода проблемного изложения; метода конкретных ситуаций; программированного обучения; игрового метода.

Выбор методов проблемно-модельного обучения, в целях повышения эффективности процесса формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов, обусловлен тем, что в нем сочетаются принципы проблемного обучения и игровые формы подготовки специалистов.

В педагогике высшей школы считается, что основным недостатком дидактической системы является слишком большой акцент на изложение материала, подлежащего изучению и недостаточное внимание к формированию творческих начал у обучаемых.

Недостаточность творческих моментов в деятельности обучаемых при весьма большом количестве концептуального и фактического материала, подлежащего запоминанию, вызывает снижение интереса к обучению и приводит к тому, что выпускник вуза подчас теряется перед сложными задачами, которые выдвигаются перед ним реальная жизнь и которые ему необходимо решать.

Краткий анализ истории педагогических наук свидетельствует, что совершенствование учебного процесса осуществляется в направлении изыскания путей повышающих активность и познавательный интерес обучаемых. Бесценный вклад мыслителей, ученых, педагогов в развитие педагогической науки свидетельствует, что в действующих дидактических системах высшего образования заложены основы формирования творческих начал у обучаемых. Однако с точки зрения современных требований, масштаб и темпы их формирования, весьма недостаточны.

Результаты многих исследований в области педагогики и психологии показывают, что чем более активный и творческий характер носит работа, тем лучше запоминается содержание. То, что является продуктом собственной мыслительной деятельности, запоминается легко и надолго. Отсюда совершенно очевидно, что лишь обучение, создающее возможность для участия творческого мышления может служить его развитию. Нельзя развить творческое мышление, если процесс обучения не предполагает его участия. Проблемное обучение как раз и представляет собой ту систему, которая сознательно основывается на закономерностях творческого мышления человека.

Проблемное обучение как метод – это совокупность приемов, посредством которых преподавателем намеренно обостряются закономерные для процесса обучения противоречия в целях стимулирования познавательной деятельности обучаемых, развития их логического мышления, творческой активности и самостоятельности в анализе и оценке сложных явлений, в обосновании и принятии практических решений.

Большой объем теоретических знаний, которым необходимо овладеть студентам вузов по физической культуре и ограниченность времени приводят к тому, что преподаватели кафедр физического воспитания в процессе чтения лекций стремятся вложить в неё как можно больше информации, зачастую, не заботясь о том, будут ли они усвоены. Иными словами при традиционном чтении лекции у преподавателя не остается времени для того, чтобы активно влиять на мыслительную деятельность обучаемых.

Используя метод проблемного изложения материала преподаватель с помощью вопросов создает на занятии проблемные ситуации, т.е. такие условия, в которых у обучаемых возникает определенное интеллектуальное затруднение в поиске правильного решения, преодоление которого требует активизации мыслительной деятельности и способствует возникновению интереса, стремлению найти истину.

Излагая учебный материал необходимо с помощью различных вопросов создавать проблемные ситуации, то есть такие условия, в которых у студентов возникали бы определенные интеллектуальные затруднения в поиске правильного решения. Преодоление этих затруднений требует активизации мыслительной деятельности и способствует возникновению у обу-

чаемых интереса, стремления найти истину путем привлечения ранее усвоенных знаний, умений и опыта.

Для того чтобы лекция носила проблемный характер, целесообразно заранее подготовить по каждой теме ряд проблемных вопросов, подобрать противоречивые примеры из практики, а затем в процессе лекции предлагать их для решения студентам. Стремление отдельных преподавателей вложить в содержание лекции как можно больше информации, приводит к тому, что курсанты теряют интерес к ней, отвлекаются и в результате имеют не четкое представление по данной теме.

Авторы многих работ выделяют ряд правил проблемного изложения материала:

- вопросы необходимо задавать не с целью выявления и оценки знания обучаемыми тех или иных положений, а для того, чтобы он вызвал интерес, заставил обучаемых задуматься, попытаться разрешить его;

- задавая вопрос, необходимо быть уверенным в том, что обучаемые имеют некоторое представление по данной проблеме, но знаний, которыми они обладают, явно не достаточно для того чтобы полностью осмыслить её;

- раскрывая содержание темы, необходимо так строить изложение учебного материала, чтобы у обучаемых появилось желание изучить вопрос, разобраться в данном явлении самостоятельно.

Использование в процессе чтения лекций метода проблемного изложения учебного материала, значительно повышает познавательную активность обучаемых.

Экспериментальные исследования показали, что при проблемном обучении простое воспроизведение усвояемого материала улучшается в два раза, актуализация знаний в новых условиях – в три раза, а решение сложных творческих задач – в семь раз.

Если метод проблемного изложения в основном применяется в процессе чтения лекций, то метод конкретных ситуаций или как его еще называют «дискуссионный метод» используется главным образом на семинарских и методико-практических занятиях.

Суть его заключается в том, что во время опроса курсантов на семинаре преподаватель не просто задает вопросы и заставляет отвечать на них, а создает заранее подготовленные конкретные ситуации из практики физической подготовки и спорта, содержание которых носит проблемный характер. Для того чтобы разрешить ту или иную проблемную ситуацию обучаемые должны иметь конкретные знания. Те из обучаемых, которые этих знаний не имеют, участвуя в разрешении ситуации, могут приобрести их. Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти курсантов и широко используются ими в практической деятельности.

В процессе обучения могут быть использованы следующие виды конкретных ситуаций: ситуации-иллюстрации; ситуации-упражнения; ситуации-оценки; ситуации-проблемы.

Ситуации-иллюстрации используются для того, чтобы выработать у студентов навыки в принятии оптимального решения. С помощью конкретного случая из практики демонстрируется тот или иной способ решения организационной задачи.

Ситуации-упражнения применяются для того, чтобы выработать у студентов практические навыки в определении функционального состояния организма с помощью функциональных проб и т.д.

Для того, чтобы определить уровень знаний по тому или иному вопросу, на семинарских и методико-практических занятиях используются **ситуации-оценки**. Обучаемым предлагается ситуация, предусматривающая несколько вариантов решений. Варианты решений объявляются обучаемым, а они, в свою очередь, должны определить и обосновать наиболее правильное.

Ситуации-проблемы предлагаются курсантам для самостоятельного поиска решения, с тем, чтобы они могли доложить его на следующем занятии. Как правило, ситуации содержат в себе вопросы, изучение которых предусматривается на очередном занятии.

Занятия, проводимые с использованием метода конкретных ситуаций, организуются таким образом, чтобы каждое из них посвящалось разбору и решению ситуации по определенной теме в соответствии с учебной программой. Для этого преподавателю необходимо располагать достаточным набором всевозможного типа ситуаций, отражающих специфику процесса физического воспитания и занятий спортом.

С целью повышения эффективности процесса формирования у курсантов теоретических знаний, методических навыков и умений по физической культуре целесообразно по окончании изучения определенной темы проводить занятие с использованием *игровых методов обучения – «деловые игры»*.

По мнению многих авторов ценность деловой игры как метода обучения связана с тем, что человек лучше всего усваивает динамичные процессы, тем более, если он в них включен лично. «Деловая игра» – это классический метод обучения действиям. Игра, в отличие от традиционных методов обучения, не только передает определенную сумму знаний, но прежде всего развивает способности анализировать, синтезировать и применять на практике полученную информацию.

Деловые игры позволяют наилучшим образом закрепить теоретические знания и методические навыки, значительно повышают мотивацию к обучению. Основным структурным элементом деловой игры является проблемно-практическая ситуация. В качестве ситуации могут выступать элементы организации и проведения спортивной тренировки и спортивных соревнований по различным видам спорта. Процесс организации и проведения деловой игры довольно сложен и требует специальной подготовки. Преподаватель должен знать и понимать специфику данной формы обучения, верить в целесообразность её применения.

Наряду с проблемным обучением и деловыми играми в практику учебно-воспитательного процесса широко внедряются методы программированного обучения. Программированное обучение – это обучение по специально разработанной программе, когда программируется не только учебный материал, но и способ его изучения, действия и обучаемого и педагога. Эффективность программированного обучения достигается за счет лучшего усвоения небольшой дозы учебного материала, высокой плотности методической нагрузки путем организации парного или группового обучения, возможности многократного повторения задания. Использование на занятиях технических средств обучения увеличивает эффективность программированного обучения за счет многократного дублирования учебных вопросов.

В заключении отметим, что по мнению большинства авторов активные методы обучения могут дать положительный эффект лишь в неразрывном единстве с традиционными формами и методами обучения.

Формирование положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом сложный психолого-педагогический процесс, требующий от преподавателей постоянной, кропотливой работы.

Содержание, организация и методика формирования теоретических знаний, методических умений и навыков по физической культуре не в полной мере решает вопрос формирования положительной направленности.

Исследований, направленных на повышение положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов, проведено крайне мало.

Активные формы и методы обучения в учебно-воспитательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузах, по данным нашего исследования, внедряются недостаточно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Астафьев, В.С.* Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов// Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 21 – 25.
2. *Бальсевич, В.К.* Физическая культура молодежи и современность//Теория и практика физической культуры. –1992. – № 4. – С. 2 – 4.
3. *Виленский, М.Я.* Формирование отношения студентов к ценности физической культуры в образовательном процессе вуза. Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза // Сборник материалов Российской научно-практической конференции / Под ред. Ю.И. Евсеева, В.А. Кабаргина. – Ростов н/Д: РГЭУ, 2001. – С. 29 – 30.
4. *Воронин, С.М.* Новые подходы к физической подготовке студентов непрофильных вузов// Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 54.
5. *Воронин С.М.* Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов// Теория и практика физической культуры. – 2009. №7. – С. 59 – 66.
6. *Голубев, А.И., Голубева, Г.Н.* Изменение физического состояния Студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 83 – 86.
7. *Иванков, Ч.Т., Динаев, Б.М., Киселев, Б.И.* Инновационный подход к физической подготовке студентов педагогических вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 7 – 13.
8. *Ильинич В.И.* Об элементарном в физическом воспитании студентов: материалы научно-практической конференции / Под ред. А.В. Карасева, Е.А. Разумовского, В.А. Собины. – М.: ИНЭП, 2008. – С. 7 – 10.
9. *Келишев, И.Г.* Динамика мотивов и интересов в спорте / И.Г. Келишев. – М., 1972. – С. 5 – 6.
10. *Конеева Е.В., Астафьев В.С.* Формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в структуре физической культуры личности: Материалы научно-практической конференции. – М.: НОУ «ИНЭП», 2009. – С. 7 – 15.
11. *Михеев А.И.* Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1969. –23 с.
12. *Оплетин, А.А.* Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25.

MEANS AND METHODS OF FORMING A POSITIVE ORIENTATION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR UNIVERSITY STUDENTS

Gulich S.S., Bychenkov S.V., Kurbatov A.V., Safonov A.A., Ksenofontov A.N.

(ANCO HE Russian New University (RNU) Moscow)

Annotation. This article describes the general principles of physical education in the process of adapting students to physical activity.

Keywords: physical education, adaptation, physical activity.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ МАРКЕТИНГА В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Вааль Я.А., Нагматуллина Л.К.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Статья посвящена вопросам маркетинговой деятельности физкультурно-спортивных организаций. Автор отмечает, что применение инструментов маркетинга стало неотъемлемой частью деятельности спортивных организаций, доказывает необходимость маркетинговых инноваций, стратегий и подходов в спортивном менеджменте.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, инструменты маркетинга, продвижение, медийность, спортивный клуб, социальный маркетинг.

В современных условиях хозяйствования, научно-технического прогресса, информационного бума, в которых работают современные российские организации, возрастает необходимость в применении новейшего экономического инструментария, который мог бы способствовать адаптации организации к рыночным отношениям. В этих условиях особенно резко повышается значимость принимаемых решений в сфере маркетинга. Маркетинг как прикладная экономическая дисциплина обладает мощным аппаратом исследования рынка для разработки стратегических управленческих решений в различных сферах общественной жизни, в том числе, в сфере физической культуры и спорта.

В наши дни маркетинговая деятельность стала неотъемлемой частью жизни каждой физкультурно-спортивной организации. В России и ее субъектах, в частности, Республике Татарстан, ежегодно проходят спортивные мероприятия мирового масштаба. С каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей – повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число занимающихся спортом, растет количество и качество спортивных средств массовой информации. В условиях глобализации экономических отношений, свободы передвижения людей и обмена информацией постоянно увеличивается число спортивных болельщиков, присутствующих на соревнованиях лично, наблюдающих за ними по телевидению, слушающих радиотрансляции или обращающихся в пространство компьютерных сетей. Поэтому в настоящее время актуальными являются вопросы управления и организации деятельности в области физической культуры, продвижения спорта и спортсменов с использованием новых маркетинговых инноваций, стратегий и подходов. В этом аспекте можно говорить и о «коммуникационном сопровождении процесса продвижения, которое, как правило, включает и информационную поддержку. Среди тактических действий, мероприятий и средств коммуникационного порядка важно выделить рекламные средства; средства наружной рекламы, рекламно-информационную продукцию и т.п» [8, с. 275].

В наши дни спорт представляет собой «глобальное зрелище», в которые вовлечены разделенные на команды подготовленные профессионалы, зрители и фанаты. Спорт в настоящий момент – это один из главных секторов глобальной индустрии развлечений и досуга, конкурирующий с кино и телевидением, где профессиональные спортсмены обрели статус звезд спорт-индустрии, став медийными личностями [4, с. 42]. Именно «медийность» часто отличает профессиональный спорт от любительского спорта (включая спорт высших дости-

жений), она же разделяет виды спорта на более популярные и более зрелищные, и менее популярные (по количеству зрителей) – менее зрелищные [3, с.148].

Эмоции зрителей – суть успеха продаж спортивных мероприятий. В коммерческих видах спорта помимо осведомленных зрителей о предстоящем мероприятии существуют маркетинговые и PR-профессионалы, которые создают атмосферу важности события, напряженности, неопределенности исхода, таким образом, привлекая большее число заинтересованных зрителей. Для зрителей, посетителей важно чувство сопричастности к происходящему событию, спортивному клубу, любимой команде. Чувства и эмоции, переживаемые болельщиками на состязаниях, легко трансформировать в эффективные рекламные и маркетинговые компании. Владение спортивными новостями, сопричастность к победе или поддержка при поражении становятся не только важными факторами, поддерживающими любимую команду, но и определяющими эффективность, качество проводимых маркетинговых мероприятий по увеличению количества интересующихся данным видом спорта [6, с. 43]. Спонсорские контракты, продажа прав на трансляции, телевизионные компании составляют основу маркетинга спортивных мероприятий, демонстрирующих в сочетании с мероприятиями индустрии развлечений необходимость «общества зрелищ», тем самым выдвигая на первый план в спортивном менеджменте инструменты работы со зрительскими целевыми аудиториями, которые относятся к маркетинговым. Таким образом, в менеджменте профессиональных спортивных организаций, имеющих коммерческую направленность, технологии маркетинга играют важную роль [7, с. 20].

Инструменты маркетинга, в основе которых лежат процессы обмена и отношения между людьми, могут применять не только коммерческие, но и некоммерческие организации. Как правило, эти технологии отличаются от инструментов, применяемых коммерческими организациями. В большинстве случаев некоммерческие организации сотрудничают на благо общей цели [5, с. 10]. Так, студенческий спортивный клуб является некоммерческой организацией, требующей применения инструментов маркетинга.

Студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» в составе спортивного клуба КНИТУ-КАИ организует спортивно-массовую работу в вузе, развивает студенческое физкультурное самоуправление. Организаторы спортивных мероприятий (физорги) факультетов и общежитий, общественные инструкторы по физической культуре имеют возможность по заявкам институтов, факультетов и общежитий организовывать работу самостоятельных студенческих групп по видам спорта.

Сборные команды КНИТУ-КАИ регулярно участвуют в межвузовских, Республиканских, Всероссийских и Международных соревнованиях, становятся победителями и призерами. Успехи спортивного клуба, широко пропагандируемые, освещаемые в средствах массовой информации, способны не только запустить мотивационные механизмы к занятиям физической культурой и спортом у современной молодежи, но и привлечь большее количество спонсоров, что позволит в дальнейшем улучшить материальную базу спортивного клуба, поощрять обучающихся, входящих в состав сборных. Студенты, принимающие участие в спортивной жизни спортивного клуба, сборные команды КНИТУ-КАИ, которые выигрывают или берут призовые места на соревнованиях различных уровней, получают материальную поддержку на уровне государства и региона для приобретения спортивного инвентаря, экипировки. Вместе с тем, и университет выделяет спортсменам спортивную стипендию за заслуги перед университетом, выделяет усиленное питание, организует отдых в студенческом профилактории, что является стимулирующими мерами для дальнейшего вовлечения студентов в спорт. Таким образом, в рамках социально-ориентированной концепции маркетинга, на которую в основном опирается спортивный клуб студентов, проведение спортив-

ных мероприятий предполагает разработку стратегии, которая, с одной стороны, способствует привлечению инвесторов и развитию специализированной и общей спортивной инфраструктуры, а, с другой стороны, активизирует интерес к спорту среди студентов [1, с. 9]. В студенческой жизни событийные мероприятия, оказывают положительное влияние на формирование и укрепление тенденции вести здоровый образ жизни и способствуют вовлечению молодежи в физическую активность и спорт. На таком фоне некоммерческие спортивные клубы и организации могут уверенно существовать и получать поддержку в рамках проектов социальной рекламы [2, с. 45].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абанкина, Т.В.* PR некоммерческих организаций: теоретические основы современных PR-технологий и моделей коммуникации // Поддержка общественных инициатив. – 1996. – С. 1 – 15.
2. *Акимов, Д.* Социальный маркетинг: предмет и основные типы // Социология: теория, методы, маркетинг. – 2009. – С. 44 – 46.
3. *Дашиев, А.Б.* К вопросу о сущности и роли спортивного менеджмента в физкультурно-спортивных организациях // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – С. 147 – 149.
4. *Кокоулина, О.П.* Менеджмент в спорте // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. – 2014. – С. 42 – 43.
5. *Кошер, Ф., Андреасен, А.Р.* Стратегический маркетинг некоммерческих организаций/ 6-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 854 с.
6. *Обожица, Д.А.* Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие// Мин-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 75 с.
7. *Шааф, Ф.* Спортивный маркетинг / Шааф Ф. – М.: Информационно-издательский дом «ФилинЪ», 1998. – 464 с.
8. *Шагбанова, Ю.Б.* Коммуникационное сопровождение продвижения радиостанции как субъекта медиаиндустрии (на примере радиостанции «DFM КАЗАНЬ») // Вестник экономики, права и социологии. ООО Информационно-аналитический центр Эксперт – 2015. – № 3. – С. 275 – 277.

APPLICATION OF MARKETING TOOLS IN SPORTS MANAGEMENT

Vaal Ya.A., Nagmatullina L.K.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article is devoted to the marketing activities of sports organizations. The author notes that the use of marketing tools has become an integral part of the activities of sports organizations, proves the need for marketing innovations, strategies and approaches in sports management.

Keywords: sports management, marketing tools, promotion, media, sports club, social marketing.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ПУТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Валиева А.И., Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы здорового образа жизни, положительное влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура является одними из основных средств формирования и поддержания двигательных и физических качеств студента.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, активность.

Современный мир полон различных, передовых технологий, скоростей и огромного количества поступления информации. Быстрая смена техники очень быстро внедряется в работу, а особенно в современное обучение. Поэтому с точностью можно сказать, что жизнь студента становится менее активной из-за новых моделей и систем, следовательно, чтобы успевать за всеми нововведениями, необходимо быть здоровым человеком. Быть здоровым, значит быть активным и спортивным.

Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры. А двигательная активность очень важна в студенческой жизни. Ведь проведение огромного количества времени в аудиториях, не позволяет насыщать наше тело кислородом, снижает уровень иммунитета. Поэтому большая часть студентов в свободное от учебы время посвящают активному отдыху. Некоторые из них вовсе не отказываются от спортивных нагрузок. Студенты активно и постоянно занимающиеся физкультурой или спортом, который им доставляет удовольствие, развивают физические качества, повышают свою общую работоспособность, улучшают иммунитет и устойчивость организма к различным стрессовым ситуациям, а так же они всегда подтянуты, имеют правильную осанку и красивую фигуру.

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Среди факторов здорового образа трудно выделить только главные компоненты, потому что только комплексное сочетание оказывает полное оздоровительное воздействие на весь организм в целом. К ним относятся как индивидуальные характеристики, так и физические упражнения.

Однако же в современном мире, большинство людей о своем здоровье начинают задумываться только, тогда, когда наступает период болезни. Это обуславливается тем, что сознание человека не имеет мотивацию на здоровый образ жизни и долголетие. Очень много студентов в анамнезе имеют какой-нибудь диагноз, который указывает на то, что он не совсем здоров и многие из таких студентов прикрываются им, для того, чтобы иметь освобождение от занятий физической культурой. А ведь с помощью физических упражнений, можно не только «отодвинуть» диагнозы, но и забыть про них совсем.

Поэтому, одной из главных задач образования, является – здоровье студентов. Образовательные учреждения должны подготовить не только грамотных специалистов, но и здоровых, которые будут жить, работать не только на благо своей семьи, но и страны в целом, от здоровья нынешнего поколения, зависит насколько здоровым, будет будущее поколение.

Учитывая, все вышеперечисленные факторы, можно с точностью отметить, что для воспитания здорового поколения необходима целенаправленная работа по приобщению обу-

чающихся к здоровому образу жизни, с помощью физической культуры и спорта, а также правильно питания. Систематические занятия физическими упражнениями, достижения определённых успехов, возрастные особенности, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда – всё это определяет желание к занятиям физической культурой и стремление к здоровому совершенствованию. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями, расширяются функциональные и адаптационные возможности организма человека, улучшается деятельность нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Организм лучше приспосабливается к неблагоприятным условиям внешней среды.

Физическое воспитание в вузе, как учебная дисциплина является частью общего воспитания личности. Сформировав у обучающихся осознанную потребность в физической культуре, обеспечивает удовлетворение духовных интересов, а знания по физической культуре составляют базис и путь к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов, 2009.
2. *Титова, Е.Б.* Образовательная мотивация студентов к ФК// Перспективы развития современного студенческого спорта. Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Отечество, 2013. – 518 с.

PHYSICAL CULTURE – WAY TO FORM A HEALTHY GENERATION

Valieva A.I., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses the factors of a healthy lifestyle, the positive impact of exercise on the human body. Physical education is one of the main means of forming and maintaining the student's motor and physical qualities.

Keywords: students, health, physical education, activity.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Васенков Н.В.¹, Фазлеева Е.В.²

(¹Казанский государственный энергетический университет;

²Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются влияние народных видов спорта на повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, корэш, джиен, байга, мотивация в спорте.

Основой физического воспитания молодёжи является физическая подготовка. В культуру любого народа входят созданные им виды спорта. В процессе своего существования они сопровождают людей в повседневной жизни, как детей так и взрослых, вырабатывают неотъемлемые качества человека: ловкость, силу, быстроту, закалку, воспитывают благородность, прививают чувство справедливости и ответственности [1, 3].

Многие из них обладают многовековой историей. Рассказы передавались из поколения в поколение, поглощая в себя лучшие национальные традиции. Со временем они преобразовывались и совершенствовались. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов основной из них – условия жизни [2].

Физическое воспитание молодёжи это самая важная проблема всех народов. Особенно остро эта проблема стоит в последнее время, когда возрастает значение таких явлений как сбережение и возрождение традиций народов и умение пользоваться ими в современных условиях.

Ещё в XIX веке татарский народ отличался своим интересом к спортивной жизни. На местном уровне часто проводились соревнования устроенные самими жителями. Это были такие виды как Байге и Корэш. Такие виды спорта, как правило, в основном, проводились во время национальных праздников Сабантуй и Джиен.

Сабантуй – это национальный праздник народов Башкирии и Татарстана в честь сбора урожая. Отмечается он в то время, когда заканчиваются весенние полевые работы. Этот праздник имеет многовековую историю. Благодаря нашим предкам сохранились традиции, которые соблюдаются и по сей день. Этот праздник находится под защитой ЮНЕСКО как шедевр устного наследия человечества, ведь он – настоящий драгоценный камень национально-го единства и дружбы. Кульминационным моментом праздника являлось определение батыра Сабантуя.

Джиен – татарский народный праздник окончания весенних полевых работ. Праздновался одновременно жителями нескольких деревень. От татарского слова «Жыен», что означает буквально «собирайся». В советское время Сабантуй, в древности праздновавшийся до начала весенне-полевых работ стал праздноваться после них и занял таким образом время проведения Джиена.

Байгам – один из древних и популярных видов конных скачек у многих тюркских народов (киргизов, башкир, алтайцев, казахов, татар и узбеков). Байга – это скачка по пересечённой местности на длинную дистанцию (пять – пятнадцать, а в древности и более пятидесяти километров), в которой важную роль играет тактическое мастерство всадника. Истоки кото-

рого связано с кочевым бытом, необходимостью подготовки лошадей к длинным переездам. В настоящее время скачки проводят на ипподромах. В отдельных случаях «байга» проводится в форме погони за всадником, которому на первых порах дали возможность оторваться от общей группы [5].

В скачках по пересеченной местности на большие расстояния принимают участие только взрослые животные (от трех лет и старше). Единого стандарта протяженности дистанции забега нет. Чаще всего используется дистанция в двадцать один и в тридцать один километр. Крайне редко проводятся забеги на пятьдесят и сто километров.

Такой вид скачек рассчитан исключительно на выносливость лошади и поэтому по практическому опыту проведения аламан-байги к забегам не допускаются чистокровные скакуны ценных пород (чистокровная верховая английская, арабская, ахалтекинская и др.). В Аламан-байге участвуют лошади только местных для Казахстана и Узбекистана пород.

Следующий вид это Кунан байга. Представляет собой скачки жеребят – двухлеток.

Особое место на празднике Сабантуй занимает борьба Корэш. Корэш имеет свою многовековую историю и очень популярна у народов Поволжья, Урала, Сибири и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья.

Это вид спортивного единоборства на поясах (кушаках). Суть данной борьбы заключается в том, что перед борцом стоит цель положить соперника на спину с применением какого-либо из разрешенных приемов.

В борьбе «Корэш» под приемом понимается целенаправленное атакующее действие борца, при проведении которого соперник отрывается от ковра, и затем в результате этого действия оказывается в определенном положении на ковре. Например, броски прогибом через грудь в различных вариантах (в том числе зашагиванием за левую или правую ногу соперника), броски с выводом за спину и т.д. Приемы, проведенные без отрыва соперника от ковра такие как: сбрасывание, сбивание – не оцениваются. В борьбе полностью запрещены подножки, подсечки, зацеп ногами, но броски с помощью ног допустимы. Корэш имеет свои глубокие корни, на равных условиях с обрядами, традициями она составляет национальную культуру татарского и многих тюркских народов.

Борьба «Корэш» до настоящего времени относилась к национальным видам спорта, но в 2010 году приказом Министерства Sports России от 26.07.2010 года борьба «Корэш» была признана видом спорта и включена в третий раздел Всероссийского реестра видов спорта как национальный вид спорта,

Анализируя национальные виды спорта других народов можно сделать вывод о том, что многие виды из них схожи. Ведь при вся эта палитра содействовала воспитаю в молодом поколении таких качеств как упорность, мужество, ловкость и не бояться трудностей.

К сожалению, на данный момент происходит некий кризис, который заключается в забывании традиций на местном уровне. Хотя многие из видов спорта имеют большие перспективы в развитии классического спорта. Примером может послужить так же борьба «Корэш».

Мы провели анкетирование студентов Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма возрасте от 18 до 22 лет с целью выяснить значимость национальных видов спорта.

Выяснилось, что среди них мастерами спорта являются 30%, а кандидатами в мастера спорта 70 %. Основными видами спорта, которыми занимаются студенты являются греко-римская борьба (57 %), волейбол (11,4 %), футбол (30,1 %), (1,6 %) и т.д. Студенты занимаются выбранным видом спортом от 3 до 10 лет.

По итогам опроса нами было установлено, что большая часть студентов занимаются национальными видами спорта непрофессионально, помимо предложенного.

Главенствующим мотивом для студентов-спортсменов (16,7 %) является развитие различных качеств: силы воли, целеустремленности, упорства, уверенности, решительности, смелости, мужества, ответственности и т.д. Чуть меньше в процентном соотношении - потребность расширения круга общения, налаживания межличностных взаимоотношений между спортсменами, знакомство с знаменитыми спортсменами и тренерами – 12,3 %. И на третьем месте оказались мотивы сохранения традиций, развития духовного потенциала. Средним показателем является пропаганда здорового образа жизни (9,3 %). Низшую ступень занимают материальные ценности – 7,4 % [5].

Таким образом, прослеживается закономерность возрождения национальных видов спорта влияющих на молодое поколение. В рамках исследования нами проанализировано, что все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств, на воспитание у молодого поколения воли к достижению цели, на единение с природой, культурой, с традициями.

Прежде всего, национальные виды спорта воспитывают морально-волевые качества и выступают как символ сохранения культурного и социального наследия как источника подтверждения тех связей общественной структуры и культурных воззрений, которые упрочивают это наследие. На примере студентов-спортсменов нами выявлено, что молодежь на сегодняшний момент разделяет ценности развития национальных видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васенков, Н.В.* Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей». – Казань. – 2013. – № 1. – С. 50 – 54.
2. *Лопатин, Л.А.* Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – № 2 (40). – С. 93 – 98.
3. *Севодин, С.В.* Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севодин, К.С. Лазарева / Вопросы педагогики. – 2019. – № 4 – 1. – С. 145 – 148.
4. *Таникеев, М.Т.* От байги до олимпиады. – Алма-Ата, 1983.
5. *Хайруллин, И.Т.* Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 110 – 111.

INCREASING MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE TRAINING BY MEANS OF FOLK SPORTS

Vasenkov N.V.¹, Fazleeva E.V.²

*(¹Kazan State Energy University; ²Kazan (Volga) Federal University,
Kazan, Russia)*

Annotation. The article discusses the influence of folk sports on increasing motivation for physical education.

Keywords: physical culture, sport, Koresh, Jien, baiga, motivation in sport.

ФИТНЕС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Комарова А.О.¹, Васенков Н.В.^{1,2}, Валиев Р.М.¹

(¹Казанский филиал Российского государственного университета правосудия;

²Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия)

Аннотация. Учебные занятия по физической культуре должны быть действительными, а не на бумаге элективными. Этому должны способствовать новые формы и методы организации и проведения этих занятий. В настоящее время люди начали активно заниматься спортом в фитнес клубах, поскольку сейчас это очень модно. Большинство даже не задумываются о реальной пользе и вреде таких занятий.

Ключевые слова: фитнес, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, мотивация.

Фитнес является безусловно полезным занятием от мала до велика. Ведь занятия спортом укрепляют здоровье, несут радость, а также отличное самочувствие, но не всегда.

Если вы решили заняться физическими нагрузками не профессионально, то в первую очередь, нужно проконсультироваться с экспертом (тренером). Только специалист может определить, в каком объеме и какой тип нагрузок вам больше всего подходит и нужны ли вашему организму ограничения. Ни в коем случае не стоит самостоятельно заниматься тяжелыми физическими упражнениями или поднимать большие веса, а тем более придумывать собственные упражнения, если у вас есть противопоказания [1, 2].

Цель нашего исследования выявить как положительные, так и отрицательные стороны влияния занятиями фитнесом на здоровье молодых людей.

Фитнес – это обыкновенная общеразвивающая подготовка человека, набор движений и упражнений, нужных для поддержания тела в форме и укрепления мышц. Совсем не важно какое место для занятий вы выберете себе: в парке либо зале, дома либо во дворе. Уделяя хотя бы 30 минут в день 3-4 раза в неделю вы сможете достичь хороших результатов.

В чем же плюсы фитнеса?

Улучшения физического состояние в целом: возрастают выносливость и сила, прогрессирует координация, возникает эластичность и подвижность, улучшается осанка, костная ткань становится плотнее, крепнут мышцы. То есть можно сказать, что в итоге занятий фитнесом укрепляется весь организм.

Помогает избавиться от лишнего веса. Во время занятий сжигаются собранные жиры. К тому же развивается мышечная система, а чем больше мышц, тем больше энергии нужно на их «обслуживание». Ее организм и ищет именно в жировых запасах (безусловно, при соблюдении принципов правильного питания).

Польза для фигуры также состоит в получении желаемых очертаний: тело становится подтянутым и рельефным. Улучшается метаболизм, возрастает скорость обменных процессов. Укрепляется иммунитет к простудным и иным заболеваниям. Помимо того, фитнес является хорошей профилактикой против недугов сердечно-сосудистой системы [5].

Во время беременности благотворно влияет на развитие малыша, а будущим мамам позволяет сберечь фигуру (комплекс упражнений должен быть особенным, чтобы не навредить малышу).

Польза, приносимая фитнесом, касается не только физического, но и духовного здоровья. Повышается самооценку. Женская подтянутая фигура привлекает взгляды и вызывает

восхищение не только у мужской половины населения. Так же помогает развить в себе силу воли, самодисциплину. Многие люди, занимаясь фитнесом, избавляются от пагубных привычек, учатся правильно питаться.

Таким образом, фитнес, бесспорно, имеет весомые плюсы для здоровья. Но подходить к нему следует обдуманно, предварительно нужно учесть противопоказания к тому либо иному виду тренировок.

Многие загружают себя изнуряющими тренировками для того чтобы справиться с депрессией, страхом, бессонницей, заниженной самооценкой. Несмотря на хорошие отзывы о пользе фитнеса, он так же имеет и обратную сторону медали, о котором тренеры обычно не упоминают [3,4].

Вред фитнес может нанести если человек занимается без учета своих индивидуальных особенностей.

Занятия фитнесом имеют определенные ограничения по здоровью: людям с онкологическими заболеваниями – противопоказано все виды фитнеса; при повышенной хрупкости костей запрещены силовые нагрузки; аритмия, тахикардия, гипотония, гипертония и другие сердечные заболевания – невозможно посещать тяжелые кардио-тренировки, высокие нагрузки необходимо исключить; варикоз, проблемы с желудочно-кишечным трактом, хронические болезни печени и почек – противопоказаны силовые тренировки; недавно перенесенные инфекционные либо воспалительные заболевания, а также после операций – занятия можно начинать только после восстановительного периода; гинекологические заболевания в острой стадии – фитнесом заниматься не рекомендуется до окончания лечения.

К тому же стоит пренебрегать своим возрастом – позже 45-50 лет рекомендуется снижать нагрузки (скажем, бег заменить ходьбой, а огромные веса в зале – на более маленькие).

Занятия йогой противопоказаны, если у вас диагностирован артрит, заболевания крови, вегетососудистая дистония и имеются хронические заболевания внутренних органов. Йога не рекомендована людям с бессонницей, душевными расстройствами и синдромом хронической усталости.

Врачи не советуют заниматься бодифлексом беременным девушкам и женщинам, которые недавно перенесли травму либо операцию.

Если у вас сердечная недостаточность, аритмия, гипертония, порок сердца либо астма, от бодифлекса необходимо отказаться).

Если ваша цель похудеть, то занятия фитнесом ни в коем случае невозможно совмещать с суровыми диетами. Необходимо всегда помнить о питании. Если раз за разом изнурять себя голодом и параллельно заниматься фитнесом, рано либо поздно вы легко упадете. На тренировки необходимы силы.

Вывод. Занятия фитнесом безусловно благотворно отразятся на состоянии здоровья молодого человека если занятия проходят под руководством профессионала и соблюдаются все выработанные практикой правила и приемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васенков, Н.В.* Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей». – Казань. – 2013. – № 1. – С. 50 – 54.
2. *Севодин, С.В.* Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севодин, К.С. Лазарева / Вопросы педагогики. – 2019. – № 4-1. – С. 145 – 148.

3. Хайруллин, И.Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 110 – 111.
4. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – № 2 (40). – С. 93 – 98.
5. Шипилина, И.А. Фитнес-спорт: учебник для студентов / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. – Феникс, 2004. – С. 26 – 27.

FITNESS IN THE STUDENT'S LIFE

Komarova A.O.¹, Vasenkov N.V.^{1,2}, Valiev R.M.¹

(¹Kazan branch of the Russian State University of Justice, Kazan, Russia;

²Kazan State Energy University, Kazan, Russia)

Annotation. Physical education classes should be real and not elective on paper. This should be facilitated by new forms and methods of organizing and conducting these classes. Currently, people have begun to engage in sports in fitness clubs, because now it is very fashionable. Most do not even think about the real benefits and dangers of such activities.

Keywords: fitness, healthy lifestyle, physical education and sport, motivation.

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Веселинович А.М., Тараканова Г.И.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные пути к решению мотивационного вопроса занятий спортом. Изучены предпочтения студентов, посещающих занятия по физической культуре. Выявлена и представлена группа факторов, помогающих студентам в выборе своей дальнейшей спортивной деятельности.

Ключевые слова. Мотивация, физическая активность, заинтересованность, сознательность, мотив

Вряд ли сегодня удастся найти человека, который ни разу не слышал о полезном влиянии физической деятельности на здоровье организма. Сам факт позитивного воздействия спорта на общее состояние человека воспринимается как аксиома. Однако, как это ни странно, далеко не все молодые люди уделяют время своему физическому развитию. Другие же уделяют своему физическому совершенствованию ровно столько времени, сколько прописано в учебном плане образовательного учреждения. Существует множество причин, по которым студенты предпочитают не заниматься спортом, но есть и те факторы, которые могут наоборот, склонить студента к активному образу жизни за пределами занятий по физической культуре в образовательном учреждении, большинство из них так или иначе завязаны на мотивации.

Так или иначе, в любой человеческой деятельности мотивационный вопрос занимает особое место, физическая активность не является исключением. Более того, мотивация является ключом к успешному выполнению поставленной цели, определяя также траекторию, по которой будет двигаться человек на пути к желаемому. Без отсутствия мотивационной составляющей, физическая активность довольно быстро прекратится.

Процесс формирования заинтересованности в занятиях физической культурой весьма трудный, т.к. на него влияют не только студент и его преподаватель, но и ряд других факторов: общее состояние зала, репутация физической культуры среди сверстников, политика кафедры и\или университета и т.д. В формировании должной мотивированности студенту следует опираться на сознательность. Взрослый человек, в отличие от ребенка, не обладает бессознательной потребностью в движении. Сознательность является основополагающим аспектом, определяющим цели занятий, желаемый уровень физической подготовки и получаемую пользу. Также весомую роль играет внутренняя позиция личности и ее эмоциональные переживания. [1]

Путем анализа учебно-методической и научной литературы, а также проведения опросов среди 200 студентов, обучающихся на 1-3 курсах бакалавриата или специалитета Российского Химико-Технологического Университета, были выявлены следующие мотивы к увеличению физической активности:

1. Двигательно-деятельностные мотивы (84 %). Конспектирование лекций, непрерывная подготовка к семинарам, лабораторным занятиям, промежуточной аттестации, зачетам и экзаменам перенапрягают мозг человека, восприятие информации начинает падать, что негативно влияет на усвоение учебной программы. Подавляющее большинство опро-

шенных студентов согласно с тем, что специальные физические упражнения гораздо выгоднее пассивного отдыха после занятий. В результате физической нагрузки на занятии происходит изменение деятельности всех систем человеческого организма.

2. Оздоровительно-профилактические мотивы (76 %). Исторически сложилось так, что одним из сильнейших способов к мотивированию занятий физической культурой является профилактика различных заболеваний, в том числе и профессиональных, и улучшение общего самочувствия. Оба пункта получили очень широкое распространение в студенческой среде – бешеный ритм, в котором живут студенты, не дает возможности провести несколько дней на больничном.

3. Психологические мотивы (69 %). Занятия физической культурой способствуют отвлечению от посторонних мыслей, которые часто имеют пагубный характер. Неудачи в учебе, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками способствуют формированию депрессии, развитию стресса и понижению собственной самооценки. Многие студенты видят физическую культуру как способ фильтрации негативных мыслей, возможность отвлечься от повседневной рутины и повысить самоуверенность. Кроме того, многие упражнения стимулируют развитие навыков самоконтроля и морально-волевых черт характера

4. Конкурентные мотивы (64 %). Практически вся человеческая деятельность, так или иначе, пропитана духом соревновательности, желанием добиться более высокого результата, чем иное лицо или группа лиц. Касательно физической культуры, конкуренция является фундаментом любого вида спорта, а стремление добиться успеха и признания свойственно огромному числу студентов.

5. Социализирующие мотивы (57 %). Большинство студентов из тех, кто занимается специализированными видами спорта (регби, волейбол, футбол и т.д.), предпочитают быть частью сплоченной команды. Помимо развития спортивных навыков, таким образом можно найти новых друзей и единомышленников.

6. Учебно-административные мотивы (49 %). В высших учебных заведениях Российской Федерации физическая культура является обязательной частью учебного плана. По итогам семестра студенты получают зачеты не только по предметам, необходимым для формирования тех или иных навыков у выпускников ВУЗа, но и по физической культуре. Получение зачета и отсутствие задолженностей по итогам семестра является весьма существенным фактором, побуждающим студентов заниматься физической культурой. [2]

7. Эстетико-стилистические мотивы (41%). Регулярные занятия физической культурой, разумеется, влияют на внешний вид человека. Увеличивается гибкость, маневренность, движения становятся более грациозными, фигура более подтянутой. Такого рода изменения являются весьма важным фактором для оказания позитивного впечатления на окружающих.

8. Самооборонительные мотивы (26 %). В любом человеческом социуме, так или иначе, будут иметь место конфликтные ситуации. Иногда, такие ситуации разрешаются путем физического воздействия на другую личность. Безусловно, физическое насилие является недопустимым, однако каждый человек, в случае проявления к нему агрессии, имеет право на самооборону.

9. Познавательные мотивы (12 %). Далеко не каждый студент имеет четкие представления о возможностях своего организма. С этой точки зрения, задачей физической культуры является фиксирование исходного уровня студента и контроль за его ростом, так, чтобы занимающийся сам мог видеть прогресс, достигнутый им в процессе занятий и улучшать возможности своего организма.

Выше обозначенные мотивы ранжированы в порядке уменьшения их значимости в студенческой среде. Наименее популярными оказались познавательные мотивы. Это связано

с тем, что многие студенты еще в школе ознакомились со своими физическими возможностями. Самооборонительные мотивы также оказались внизу списка, что обусловлено низким процентом конфликтных ситуаций, требующих физического воздействия.

Наиболее распространенными оказались двигательно-деятельностные, оздоровительные и психологические мотивы. Студенты, в большинстве своем, занимаются физической культурой с целью сброса умственного напряжения, отвлечения от рутины повседневности, укрепления общего самочувствия и профилактики заболеваний. С этой точки зрения, физическая культура в университете – неотъемлемая часть учебного процесса, развивающая в студентах собранность и дисциплинированность. Эти качества играют важную роль не только в освоении информации в университете, но и в личностных взаимоотношениях и, в будущем, в профессиональной среде – работодателю, естественно, будет приятнее иметь дело с человеком, который четко следует установленному распорядку и не откладывает дела на потом, выполняя поставленную задачу вовремя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ревтова, О.А.* Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой / Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(22) от 01.07.2017.
2. *Наговицын, Р.С.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе от 01.03.2011.

DIFFERENT WAYS OF LIFTING MOTIVATION TO SPORT EXERCISES IN STUDENT AMBIENCE

Veselinovich A.M., Tarakanova G.I.

(D.I. Mendeleev Russian University of Chemical Technology, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the main ways to solve the motivational issue of sports. The preferences of students attending physical education classes were studied. A group of factors that assist students in choosing their future sports activities was identified and presented.

Keywords: motivation, physical activity, concernment, consciousness, motive.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЧЕРЕЗ ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩЕГО ПИЛОТА

Волкова Л.М., Васильев Д.А.

*(Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Представлены результаты исследования по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой через развитие вестибулярной устойчивости.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, вестибулярная устойчивость.

Актуальность. В соответствии с ФГОС высшее образование вырабатывает у студентов профессиональные компетенции, которые определяют степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности. В ФГОС важная роль отводится физической культуре, которая способствует повышению работоспособности, обеспечивает энергетическую и психологическую базу создания профессиональной готовности [1, 4].

В гражданской авиации к специалисту предъявляются повышенные требования для обеспечения эффективности и безопасности авиационной деятельности. Это настоятельно требует улучшения качества подготовки будущих специалистов и сегодня является важным стимулом повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом [2, 3, 6].

Увеличение самолетного потока, создание новых средств управления воздушным движением выдвигают новые требования в гражданской авиации, среди которых ведущим является надежность человеческого фактора. Для контролирования человеческих ошибок основной подход заключается в их минимизации на основе обеспечения высокой квалификации персонала, в том числе уровня физического состояния специалиста. Особое значение в профессиональной деятельности пилота гражданской авиации имеет вестибулярный анализатор. Потеря пилотом пространственной ориентировки является причиной 35 % аварий в авиации и этот уровень не снижается в течение последних 30 лет.

Эксперты авиации отмечают, что умение пилота сохранить ориентировку в пространстве имеет исключительное значение для благополучного выхода из аварийной ситуации. Человек контролирует свое положение в пространстве при помощи нескольких органов чувств, главным из которых является вестибулярная система. Анализ специальной литературы свидетельствует, что наиболее важные навыки и качество вестибулярной устойчивости формируются с помощью таких водных видов спорта, как: спортивное плавание, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, элементы прикладного плавания [5, 7].

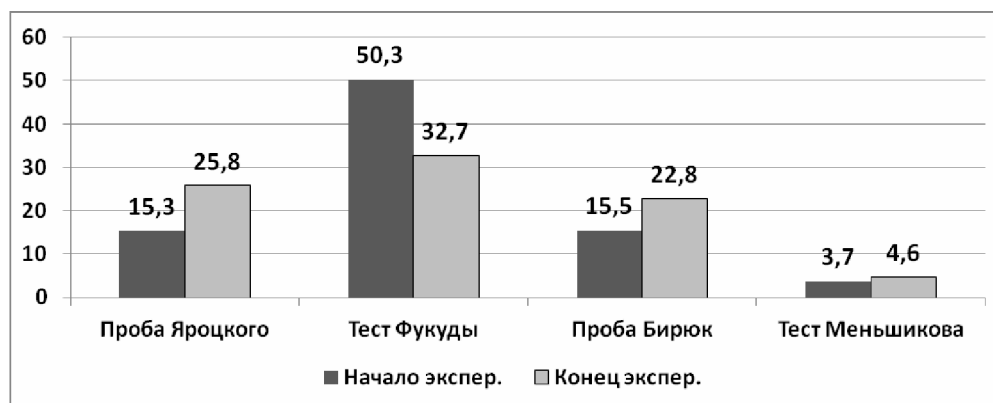
Цель исследования – повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой через совершенствование функций вестибулярной системы в процессе обучения будущих специалистов гражданской авиации для обеспечения безопасности полетов.

Методика. Эксперимент проводился в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации (СПбГУ ГА) со студентами 1-3 курсов (всего 197 человек), обучающимися по специальности «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения», профиль обучения «Организация использования воздушного пространства», очная форма обучения.

Использовались методы: теоретический анализ, опрос, тестирование, методы статистического анализа. Организованы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Физическая подготовка в КГ осуществлялась по стандартной учебной программе нового поколения Министерства транспорта РФ, в ЭГ – с акцентом на развитие вестибулярной устойчивости с использованием средств плавательной подготовки. Тестирование осуществлялось до начала эксперимента, затем после 5-ти месяцев занятий. Всего было проведено 50 занятий с применением предложенных средств и методов.

Результаты. На базе научно-методической литературы, собственного практического опыта плавательной подготовки нами разработан комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости студентов, включающий: упражнения в спортивном плавании на суше (напр., имитационные упражнения по технике всех способов плавания, специальные упражнения пловца), упражнения в спортивном плавании в воде (например, плавание кролем с «обгоном», с «подменой», на «сцепление»), прыжки в воду (наземная подготовка и в воде), элементы синхронного плавания (вращения, винты, обороты, круги, выталкивания), прикладного плавания (приемы ныряния, транспортировка партнера, плавание в ластах, с отягощением и с другими приспособлениями, игры на воде, балансировка на воде и т.п.).

Был разработан комплекс диагностических тестов, позволяющих достаточно точно определить вестибулярную устойчивость студента. Сравнительный анализ полученных в тестировании результатов свидетельствует о положительных изменениях динамической вестибулярной устойчивости в опытных группах. Это обусловлено тем, что занятия по курсу физического воспитания студентов авиационного вуза уже сами по себе являлись хорошей тренировкой вестибулярного аппарата. Но положительная динамика результатов тестирования в ЭГ оказалась гораздо выше, чем в КГ: проба Яроцкого ($t = 12,3$ при $P < 0,001$), тест Фукуды ($t = 6,90$ при $P < 0,001$), тест Меньшикова ($t = 2,50$ при $P < 0,05$), в КГ по данным тестам $t = 0,22-2,22$ ($P > 0,05$). В ЭГ достигнуты и более выраженные положительные сдвиги по параметрам статической вестибулярной устойчивости: проба Бирюк ($t = 6,49$ при $P < 0,001$) (рисунок).



Динамика параметров вестибулярной устойчивости студентов ЭГ

Выводы. Средства плавательной подготовки повышают вестибулярную устойчивость, т.к. работа в водной среде усложняет процесс управления движениями. Тренировка в плавании развивает устойчивость, прежде всего, за счет поворотов головы при плавании способом кроль на груди, а также под воздействием холодовых раздражителей. Полученные в исследовании данные позволяют говорить о достаточно высокой эффективности разработанной методики развития вестибулярной устойчивости.

Проведённый анализ посещения занятий и уровень заинтересованности студентов в результатах выполнении тестов показывают, что предложенные меры существенно усиливают интерес студентов к занятиям физической культурой. Установлено, что разработанная технология развития вестибулярной устойчивости повышает готовность к профессиональной деятельности и может быть рекомендована в практику физического воспитания студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бушма, Т.В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 27 – 31.
2. Волкова, Л.М. Пути повышения мотивации к занятиям спортом в студенческой среде университета гражданской авиации / Л.М. Волкова, А.А. Голубев, Л.В. Митенкова // «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань, 2016. – С. 85 – 88.
3. Волкова, Л.М. Технология развития вестибулярной устойчивости студентов для обеспечения безопасности полетов в гражданской авиации / Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 413 – 417.
4. Евсеев, В.В. Физическая культура в создании среды здоровьесбережения / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева // «Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры». – СПб., 2018. – С. 19 – 22.
5. Маркевич, Е. Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов / Е. Маркевич, В.Ткачук, К.Чубак // «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2003. – Т. 3. – С. 115 – 116.
6. Митенкова, Л.В. Вестибулярная устойчивость будущего пилота: учебное пособие / Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев // СПбГУ ГА. – СПб.: [б.и.], 2017. – 29 с.
7. Митенкова, Л.В. Развитие статокINETической устойчивости студентов средствами плавательной подготовки / Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т. 170. – № 4. – С. 66 – 70.

INCREASING STUDENTS' MOTIVATION FOR CLASSES THROUGH THE EFFECTIVE DEVELOPMENT OF A FUTURE PILOT'S VESTIBULAR STABILITY

Volkova L.M., Vasilyev D.A.

(St. Petersburg state University of civil aviation, St. Petersburg, Russia)

Annotation. The article presents the results of the study of increasing students' motivation to engage in physical culture through the effective development of vestibular stability.

Keywords: physical culture, motivation, student, vestibular stability.

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Гайнулина З.И., Макейчев А.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о спортивной одежде, ее видах и влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, спортивная одежда, здоровье, мотивация.

Как появилась необходимость в изобретении особой одежды для спорта, какую ткань лучше всего использовать, на что стоит обратить внимание при покупке спортивной одежды, чтобы она помогала вам при физических нагрузках, как не попасться на уловки производителей и как спортивная одежда может замотивировать студентов заниматься спортом? На эти и многие другие вопросы мы поговорим в этой статье.

История спортивной одежды уходит своими корнями в глубокую древность. С давних времен люди боролись за выживание, участвуя в войнах, охоте, гладиаторских состязаниях, а для этого они вынуждены были быть сильными и ловкими. Для проявления этих качеств у каждого человека была потребность в удобной, не вызывающей дискомфорта и стеснения, одежде. Первобытные люди создавали для защиты своего тела одежду из шкур животных. Спустя сотни лет люди научились ткать полотна, и соответственно, шить одежду. Год за годом спортивная одежда совершенствовалась, менялись технологии, ткани и дизайн.

Родиной современной спортивной одежды считается Великобритания. Когда в Англии стали появляться клубы по интересам, будь то крикет, или другие увлечения, дизайнеры того времени стали шить спортивную униформу. Для увеличения физических возможностей спортсменов, модельеры стали создавать новые варианты экипировки. В 1920 годах многие Модные Дома, в частности, Jean Lanvin, Jean Patou, Elsa Schiaparelli начали запускать спортивные линии.

С введение в спорт плавания дизайнеры стали разрабатывать и купальные костюмы. В 1935 году появились зауженные брюки из трикотина, а в 1952 году – из эластичной шерстяной ткани с добавлением нейлона. Подобные брюки часто использовали лыжники, комбинируя их с куртками – анораками. В 1960 годах стал развиваться новый вид спорта – бег трусцой. Спортсмены-профессионалы и любители начали носить тренировочные штаны и толстовки.

Сегодня спортивная одежда используется не только для занятий спортом, но и для активного отдыха и прогулок. Ассортимент, предлагаемый нынешними брендами, настолько широкий, что каждый сможет подобрать для себя необходимую вещь.

Какой же должна быть спортивная одежда?

Условно спортивная одежда делится на две основные категории:

1. Универсальная. Прекрасно подходит для ежедневных физических нагрузок: посещения тренажерных залов и фитнес клубов, утренних и вечерних пробежек на свежем воздухе.
2. Специализированная. Экипировка, предназначенная для профессиональных спортсменов.

При выборе комплекта для спорта важно обратить внимание на следующие рекомендации:

- материал должен быть мягкий и приятный на ощупь (как натуральный хлопок);
- вещи не должны электризоваться (накапливать статическое электричество);
- хорошая эластичность изделий – не сковывают движения во время занятий;
- прочность боковых швов.

Кроме соответствующего внешнего вида к спортивной одежде предъявляется и ряд других требований. В первую очередь она должна быть максимально удобной, нигде не натирать и не сковывать движения, ведь это может привести к травмам. Комплект спортивной формы желательно формировать из отдельных элементов, которые будут подобраны в соответствии с особенностями фигуры. Другими немаловажными критериями являются повышенная прочность, практичность и хорошая воздухопроницаемость.

Выбирая спортивную одежду, особое внимание следует уделить ткани, из которой она изготовлена. Если при обновлении повседневного гардероба приоритетными материалами являются полностью натуральные, то для занятий спортом оптимальным вариантом будет одежда, изготовленная из смешанных волокон. Как правило, используется льняная или хлопковая ткань с добавлением синтетики. Такой материал гигроскопичен, кроме того отличается высокой прочностью и обладает эффектом вентиляции.

Что касается обуви, то она подбирается исключительно в соответствии с видом спорта. Однако общим критерием является легкость, комфорт и фиксация голеностопного сустава. Кроме всего прочего не стоит забывать и про дополнительные аксессуары. Например, специальные перчатки не только позволяют увеличить цепкость рук на различных спортивных снарядах и тренажерах, но еще и будут хорошей защитой от образования мозолей. А напульсники и налобные повязки, обладающие впитывающими свойствами, уменьшат потоотделение.

Как же замотивировать студентов заниматься спортом?

Современная молодежь тщательно следит за всеми изменениями, которые происходят в мире моды. Ведь именно мода диктует правила ношения той или иной одежды, обуви и аксессуаров. Это касается и спортивной одежды. Чтобы молодые люди захотели заниматься спортом, надо чтобы спорт был «модным». Учебному заведению в свою очередь следует поощрять это стремление, помогать студентам в выборе спортивной экипировки и брать спортивные магазины в качестве спонсоров не только соревнований, но и других различных спортивных мероприятий. В настоящее время существует довольно много спортивных брендов, кроме того, Модные Дома с высокой периодичностью пополняют прилавки фирменных бутиков коллекциями модной одежды, предназначенной для спорта и активного отдыха. Одно из лидирующих мест на рынке спортивной одежды занимает торговая марка Adidas. Не уступают ей такие бренды, как Nike, Reebok, Puma, Sportalm, MDC, Escada Sport, Deha, Juicy Couture, Bolle и др.

В своем вузе я провела анкетирование, которое показало, как студенты относятся к спортивной одежде и к занятиям физической культурой в целом (рис. 1 – 3).

Результаты показывают, что в большей своей части студенты довольны требованиями к спортивной форме и занятиями физкультурой, разве что хотят носить на них часы и наушники. Бренд спортивной одежды также немаловажен для молодежи.

В заключение отметим, что в спорте очень важно, какая одежда на вас. Нужно всего лишь правильно подобрать удобную, подходящую по погоде и по вашему виду спорта одежду. Но самое главное, чтобы вы хотели заниматься спортом, чтобы у вас была мотивация, иначе никакая, даже самая дорогая и лучшая спортивная одежда не сможет вам помочь.



Рис. 1. Использование специальной спортивной одежды



Рис. 2. Выбор одежды

Какими брендами спортивной одежды вы пользуетесь?



Рис. 3. Выбор брендов

SPORTSWEAR – WAY TO INCREASE MOTIVATION FOR SPORTS

Gaynulina Z.I., Makeichev A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information on sportswear, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, sportswear, health, motivation.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ И СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

Баграшова В.А., Галимова Э.Г.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описано всестороннее положительное влияние физической культуры на формирование личности. Раскрыт огромный вклад спорта в развитии человеческой личности не только с физической, но и умственной и духовной стороны человека.

Ключевые слова: физическая культура, современные технологии, здоровье, мотивация, спорт, личность, организм.

Развитие личностных качеств в настоящее время является одним из важнейших факторов успешного будущего каждого человека. Формирование зрелого осознанного члена общества начинается еще с самого детства, когда под воздействием окружающего его мира, он усваивает моральные, социальные нормы, без которых дальнейшее существование человека в обществе считается бессмысленным. В настоящее время, когда ценность человеческих знаний растет, огромное внимание начинает уделяться духовному и физическому здоровью личности. На первый план выходит полноценное развитие человека, так как наша работоспособность во многом зависит от положительных ответов на самые насущные вопросы: «не голоден ли я?», «не хочется ли мне отдыхать?», «не болит ли у меня голова?». Наше здоровье формируется и крепнет под влиянием множества факторов, главным из которых является спорт. Спросите себя, какое место в вашей жизни занимает физическая активность и после, взгляните на себя. У людей, ведущих активный образ жизни, всегда приподнятое настроение, они менее подвержены стрессам извне, а главное они успешны. Если обратиться к статистике, которая показывает отношение россиян к спорту, то можно заметить заинтересованность молодежи в занятии спортом. Наиболее активно (каждый или почти каждый день) занимаются спортом 18-24-летние респонденты (23 %), люди старшего поколения (старше 60 лет) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21 %). [4]. Все данные говорят о том, что спорт является одним из основополагающих моментов в становлении современной волевой личности. И что немало важно, в пожилом возрасте так же остается ведущим фактором поддержания тонуса всего организма.

Среди положительных направлений влияния физической культуры и спорта на личность можно выделить следующие положения:

1. Систематические занятия спортом положительно влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений, которые в настоящее время являются чуть ли не самыми необходимыми аспектами успешного прокладывания своего жизненного пути. С таким положением трудно не согласиться, так как существует огромное количество примеров великих личностей, для которых спорт явился помощником в формировании характера и «двигателем» их жизни. Таковым является ярый любитель спорта Алексей Михайлович Пешков, в большей части известный всем под псевдонимом Горький. Этот человек символизирует силу характера и духа. В его жизни спортивными университетами были не беговые дорожки и спортивные залы, а булочные где он в молодости таскал пятипудовые мешки, а также работал на рыбных и соляных промыслах. Именно спорт помог юному поэту выжить в суровых условиях и в последствии стать знаменитым человеком.

2. Нельзя и не отметить огромное влияние спорта на интеллектуальные показатели личности. Умеренная физическая активность ведет к повышению работоспособности головного мозга. Почему многие врачи советуют делать перерыв между занятиями? Это объясняется тем, что нашему мозгу для эффективной работы необходим кислород. А во время пробежки мы в достаточном количестве можем восполнить дефицит кислорода в нашем организме. При этом успокаивается нервная система. Насытив организм энергией, мы сможем выполнить любые поставленные перед нами задачи. О влиянии физических нагрузок на мышление человека писали и учёные из Университета Иллинойса. Они утверждают, что увеличение кардио-нагрузки всего на 5 % ведёт к улучшению мозговой активности на 15 %. Проверено на психологических тестах и тестах IQ. [2]

3. Вспомните свою первую победу на соревнованиях? Эмоции, испытанные при этом, не передаются словами. Спорт очень сильно влияет на психоэмоциональную сторону личности. Многие люди находят утешение в спорте, видя в нем источник самых положительных эмоций в жизни. Здесь роль физической активности реализуется в виде компенсаторной функции. Личность начинает правильно расставлять приоритеты, приобщаться к ценностям, абстрагируясь от реального мира. Хорошо развитые эмоционально-волевые качества позволяют человеку, занимающему, например, руководящие должности, быть менее подверженным стрессу, находить эффективные пути достижения задач, не останавливаясь на полпути, а также максимально эффективно выполнять промежуточные задачи. [1]

Таким образом, человек в первую очередь должен заботиться не о физическом уровне развития тела, хотя и это очень важный фактор, а о развитии и становлении личности, которая в свою очередь будет сознательно заботиться о здоровье и совершенстве тела. То есть занятия спортом способствуют гармоничному развитию человека, согласованности в формировании различных человеческих качеств, соразмерному развитию физических и духовных сил человека, стройному сочетанию различных сторон и функций его сознания, деятельности, поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Ю.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – 35 с.
2. <http://runninghero.ru/nachalo/zachem-nuzhno-begat-35-veskix-prichin-dlya-bega/>
3. <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>
4. <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A FACTOR FOR THE FORMATION OF A HEALTHY AND STRONG PERSONALITY

Bagrashova V.A., Galimova E.G.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information on physical training, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. Развитие у будущих бакалавров здоровьесберегающих компетенций в настоящее время является актуальным и социально значимым педагогическим процессом. Здоровьесберегающие компетенции базируются на культуре освоения физических упражнений в логической взаимосвязи с профессиональной культурой и имеют многокомпонентную структуру. В системе развития здоровьесберегающих компетенций контроль за физическим состоянием каждого студента и отслеживание динамики развития их общефизической подготовленности, как основа для успешной профессиональной деятельности специалистов, приобретает особую значимость. Состояние здоровья и высокий уровень физической тренированности – это факторы для успешной адаптации к непростым, требовательным условиям труда специалистов. Контрольные показатели сыграют определяющую роль в конструировании программы физических тренировочных упражнений для формирования здоровьесберегающих компетенций студентов консерватории. Разработан комплекс специальных тренировочных упражнений, которые могли бы целенаправленно формировать психологическое и физическое здоровье студентов ресурсами тренировочных занятий. Данная идея реализована в систему практических занятий по физической культуре в структуре существующей программы обучения, ориентируясь на своеобразие профессиональной практики будущих специалистов.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровьесберегающие компетенции, физическая культура.

Происходящие в настоящее время изменения способствуют необходимости профессиональной подготовки бакалавров, обладающих сформированным набором общекультурных и профессиональных компетенций, сущность и содержание которых прописаны в требованиях федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) к условиям реализации программы бакалавриата. Однако анализ практики физического воспитания в вузе свидетельствует о недостаточной степени использования дистанционных технологий и средств электронного обучения. В результате у большинства выпускников вузов, вне зависимости от направления и профиля подготовки отсутствуют навыки организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в том числе с использованием средств электронного обучения [1-3].

Несмотря на очевидные преимущества средств электронного обучения перед традиционным обучением (электронное учебно-методическое сопровождение процесса обучения, экономическая эффективность, интенсификация процесса обучения, автоматизация образовательного процесса, оперативный контроль результатов), в практике физического воспитания средства электронного обучения используются сравнительно редко. В связи с этим возможности средств электронного обучения в развитии здоровьесберегающей компетенции у студентов технических вузов остаются нереализованными (персонализация усвоения знаний в области физической культуры за счет самостоятельного выбора темпа, времени, последовательности и объема освоения содержания обучения; применение активных (интерактивных) форм организации самостоятельной работы способствуют повышению ее эффективно-

сти; объективность и оперативность контроля овладения знаниями в вопросах самосохранения здоровья с возможностью самоконтроля и самокоррекции). В связи с этим, целью нашей работы является теоретическое обоснование, разработка и опытно-экспериментальная проверка модели и педагогических условий развития здоровьесберегающей компетенции у студентов средствами электронного обучения в вузе [2].

На первом этапе нашей работы, мы разработали модель развития здоровьесберегающей компетенции у студентов технических вузов средствами электронного обучения. Разработанная нами модель представлена следующими структурными компонентами:

- целевой, представленный внешними факторами (предпосылками), актуализирующими необходимость развития здоровьесберегающей компетенции у студентов технических вузов средствами электронного обучения, и цель, сформированную под действием внешних факторов, которые обуславливают выбор теоретико-методологических подходов и принципов к организации и совершенствованию процесса физического воспитания в вузе;
- методологический, включающий подходы и принципы к рассмотрению и организации процесса развития здоровьесберегающей компетенции у студентов технических вузов средствами электронного обучения на занятиях физической культурой;
- содержательно-процессуальный, представленный интегрированным здоровьесберегающим содержанием образования; педагогической технологией, характеризующей последовательность этапов по развитию здоровьесберегающей компетенции студентов, и условиями, обеспечивающими результативность развития здоровьесберегающей компетенции студентов средствами электронного обучения в вузе; методами, средствами, формами обучения, реализуемыми в том числе на базе средств электронного обучения;
- оценочно-результативный, обеспечивающий комплексную оценку сформированности здоровьесберегающей компетенции студентов и содержащий: критерии, несущие информацию о сформированности компонентов здоровьесберегающей компетенции студентов, раскрывающиеся через показатели, уровни их выраженности; результат.

Педагогические условия, обеспечивающие результативность процесса физического воспитания: обеспечение культуросообразности и поликультурности содержания образования; создание открытой, интерактивной, творчески развивающей электронной информационно-образовательной среды; вовлечение студентов в социокультурные практики с применением технологии электронного обучения в сотрудничестве. Мы полагаем, что наиболее целесообразным подходом к построению культуросообразного содержания образования, обеспечивающим нацеленность образовательного процесса на развитие здоровьесберегающей компетенции студентов, является его построение на основе применения системы принципов: диалогизация, контекстное социокультурное рассмотрение предметного содержания, регионализация, семиотическая неоднородность и др.

Кроме того, что электронную информационно-образовательную среду целесообразно разрабатывать в рамках личностно-ориентированной модели образования с учетом актуальной ориентации образования на формирование соответствующих компетенций, включая здоровьесберегающую компетенцию. Сотворчество субъектов образовательного процесса проявляется в коллективном создании ресурсов данной среды и реализуется в процессе их интеракции посредством различных видов электронной связи. Такая электронная информационно-образовательная среда, развиваемая благодаря созидательной деятельности субъектов образования, способствует активизации творческих процессов, развитию творческого мышления, обеспечивает личностно-ориентированный подход к организации образовательного процесса. В связи с этим, мы полагаем, что при разработке открытой, творчески развивающей электронной информационно-образовательной среды необходимо обеспечить

максимальную реализацию ее интерактивного потенциала посредством реализации возможностей: влиять на содержание, внешний вид, тематическую направленность компьютерной программы, электронных ресурсов, интерактивного диалога пользователя с программной системой, коммуникации между субъектами образования.

Таким образом, выявлено теоретически и опытно-экспериментальным путем подтверждено: развитие здоровьесберегающей компетенции у студентов технических вузов средствами электронного обучения будет результативно при его организации с ориентацией на модель, отражающую этапность данного процесса (от констатирующего, формирующего к заключительному этапу) с учетом ее компонентов: 1) целевого (предпосылки, цель), 2) методологического (подходы, принципы), 3) содержательно-процессуального (содержание образования, технология, методы, формы, средства), 4) оценочно-результативного (критерии, показатели, уровни, результат), и отобранные педагогические условия (обеспечение культуросообразности и поликультурности содержания образования; создание открытой, интерактивной, творчески развивающей электронной информационно-образовательной среды; вовлечение студентов в социокультурные практики с применением технологии электронного обучения в сотрудничестве).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Краснова, Т.И. Возможности электронного обучения в непрерывном образовании // Молодой ученый. 2015. – № 6. – С. 634 – 636.
2. Лифанов, А.Д. Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 4 (110). – С. 76 – 79.
3. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 10-13.

DEVELOPMENT OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCES OF FUTURE BACHELORS BY MEANS OF ELECTRONIC LEARNING

Geyko G.D., Hairullin A.G., Lifanov A.D.

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. Formation and development of health-preserving competencies among the future bachelors is currently the actual and socially significant pedagogical process. Health-preserving competences are based on the culture of mastering the physical exercises in logical interrelation with professional culture, and it can have the following multicomponent structure. In the system of formation of health preserving competencies the control over the physical condition of each student and monitoring the dynamics of their general physical preparedness, as a basis for successful professional activities of specialists, is of particular importance. The state of health and high level of physical fitness are factors for successful adaptation to difficult, demanding working conditions of specialists. Control indicators will play a decisive role in the design of the program of physical training exercises for the formation of health-preserving competencies of students. The complex of special training exercises, which could purposefully form psychological and physical health of the students with the resources of training occupations is developed. This idea is implemented in the system of practical training in physical culture in the structure of the existing training program, focusing on the uniqueness of the professional practice of future specialists.

Keywords: physical activity, health-saving competences, physical readiness.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Гилев Г.А.^{1,2}, Дубов А.М.¹, Жеребкин Н.Н.², Севостьянов А.М.²

(¹Московский педагогический государственный университет,

²Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В работе рассматривается проблема рационального планирования тренировочных нагрузок спортсменов гиревого спорта на примере выполнения рывка. Показана целесообразность проведения тренировочного процесса гиревиков по пути последовательного выполнения упражнений анаэробного и аэробного характера. Зафиксированное улучшение результативности у спортсменов при незначительном изменении у них концентрации лактата в крови указывает на повышение окислительной способности мышечных групп при последовательном выполнении тренировочных упражнений анаэробного и аэробного характера.

Ключевые слова: гиревой спорт, анаэробный и аэробный характер нагрузки, спортивный результат, энергообеспечение работы мышц.

Введение. Проблема выбора тренировочных средств и методов является весьма актуальной для дальнейшего роста спортивных результатов [6, 2 и др.]. В связи с этим совершенствование энергообеспечения при физических нагрузках в зоне анаэробной гликолитической направленности является одной из ключевых проблем в тренировках спортсменов гиревого спорта. Повышение окислительной способности рабочих мышечных групп при выполнении соревновательных упражнений в гиревом спорте является одной из ключевых задач в улучшении соревновательной деятельности [3 и др.]. По мнению ряда авторов, положительные изменения в сфере энергетического обмена являются основным фактором, определяющим повышение результативности спортсменов в разных видах спорта [1 и др.]. Известно, что метаболический процесс гликолитического анаэробного ресинтеза АТФ представляет собой многоступенчатый ферментативный распад углеводов, приводящий к образованию лактата (молочной кислоты) в работающих мышцах с последующим поступлением его в кровь. Под воздействием накопленного лактата рН крови изменяется в кислую сторону, что является, в свою очередь, ограничением интенсивности метаболических процессов гликолитической направленности [7 и др.].

Еще одним из лимитирующих факторов в результативности спортсменов является интенсивность восстановления после физической нагрузки [4, 5 и др.].

Исходя из этих позиций, повышение результативности в соревновательной деятельности, связанной с гликолитическим энергообеспечением работы мышц, видится в возможно большей утилизации лактата в самих мышцах во время выполнения упражнения, предотвращая увеличение концентрации молочной кислоты в крови, а также повышение интенсивности восстановления концентрации лактата по завершении упражнения.

Цель исследования – обоснование возможности повышения результативности занимающихся гиревым спортом утилизации лактата после физической нагрузки гликолитической направленности при использовании сочетания нагрузок различной интенсивности.

Методика и организация исследования. В работе были использованы методы физиологического и биохимического контроля (частота сердечных сокращений (ЧСС), концентрация лактата в капиллярной крови), хронометрия, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте длительностью 4 месяца (макроцикл) участвовали 22 спортсмена гиревика, равным количеством в КГ и ЭГ. Анаэробный порог (АнП) у спортсменов устанавливался в тесте со ступенчато повышающейся нагрузкой. До проведения эксперимента и по его завершении испытуемые выполняли рывок с гирей 24 кг. Тренировки с сочетанием анаэробной и аэробной нагрузок со спортсменами ЭГ проводились не реже 3 раз в неделю. Тогда как гиревики КГ после выполнения нагрузок анаэробного характера пассивно отдыхали.

Результаты исследования и их обсуждение. По завершении педагогического эксперимента у спортсменов ЭГ обнаружен достоверно лучший прирост результативности в выполнении упражнения рывок относительно гиревиков КГ. При этом у спортсменов ЭГ зафиксирована достоверно большая скорость утилизации лактата после выполнения максимального для каждого спортсмена количества рывков последовательно двумя руками. Наиболее значимым, на наш взгляд, результатом построения тренировочного процесса с акцентом на использование упражнений анаэробного характера, в частности с использованием гири относительно большого веса с последующим выполнением тех же упражнений в аэробном режиме, например с гирей меньшего веса явилось незначительное увеличение концентрации лактата в крови у спортсменов ЭГ при значительном (относительно спортсменов КГ) росте результативности в выполнении соревновательного упражнения. Противоположная картина по завершении эксперимента обнаружена у гиревиков КГ, когда при достоверно меньшем росте результативности (в сравнении с испытуемыми ЭГ) выявлено достоверно значимое повышение концентрации лактата в крови после выполнения соревновательного упражнения.

Говоря о частоте сердечных сокращений (ЧСС), следует отметить положительную тенденцию снижения ударов сердца под влиянием тренировочных нагрузок в процессе педагогического эксперимента как у спортсменов ЭГ, так и КГ. Однако достоверных групповых различий в ЧСС не обнаружено.

Если рассмотреть период восстановления после проплывания теста «4х50 м» с максимальной скоростью и интервалом 15 с, выявляются заметные отличия у спортсменов ЭГ и КГ. Так уровень лактата после окончания дистанции заметно ниже у пловцов ЭГ в сравнении со спортсменами КГ. При этом в ЭГ наблюдается и большая интенсивность восстановления концентрации лактата начиная с 3-й мин отдыха.

Улучшение результативности пловцов ЭГ по завершении педагогического эксперимента в сочетании с недостоверным изменением концентрации лактата в крови косвенно указывает на включение в процессе специфической тренировки дополнительных механизмов утилизации лактата непосредственно во время выполнения самой работы, т. е. повышение окислительной способности рабочих мышечных групп.

Полученные в процессе педагогического эксперимента результаты обосновывают необходимость не только акцентировать внимание на выполнение нагрузочных элементов развития двигательных качеств спортсменов циклических видов спорта с гликолитическим уклоном энергообеспечения работы мышц, но и в промежутках между выполнением интенсивных упражнений создавать условия улучшения метаболизма энергообеспечения мышечной деятельности.

Вывод. Обоснована целесообразность проведения тренировочного процесса пловцов высокой квалификации по пути сочетания работы преимущественно гликолитического характера с работой аэробного характера с увеличивающейся интенсивностью до уровня, близкого к АнП, при сохранении работы тех же мышц и мышечных групп, характерных координационным особенностям выполнения основного упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Габрысь, Т.* Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Т. Габрысь. – М., 2000. – 57 с.
2. *Гилев, Г.А.* Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 12 – 15.
3. *Гилев, Г.А.* Повышение утилизации лактата при выполнении упражнений гликолитической направленности / Г.А. Гилев, Т.А. Бабинина, И.В. Удилова // Мир науки и инноваций. – Вып. 2 (2). – Т. 12. – Иваново: Научный мир, 2015. – С. 60 – 63.
4. *Гладков, В.Н.* Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с.
5. *Марков, Г.В.* Комплексная система восстановления спортсменов в различных видах спорта / Г.В. Марков, В.Н. Гладков. – М.: Москомспорт, 2005. – 39 с.
6. Плавание: учебник / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: «Олимпийская литература», 2000. – 496 с.
7. *Ширковец, Е.А.* Система оперативного управления и корректирующее воздействие при тренировке в циклических видах спорта: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Е.А. Ширковец. – М., 1995. – 49 с.

INCREASING THE EFFICIENCY OF ATHLETES IN KETTLEWEIGHT

Gilev G.A.^{1,2}, Dubov A.M.¹, Zherebkin N.N.², Sevostyanov A.M.²

(¹Moscow Pedagogical State University;

² Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. The paper considers the problem of rational planning of training loads of kettlebell lifting athletes using the example of a jerk. The expediency of carrying out the training process of weightlifters along the path of successive exercises of anaerobic and aerobic nature is shown. The recorded improvement in performance of athletes with a slight change in their concentration of lactate in the blood indicates an increase in the oxidizing ability of muscle groups during sequential performance of training exercises of anaerobic and aerobic nature.

Keywords: kettlebell lifting, anaerobic and aerobic nature of the load, sports result, energy supply of muscle work.

ВЛИЯНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА (НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА)

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А., Вичужанин Р.А.

*(ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»,
Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В материалах статьи на основе результатов анкетирования раскрывается влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни студентов вузов

Ключевые слова. Студенты, здоровый образ жизни, гандбол, физическая культура.

Актуальность. В современном мире становится все более актуально, среди молодежи в том числе, стремление соблюдать здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это всеобъемлющая, логически связанная, продуманная система человеческого поведения, которая дает положительные результаты в поддержании и укреплении своего здоровья. Одним из главных факторов ЗОЖ прежде всего у студентов являются активные занятия спортом. Согласно результатам исследований Григорьевой В.И. можно отметить, что студенты, в целом, отмечают положительную связь между занятиями физическими упражнениями и здоровьем [1].

В тоже время Платонова В.А. в своих работах отмечает, что студентов следует выделять как категорию населения с повышенными факторами риска. В связи с тем, что **для них характерны такие вредные привычки как** курение, употребление алкоголя, несоблюдение режима дня, колоссальные умственные нагрузки. Важную роль при формировании ЗОЖ у студентов играет осведомленность и понимание студентами всех компонентов ЗОЖ. Составляющие здорового образа жизни выявила в своих работах А.В. Шиловская, также выяснив процент применения компонентов в повседневности.

Систематическую профилактику утомлений, и ежедневное восстановление после учебы проводят только четверть студентов, правильного суточного режима придерживаются только 22,15 % студентов, процедуры закаливания используют 18 %. Активные формы отдыха – занятия спортом, отдых на природе, игры и прогулки на свежем воздухе привлекают 5,3 % студентов. Современные студенты в большей степени предпочитают пассивные формы досуга. Слушают музыку, смотрят фильмы, общаются в социальных сетях, играют в компьютерные игры. Предпочитаемые студентами механизмы релаксации, формы досуга крайне недостаточны для компенсации затрат нервной, психической энергии, необходимых для благополучной учебы [4].

Исходя из данных научной литературы, мы видим, что активная форма отдыха наименее привлекательна для студентов, поэтому невероятно важно исследовать влияние занятий физической культурой на формирование ЗОЖ учащихся ВУЗа [2].

Цель исследования - оценить влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни студентов 1 курса обучения в УрФУ.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 16 студентов 1 курса от 17 до 20 лет (7 юношей и 9 девушек), занимающихся гандболом в рамках дисциплины физическая культура. Исследование проводилось методом анкетирования, анкета вклю-

чала в себя вопросы о наличии вредных привычек, мотивации посещения занятий по гандболу, причине выбора данного вида спорта и самооценке их качества жизни в целом. Вопросы о качестве жизни взяты из «Опросника качества жизни ВОЗКЖ-100», разработанной Всемирной организацией здравоохранения [3].

Результаты исследования. В ходе исследования нами было предположено, что определенная часть студентов имеют вредные привычки. В процессе анализа результатов анкетирования нами было выявлено, что 50 % опрошенных не имеют вредных привычек (курение и употребление алкогольных напитков), 19 % опрошенных имеют вредные привычки, 31 % студентов утверждают, что могут употреблять алкоголь или курить сигареты в компании друзей или знакомых, но делают это не на постоянной основе. В тоже время, 31 % опрошенных ответили, что курят на постоянной основе и 19 % – употребляют алкогольные напитки.

Следовательно, наша гипотеза о наличии вредных привычек среди студентов подтвердилась.

Ответы студентов на вопрос: «Для чего вы посещаете занятия по дисциплине Физическая культура?» дали следующие результаты: 44 % студентов ответили, что их основная мотивация – зачет в конце семестра, 50 % – для того, чтобы оставаться здоровым, 25 % опрошенных также отметили, что помимо всего им просто нравится играть в гандбол, и 6 % студентов отметили, что просто хотят держать себя в хорошей физической форме. Из результатов ответов на данный вопрос можно сделать вывод, что половина опрошенных студентов хочет поддерживать свое здоровье посредством физических упражнений. Можно предположить, что в школьном возрасте у них было сформировано понимание положительного влияния двигательных действий на укрепление здоровья, а также некоторая потребность в физических упражнениях.

Анализ результатов ответов на вопрос: «Почему выбрали именно гандбол?» показали, что 31% опрошенных пришли на этот курс вместе с друзьями или знакомыми, 25 % считают, что это интересный вид спорта, 38 % респондентов ответили, что их не взяли на более популярные игровые виды (волейбол, баскетбол и т.д.), 12 % опрошенных считают, что по гандболу достаточно просто получить зачет, остальные попали на названный ранее вид спорта по распределению учебной части. Проанализировав результаты ответов на описанный выше вопрос можно сделать вывод, что гандбол не является самым популярным игровым видом спорта при выборе направления по Физической культуре.

В то же время, студенты отмечают, относительно высокую удовлетворенность своим здоровьем – 69 %, удовлетворены в средней степени – 12 %, относительно низкая удовлетворенность – 19 %, никто из респондентов не оценил свое здоровье как низкое. Такие результаты позволяют сказать, что большинство студентов имеют достаточный уровень здоровья для посещения занятий по гандболу, и других дисциплин, обучаясь в университете.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что 50 % студентов занимается физической культурой для поддержания здоровья, также 69 % опрошенных отметили, что их состояние здоровье находится на относительно высоком уровне. Выявлено, что у студентов есть Вредные привычки, многие из них могли приобрести их до начала обучения в университете. Приобретение пагубных привычек может быть обусловлено рядом факторов: влияние социальной среды, подражание взрослым, самоутверждение среди сверстников, снятие стресса и т.д. Это позволяет сделать вывод, что занятия гандболом положительно влияют на формирование составляющей здорового образа жизни студентов, связанной с двигательной активностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов [Электронный ресурс] / Григорьев В. И., Давиденко Д. Н. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-glazami-studentov>. – (Дата обращения: 19.09.2019).
2. Платонова, В.А. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] / В.А. Платонова // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2003. – № 7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>. – (дата обращения: 19.09.2018).
3. Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Psylab. Энциклопедия психодиагностики. - Режим доступа: <http://psylab.info/> Опросник_качества_жизни_Всемирной_организации_здравоохранения (дата обращения 12.09.2019)
4. Шиловская, А.В. Мнение студентов медицинского училища о здоровье и их отношении к своему здоровью / А.В. Шиловская // Медицинская помощь. – № 1. – 2011. – С. 44 – 46.

INFLUENCE OF THE DISCIPLINE PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF 1 YEAR-COURSE STUDENTS OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF HANDBALL)

Dubinkina Y.A., Boyarskaya L.A., Vichuzhanin R.A.

*(Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin»)*

Abstract. Based on the results of the survey, the article reveals the influence of physical education classes on the formation of a healthy lifestyle for university students

Keywords: students, healthy lifestyle, handball, physical education.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А., Вичужанин Р.А.

*(ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»,
Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В материалах статьи на основе результатов анкетирования рассматриваются различия в отношении к здоровью и здоровому образу жизни студентов УрФУ в зависимости от занятий спортом.

Ключевые слова. Студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

Актуальность. В современном мире все чаще студенческая молодежь подвергается негативным воздействиям факторов внешней среды: повышенные умственные нагрузки, загрязнение окружающей среды, стрессы, нерациональный режим труда и отдыха [1]. Кроме этого, многие студенты приобретают пагубные привычки под давлением социума еще обучаясь в школе. Пристрастие к вредным привычкам усиливается с ослаблением родительского контроля в студенческой жизни. Наличие такого аспекта в образе жизни современных студентов отрицательно сказывается на их здоровье. Также на здоровье отрицательно влияет гиподинамия. Согласно рекомендациям ВОЗ для поддержания здоровья двигательная активность только умеренной мощности должна составлять не менее 150 минут в неделю, силовые нагрузки – не менее 45 минут [3].

В научных исследованиях Н.П. Абаскаловой у 80-85 % студентов вузов отмечается нарушение здоровья разной степени [2]. Безусловно, в процессе учебы в вузе состояние здоровья студентов ухудшается, а число хронически больных из года в год возрастает.

Исходя из данных проанализированных нами источников, можно сделать вывод, что исследование здорового образа жизни студентов можно считать действительно актуальным.

Цель исследования – проанализировать отношение к ЗОЖ студентов-спортсменов и студентов основной группы здоровья, обучающихся в Уральском федеральном университете.

Методы и организация исследования. В опросе «Отношение к здоровому образу жизни» участвовало 59 студентов Уральского Федерального университета им. Б.Н. Ельцина (31 студент основной группы здоровья и 28 студентов-спортсменов 2-4 курса бакалавриата).

Анализ результатов анкетирования показал, что большая часть студентов-спортсменов и студентов основной группы считает, что здоровый образ жизни – это жизнь с разумными ограничениями, не мешающая реализации целей и желаний (89,3 % и 87,1 %). Единицы считают, что ЗОЖ – это жесткий рациональный режим. Также малое количество студентов считают, что ЗОЖ – это жизнь без ограничений.

В процессе исследования нам было интересно узнать разницу в самооценке состояния здоровья студентов в зависимости от занятий спортом. Анализ анкетирования показал, что 25 % студентов – спортсменов и 58,4 % студентов основной группы отметили, что они имеют хорошее здоровье с незначительными отклонениями. Удовлетворительным считают свое здоровье 39,3 % студентов-спортсменов и 22,6 % студентов основной группы. 17,9 % спортсменов и 12,9 % студентов основной группы считают, что обладают отличным здоровьем. Как «неудовлетворительное» состояние своего здоровья оценили лишь 7,1 % студентов – спорт-

сменов и 3,2% студентов основной группы. Вместе с тем, имеют существенные проблемы со здоровьем 6,5% студентов основной группы и 10,7 % спортсменов. Тот факт, что студенты-спортсмены имеют более низкую самооценку здоровья объясняется наличием у них последствий травм, а также влиянием стрессовых факторов, связанных с участием в соревнованиях.

Анализ результатов анкетирования показал, что 42,9 % студентов – спортсменов считают, что часто испытывают стресс. Среди студентов основной группы всего лишь 22,6 % отметили, что часто подвержены стрессовым ситуациям. Большой процент частых стрессов у спортсменов обусловлен спецификой спорта и соревновательной деятельностью. Время от времени подвержены стрессам 35,7 % студентов-спортсменов и 67,7 % студентов основной группы. Не подвержены частым стрессовым ситуациям 22,6 % студентов основной группы и 21,4% спортсменов. Среди причин вызывающих стресс большинство студентов отметили проблемы с учебой (89,3 % спортсменов и 80,6 % студентов основной группы), финансовые трудности (46,4 % и 58,1 % соответственно), а также одиночество (50% и 32,3 %), проблемы в семье (42,9 % и 45,2 %).

Анализ ответов на вопрос о влиянии физической культуры на качество жизни показал, что половина студентов-спортсменов и 38,7 % студентов основной группы считают, что физическая культура влияет на качество жизни в средней степени. 17,9 % студентов-спортсменов и 6,5 % студентов основной группы отметили, что без занятий физической культурой их качество жизни было бы значительно ниже. Единицы уверены, что занятия физической культурой не оказывают никакого влияния на качество жизни.

Результаты исследований показали, что практически около половины студентов занимаются различными видами двигательной активности помимо занятий физической культурой в вузе. Частота внеучебных занятий студентов такова: 2-3 раза в неделю внеучебную двигательную активность осуществляют 53,6 % студентов-спортсменов и 47,6 % студентов основной группы. Ежедневно – 30 % спортсменов и 17,9 % студентов основной группы, 3-4 раза в неделю – 28,6 % студентов-спортсменов и 13,3 % студентов основной группы. 10 % студентов основной группы занимаются различными видами двигательной активности вне учебы всего 2-3 раза в месяц. Студенты предпочитают бег, плавание, пешие прогулки, езду на велосипедах, танцы, занятия фитнесом.

Известно, что на формирование ЗОЖ студентов влияет наличие вредных привычек. Так, проанализировав данные, мы выявили, что 54,8 % студентов-спортсменов и 64 % студентов основной группы редко употребляют алкоголь, остальная часть студентов ответили, что не употребляет алкогольные напитки совсем. 75 % студентов-спортсменов и 77,4 % студентов основной группы ответили, что не курят. Курили, но бросили 14,3 % студентов основной группы и 10 % студентов-спортсменов. Курят единицы среди опрошенных. Вместе с тем, часть респондентов отметили, что курят кальян и электронные сигареты. Среди причин, которые могут побудить студентов полностью отказаться от вредных привычек были указаны: собственное желание, риск смерти, рекомендации врачей, болезнь, создание семьи.

Проведенное анкетирование включало также вопросы, оценивающие деятельность УрФУ по обеспечению здорового образа жизни студенческой молодежи. Проанализировав ответы, мы выяснили, что 51,6 % студентов основной группы и 60,7 % студентов-спортсменов дали «удовлетворительную» оценку. 35,7 % спортсменов и 48,8 % студентов основной группы считают, что обеспечение ЗОЖ в УрФУ находится на хорошем уровне. Небольшая часть студентов отметили, что университет не обеспечивает реализацию ЗОЖ в полной мере. Надо отметить, что спортсмены в целом оценили деятельность УрФУ в данном направлении более низко, чем студенты основной группы. Такие результаты обусловлены большей осведомленностью спортсменов о ЗОЖ и более высокими требованиями к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса.

Среди предложений по обеспечению ЗОЖ многие студенты указали на повышение качества питания в столовых, больше спортивно-массовых мероприятий, внедрение новых видов двигательной активности. Студенты-спортсмены указали на необходимость постоянно совершенствовать материально-техническую базу для тренировочных занятий.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты-спортсмены и студенты основной группой здоровья имеют примерно одинаковую осведомленность о значении здорового образа жизни и считают, что ЗОЖ – это жизнь с разумными ограничениями. У спортсменов выявлена более низкая самооценка здоровья, что обусловлено травмоопасной спецификой спорта и факторами стресса, сопутствующими спортивной деятельности и влияющими на здоровье спортсменов. Частота погружения в стрессовые ситуации у студентов-спортсменов несколько выше (из-за соревновательной специфики спорта), чем у студентов основной группы. Почти половина студентов отметили, что вне учебной деятельности в вузе занимаются различными активными видами двигательной деятельности. Респонденты отметили, что они редко употребляют алкогольные напитки, и большинство не имеет пагубного пристрастия к курению. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что тенденция на здоровый образ жизни формируется не только среди студентов-спортсменов, но и среди студентов, не занимающихся спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дёмкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? [Электронный ресурс] / Е.П. Демкина // Высшее образование в России. – 2016. – № 5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kak-ne-upustit-glavnogo> (дата обращения: 08.10.2019).
2. Елькова, Л.С. Гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни студентов вуза [Электронный ресурс] / Л.С. Елькова / Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. – С. 207 – 209. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1394/> (дата обращения: 11.10.2019)
3. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. – 2010. – 60 p.

ATTITUDE TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY DEPENDING ON SPORTS

Dubinkina Y.A., Boyarskaya L.A., Vichuzhanin R.A.

(Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin»)

Abstract. Based on the results of the survey, the article discusses differences in relation of UrFU students to the health and healthy lifestyle depending on sports.

Keywords: students, healthy lifestyle, physical education, sport.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ТЕЛА СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Ефремова А.А., Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева»; ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В статье обсуждаются гендерные особенности восприятия своего тела студентами вуза. Выявлено, что объективные показатели входят в полное противоречие с субъективными показателями респондентов. Это может быть связано с несколько искаженными социальными «стандартами», на которые ориентируются молодые люди.

Ключевые слова: студенты, вуз, здоровье, восприятие тела, индекс массы тела.

Введение. Восприятие своего тела – это психологический конструкт, субъективный фактор, который является частью представлений о самом себе. Значение этого фактора возрастает по мере того, как молодые люди начинают осознавать физические изменения, происходящие с их телом в период полового созревания.

Индекс массы тела (ИМТ) отражает состояние здоровья человека. Он, являясь объективным фактором, зависит от жировых ресурсов организма и может соответствовать норме, быть избыточным либо дефицитным. У многих людей индекс массы тела далек от оптимального. Недаром ИМТ появился в медицинских картах как ключевой фактор риска заболеваемости и стал учитываться при диагностике.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) половина людей на планете умирает сегодня не от опасных инфекций, как в прошлые эпохи. Главными врагами человека стали фастфудное питание, переедание, стрессы, «сидячий» труд и «диванный» досуг [1, 2, 3, 4, 5]. Выросла уже целая генерация людей, страдающих от ожирения и обреченных на сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, остеохондроз и многие другие опасные недуги. Бессимптомный период этих патологий может затянуться на годы, в течение которых медленно, но верно будут подтачиваться силы организма. О разрушительной деятельности затаившейся болезни и предупредит повышенный ИМТ.

В свою очередь, пониженный ИМТ сигнализирует о другом отклонении от нормы – болезненном истощении человека. Такое состояние тоже должно вызывать озабоченность. Организм с недостаточной массой жировых отложений не способен нормально справляться со своими функциями и противостоять болезням. Дефицит жировой ткани может быть признаком сахарного диабета 1 типа, остеопороза, нарушения пищеварения, проблем с дыханием или психикой.

Целью работы было выявить гендерные особенности восприятия своего тела студентами вуза и сопоставить их с индексом массы тела.

Объект исследования – социальные детерминанты здоровья студентов вуза.

Предмет исследования – субъективное восприятие и объективные показатели тела студентов вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, анкетирование, методы математической статистики. Анкетирование проводилось в мае-июне 2019 года в онлайн

режиме с использованием инструментов созданной нами Google-формы «Поведение студентов в отношении здоровья». Каждый респондент получил ссылку с доступом к ней. Заполнение анкеты было анонимным. Респонденты могли заполнить форму не более одного раза. В анкетировании приняло участие 114 студентов 1-3 курсов медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова (г. Чебоксары), обучающихся по специальностям: Лечебное дело (58,8 %) и Стоматология (41,2 %). Большую долю респондентов на всех курсах составили лица мужского пола (68,1 %). Достоверность различий оценивалась с использованием χ^2 -критерия Пирсона (функция ХИ2.ТЕСТ) в программной оболочке Microsoft Office Excel 2016.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди вопросов анкеты был вопрос о том, как респонденты воспринимают свое тело. Варианты ответа были следующими: «очень худое»; «немного худое»; «нормальное»; «немного полное»; «очень полное». Свое тело «нормально» оценили 52% юношей и 57% девушек. Гендерные различия по этому показателю (рис. 1, слева) указывают на то, что и юноши, и девушки критически оценивают свое тело, но с разным знаком. Ответ «немного худое» существенно преобладает у юношей по сравнению с девушками (29 против 5 %), а ответ «немного полное» – у девушек по сравнению с юношами (35 против 14%) ($p = 0,000$).

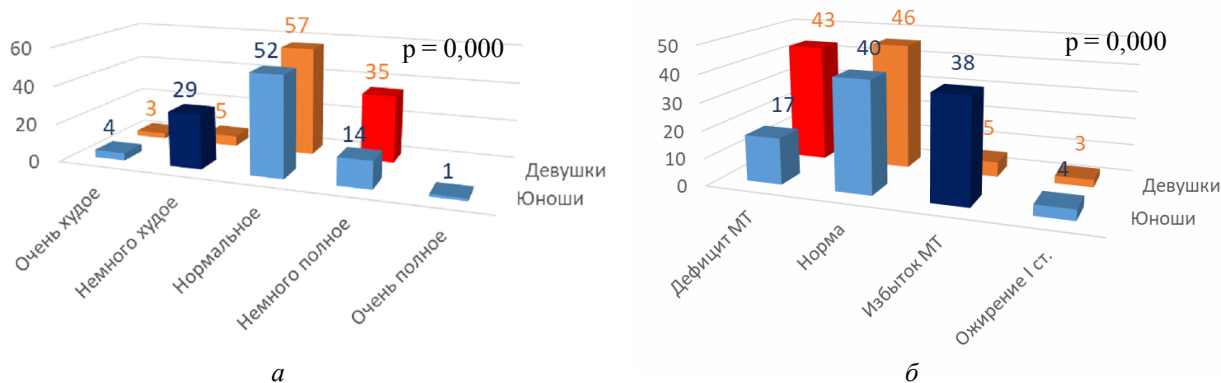


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос анкеты «Ты думаешь, что твое тело...?» (а) и ИМТ респондентов (б), % от числа опрошенных

Вопросы анкеты позволили нам собрать данные роста и массы тела, которые легли в основу расчета и оценки ИМТ студентов. Исходя из того, что ИМТ является объективным показателем, отражающим соотношение массы и роста тела, мы сопоставили его с субъективным показателем – самооценкой восприятия своего тела. Средняя масса тела юношей составила $70,7 \pm 9,62$ кг, девушек – $55,6 \pm 7,21$ кг. Средний рост юношей составил $178,3 \pm 6,76$ см, девушек – $164,9 \pm 5,39$ см. ИМТ определяется по формуле: $ИМТ = M/P^2$, где: М – масса тела, кг; Р – рост, м.

Для возраста 18 – 30 лет классификация состояний здоровья следующая:

Дефицит массы тела – менее 19,5;

Норма – 19,5 – 22,9;

Избыток массы тела – 23,0 – 27,4;

Ожирение I степени – 27,5 – 29,9 и т.д.

В правой части рисунка представлены значения ИМТ студентов в гендерном аспекте. При сопоставимых долях респондентов с нормальной массой тела (46 % у юношей и 40 % у девушек), наблюдается заметное преимущество дефицита массы тела у девушек по сравнению с юношами (43 против 17 %) и столь же заметное преимущество избытка массы тела у юношей по сравнению с девушками (38 против 5 %) ($p = 0,000$).

Интересно отметить, что объективные показатели (ИМТ) входят в полное противоречие с субъективными показателями респондентов (самооценка восприятия своего тела). Существенно большая доля юношей оценивает свое тело, как «немного худое» (29 %), и, в то же время, имеет избыток массы тела (38 %). У девушек противоположная картина. Существенно большая доля девушек оценивает свое тело, как «немного полное» (35 %) и, в то же время, имеет дефицит массы тела (43 %).

Заключение. Выявленные различия свидетельствуют о том, что субъективная оценка восприятия своего тела радикально не совпадает с объективными данными. Это может быть связано с несколько искаженными социальными «стандартами», на которые ориентируются молодые люди. Девушки стремятся избежать избыточного веса даже в ущерб физиологически оптимальным параметрам жировой и мышечной массы. Идеал для юношей – мускулистое массивное атлетичное тело, но при нездоровом двигательном режиме и питании масса начинает увеличиваться в других местах организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [веб-сайт]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2015 г. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/ru/>, по состоянию на 24 августа 2015 г.).
2. Европейская хартия по борьбе с ожирением. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006 г. (http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/87467/E89567R.pdf?ua=1, по состоянию на 12 июля 2014 г.).
3. Маточкина, А.И. Результаты и перспективы проведения исследований по международной научной программе «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» / А.И. Маточкина, Д.Н. Пухов, А.В. Малинин // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 3 (75). – С. 20 – 22.
4. Психическое здоровье и благополучие. Резюме: информационный бюллетень / HBSC Risk behaviours focus group. Produced by Craig Lye // Health behavior in school-aged children. World health organization collaborative cross-national study. – 4 с.
5. Резолюция Всемирной ассамблеи здравоохранения WHA57.17 о глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004 (http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf по состоянию на 12 июля 2014 г.).

GENDER FEATURES OF PERCEPTION OF THE BODY BY UNIVERSITY STUDENTS

Efremova A.A., Pyanzin A.I., Pyanzina N.N.

*(ChSPU named after I.Y. Yakovlev, ChSU named after I.N. Ulyanov,
Cheboksary, Russia)*

Abstract. The article discusses the gender characteristics of the perception of their bodies by university students. It was revealed that objective indicators are in complete contradiction with the subjective indicators of respondents. This may be due to somewhat distorted «social standards» that young people are guided by.

Keywords: students, university, health, body perception, body mass index.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ В ПРИВЛЕЧЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Зенченко С.В., Шагбанова Ю.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье прослеживается роль популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни для развития студента как профессиональной и коммуникативной личности. Также делается акцент на специальных событиях, как коммуникативном средстве для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. А именно приводится пример проведения студенческого фестиваля спортивных клубов России «Наш выбор – спорт».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, личность студента, специальные события, коммуникативные средства.

В современном мире множество людей стараются приобщить себя к спорту, поэтому популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни является актуальным. Тем более, если речь идет о привлечении к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи. Надо учитывать, что «в современных условиях востребованы выпускники высших учебных заведений, способные работать на уровне тех высоких требований, которые предъявляют работодатели. Нам кажется, что здоровый образ жизни также является одним из подобных требований со стороны работодателя.

А «умение быстро адаптироваться в изменяющихся социально-экономических реалиях, наличие навыков самостоятельного поиска знаний и их применения в различных ситуациях, умение работать в команде...» [2, с. 6] и независимо от выбранной специальности, будь то технического или гуманитарного порядка, наличие у будущего бакалавра или специалиста навыков ориентации в коммуникативном пространстве и налаживания деловых коммуникаций – это обязательные, базовые элементы, которые в своей интегративной целостности способствуют формированию личностных и профессиональных качеств современного студента [3, с. 1].

На наш взгляд, бизнес-успех и карьерный рост также зависят от физической подготовки. В настоящее время, в жизни современного мегаполиса, неотъемлемой частью успешного человека стало правильное питание и тренировки. Поэтому, появляются разного рода объекты, деятельность которых направлена на привлечение внимания к необходимости занятиям спортом: спортивные клубы, студии фитнеса, магазины с правильным питанием и даже кафе, где можно купить уже готовый сбалансированный обед. Кроме того, в процессе привлечения внимания студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом используются коммуникативные средства, например, специальные события. Они направлены на формирование и развитие имиджа здорового образа жизни, на формирование общественного мнения по поводу важности занятий спортом для развития студенческой молодежи.

Среди специальных событий важно отметить спортивные, которые могут стать интегративной площадкой для воспитания, обучения и приобщения к физической культуре разных групп общественности, в том числе студенческой молодежи. К примеру, спортивные марафоны являются одним из ключевых мотивированных событий в этом аспекте, так как их программа включает не только соревнования, но и ознакомительную, учебную и развлека-

тельную часть. Для марафонов тщательно подбираются площадки и спортивные объекты, которые могут вместить большое количество участников. А также предоставить участникам при необходимости спортивное снаряжение, оборудование, спортивной формы и питания.

Одним из самых значимых мероприятий стал студенческий фестиваль спортивных клубов России «Наш выбор – спорт». Форум проходил в Казани с 29 мая по 2 июля 2019 года и собрал представителей 55 регионов. Участниками стали спортсмены-любители, а также студенты, развивающие массовый спорт в регионах. На протяжении всего фестиваля студенты соревновались в 5 видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и шахматы. К месту проведения организаторы, а именно Министерство спорта Российской Федерации и Ассоциация студенческих спортивных клубов России отнеслись с особой внимательностью и выбрали одни из лучших спортивных объектов Казани: стадион и плавательный бассейн КСК «КАИ Олимп», плавательный бассейн «Буревестник», Центр гребных видов спорта, а также площадки Приволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма [1]. Форум стал самым ожидаемым событием лета для многих студентов, дав возможность посоревноваться, обменяться спортивным опытом, наладить коммуникации с единомышленниками из других регионов. А зрители стали потенциальной аудиторией для дальнейшего принятия участия в таких мероприятиях.

Такого рода специальные события становятся стимулом для привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, мощным мотивационным фактором для развития гражданской идеи здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Медиакратия. В Казани стартовал Всероссийский фестиваль студенческого спорта «Наш выбор – спорт!». URL: <http://mediacrata.ru/sports/v-kazani-startoval-vserossijskij-festival-studencheskogo-sporta-nash-vybor-sport/> (Дата обращения 7.10.2019).

2. Нагматуллина, Л.К., Ахметгалиева, А.Р. Роль информационных технологий в обеспечении качества образовательного процесса // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2016. – № 5. – С.6 – 10.

3. Шагбанова, Ю.Б. Формирование коммуникативных компетенций у студентов бакалавров направления «Реклама и связи с общественностью» в ходе преподавания учебных дисциплин. – Мир науки, 2016. – Т. 4. – № 3.

SPECIAL EVENTS IN ATTRACTING STUDENT YOUTH TO PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

Zenchenko S.V., Shagbanova Yu.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article traces the role of popularization of physical education, sports and a healthy lifestyle for the development of a student as a professional and communicative person. The emphasis is also placed on special events, as a communicative tool for attracting students to physical education and sports. An example of holding a student festival of sports clubs of Russia «Sport is our choice» is given.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, student personality, special events, communication tools.

ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Зуйков Д.А., Галимова Э.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Данная статья раскрывает влияние велосипеда (велопрогулок) на организм человека.

Ключевые слова: Велосипед, здоровье, влияние на организм.

Учёные всего мира находят множество примеров, согласно которым катание на велосипеде является полезным для здоровья человека. Так, катание на велосипеде улучшает сон, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, снижает стресс, улучшает кровообращение, работу легких и органов зрения, укрепляет иммунитет, повышает выносливость, снижает вес, повышает мышечный тонус.

Разберём некоторые пункты подробнее:

– Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов.

– Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета. Статистика говорит, что те, кто регулярно проводит свое свободное время, катаясь на велосипеде, на 70 % меньше болеют зимой гриппом и простудой.

– Ежедневные прогулки на велосипеде способствуют повышению выносливости организма в целом. Кроме того, физическая активность влияет на эмоциональное состояние человека.

– Велопрогулки также полезны для глаз – глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу, тем самым снижая риск возникновения близорукости.

Крутя педали велосипеда, вы непрерывно сокращаете и расслабляете большие мышцы ног, что повышает мышечную выносливость и делает более рельефными мышцы ног. Помимо этого, при регулярных нагрузках повышается мышечная выносливость. [1]

Для проверки влияния велоспорта на организм человека был проведён анкетирование среди студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева в г. Казань.

Были получены следующие результаты:

Из всего объема респондентов 86,67 % умеют кататься на велосипеде и 13,33 %, соответственно, не имеют.

53,33 % опрошенных используют велосипед (далее – «велосипедисты»), ещё 20 % его не имеют, но хотели бы. 26,67 % не имеют и не хотят иметь велосипеды (обе группы вместе далее – «пешеходы»).

Из велосипедистов 10 % передвигаются только на велосипеде, если позволяет погода, 40 % выезжают на расслабляющие поездки, остальные 50 % катаются на велосипеде от случая к случаю.

На вопрос: «Бывают ли у вас не хронические проблемы с сердечно-сосудистой системой?» 91,6 % велосипедистов ответили «не бывает», 8,4 % – периодически чувствуют проблемы.

76,4 % пешеходов, ответивших на этот же вопрос, проблем не имеют, 23,6% – иногда сталкиваются с этими проблемами.

На вопрос: «Бывает ли у Вас часто подавленное, вялое состояние, проблема со сном?» 72,7 % велосипедистов ответили «не бывает», 27,3 % – «да, бывает».

У пешеходов: 36,9 % – не бывает, 63,1 % – бывает.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что поездки на велосипеде положительно отразились на Вашем физическом и моральном самочувствии» 89,4 % велосипедистов ответили «да», 10,6 % – «нет».

Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

Почти все студенты умеют ездить на велосипеде, но только около половины занимаются велоспортом на данное время.

Среди велосипедистов, по сравнению с пешеходами, меньше людей имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Значительно большая часть среди велосипедистов не имеют расстройств сна и не чувствуют частых недомоганий в повседневной жизни. У пешеходов же всё наоборот – больше половины имеют проблемы в этих областях.

Велосипед – уникальный транспорт, позволяющий не только быстро передвигаться в пространстве, но и поддерживать организм велосипедиста в тонусе. Регулярные прогулки на велосипеде снижают риски сердечно-сосудистых и психологических заболеваний, держит организм в тонусе, развивает координацию и мышечный скелет организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сибгатуллина, Г.Г., Шарапова, Г.З. ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(25). URL: [http://sibac.info/archive/guman/10\(25\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(25).pdf) (дата обращения: 12.10.2019)

2. Сайт: Вита портал // Велоспорт: польза и вред [Электронный ресурс] – URL: <http://vitaportal.ru/fitnes-i-sport/velosport-polza-i-vred.html> (дата обращения: 11.10.2019)

3. Сайт: Википедия // Велосипед. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8> (дата обращения: 11.10.2019)

INFLUENCE OF CYCLING ON HUMAN LIFE

Zuykov D.A., Galimova E.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article reveals the effect of a bicycle (bike ride) on the human body.

Keywords: bicycle, health, effect on the body.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Ильин С.Н., Хайрутдинова Д.Д.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье речь идет о физическом воспитании студентов в контексте учебного процесса в высших учебных заведениях, а также факторах способствующих повышению мотивации к физической активности среди молодежи.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, мотивация, успеваемость, формирование личности

Одной из основных проблем жизни человека является проблема его здоровья, из этого следует, что физическое воспитание играет главную роль в ее решении и является ключевым фактором в формировании личности человека.

Нынешняя студенческая молодежь не мотивирована к занятиям спортом и физической культурой, это является свидетельством необходимости поиска качественных путей, которые сформируют интерес к предмету «физическое воспитание». Также учеными отмечены факты отставания показателей физической подготовленности и физической активности в зависимости от возраста студентов. Существует ряд исследований отмечающих значительное уменьшение физической активности и физической заинтересованности молодежи от 1 к 5 курсу, что является причиной понижения уровня физической подготовленности. Уровень физического развития и здоровья студентов не отвечает современным требованиям. На сегодняшний день студенты критически часто подвержены различным заболеваниям. До 60 % студентов страдают от острых респираторных вирусных инфекций, от избыточного веса, нарушения опорно-двигательного аппарата. Стоит заметить что из всего количества студентов только 20 % не подвержены заболеваниям. [1] Физическая культура – это учебная дисциплина в высших учебных заведениях, которая идет наряду с профильными предметами и преподается на протяжении всего учебного процесса. Обучение в вузе это череда занятий, сессий и небольших каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется только в процессе учебных занятий, которые составляют 67 % от всего учебного года. Во время экзаменационных сессий и каникул физическая активность студентов значительно понижается, ввиду отсутствия академических часов физической культуры.

Главным фактором решения проблемы является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, повышение их качества труда и создание комфортных условий для преподавательского состава., при которых уровень физической подготовленности, а так же состояние здоровья студентов будет повышаться на протяжении всего учебного процесса [2]. Из исследований известно, что у 80 % учащихся за учебное время состояние здоровья значительно ухудшается. Для решения этого вопроса также следует обратить особое внимание на неудовлетворительную по площадям и оборудованию спортивную базу вузов, что также оказывает большое влияние на снижение интереса студентов к посещению занятий физической культурой, поскольку создает ряд неудобств эстетического и практического характера.[3]

Для решения поставленной проблемы, в виде поиска предложений мотивирующих студентов к занятиям физической культуры, для поддержания своей физической активности, используются ряд методов, одним из которых является внедрение спорта в ежедневный распорядок дня студента, как того требует развивающийся организм.[5] Известно, что те студенты, которые в студенческие годы приобщились к регулярным занятиям физической культурой или спортом на всю жизнь сохраняют высокий уровень состояния здоровья, а так же приподнятого настроения, бодрости духа и даже социальной активности. Следует отметить, что было бы эффективно к объему аудиторных занятий физической культурой задаваемым гос стандартами, как 4 часа в неделю, есть необходимость внедрения самостоятельных занятий под контролем преподавателей кафедр физического воспитания. Таким образом часы проведенные за физической активностью можно увеличить вдвое, что подразумевает значительное повышение состояния здоровья студентов.[4] Одним из важнейших аспектов в воспитании студентов физического характера является экзаменационная аттестация в конце каждого семестра. Большинство представителей руководства вузов, понимая промахи средней школы в вопросах осуществления физической активности и спорта в повседневной жизни школьников, полагают, что отсутствие экзаменационной аттестации в каждом семестре будет являться причиной дальнейшего практического отчуждения студентов от физической культуры. Практика доказывает, что дифференцированный зачет в каждом семестре является положительным аргументом в физическом воспитании не только учащихся, которые стремятся к отличной сессии, но и мотивирующим фактором для роста физической подготовленности всех учащихся.

Делая вывод, отметим, что молодежь это будущее страны, которая несет на себе основную задачу созидания, а так же расширения и поддержания социального и экономического прогресса страны. Для выполнения этой задачи молодежь должна быть социально активной, здоровой и физически развитой для поддержания всех этих аспектов состояния молодежи у студентов должен быть развит интерес к физическому воспитанию, как к средству получения всестороннего развития и укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Малимон, А.А.* Дифференцированный подход в процессе физического воспитания студентов: автореф. дис ...канд. наук физ. Исх. и спорта. – Луцк, 1999. – 19 с.
2. *Авсарагов, Г.Р.* Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис канд.пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.
3. *Горелов, А.А.* О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения Ученые записки университета им. П. Лесгафта. – 2009. – № 1(47). – С. 28 – 33.
4. *Иванова, Г.Е.* Валеологические основы физкультурно оздоровительной работы среди студентов в высших технических учебных заведениях: учеб.пособие. – Луцк, 1999. – 80 с.
5. *Ишмухаметова, Н.Ф.* Физическая культура и спорт в студенческой среде, пути повышения мотивации к занятиям спортом. Сборник: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2018. – С. 38 – 40.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT, WAYS TO INCREASE MOTIVATION TO SPORTS

Ilyin S.N., Khayrutdinova D.D.

(Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, Kazan, Russia)

Annotation. This article deals with the physical education of students in the context of the educational process in higher educational institutions, as well as factors contributing to increased motivation for physical activity among young people.

Keywords: physical activity, health, motivation, academic performance, personality formation

ВЛИЯНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ И СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Имангулов Р.Ш.^{1, 2}, Хуснетдинова К.И.¹, Тюленева А.А.¹

(¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет,

²Университет управления «ТИСБИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос влияния доступности общественных пространств и спортивной инфраструктуры города Казани, для занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи, на развитие потребности студентов в самостоятельных занятиях во внеучебное время.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самостоятельные занятия, общественные пространства, спортивная инфраструктура.

В настоящее время в системе высшего образования на первом плане стоит забота о здоровье студенческой молодежи, которые являются генетическим, культурным и профессиональным потенциалом нации. Профессиональная подготовка будущего специалиста во многом, зависит от уровня состояния его здоровья [3]. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студента, физическое воспитание закладываются на занятиях физической культуры в вузе, но вне стен университета практически не контролируется проведение свободного времени студентами, т.е. они предоставлены сами себе.

Сейчас с развитием различных молодежных движений многие студенты занимаются общественной, социальной, волонтерской деятельностью, некоторые студенты работают, и остается часть молодежи пассивно проводящие свободное время. Многие студенты не знают, как и где можно самостоятельно заниматься спортом в городе. В связи с этим, возникает необходимость в написании данной практической рекомендации о доступности общественных пространств и спортивных объектов города Казани, для занятий спортом (бесплатно и платно), которую могут использовать в своей практике преподаватели физического воспитания, донося справочную информацию до студентов на практических и теоретических занятиях физической культурой в вузе.

Цель исследования. Установить влияние доступности общественных пространств города Казани, для возможности занятий спортом и развития потребности студентов в самостоятельных занятиях во внеучебное время.

Методы исследования. Мы провели анализ документальных источников развития общественных пространств, спортивной инфраструктуры города Казани за период с 2013 по 2019 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя анализа документальных источников за период с 2013 по 2019 гг., мы установили, что благодаря программе Развития общественных пространств в Республике Татарстан (РТ), были благоустроены следующие рекреационные зоны города Казани [6]: «Кремлевская набережная», парки: «Крылья советов», «Урицкого», «Горкинско-Ометьевский лес», «Центральный парк культуры и отдыха им. Горького», в которых было проведено грамотное планирование территорий для активного отдыха и бесплатных занятий спортом – наличие повсеместно спортивных беговых дорожек, позво-

лило любителям здорового образа жизни (ЗОЖ) и спорта активно использовать эту возможность (бег, ходьба, финская ходьба); наличие проката спортивного инвентаря дало возможность любителям экстремальных видов спорта ездить на роликах, велосипедах, самокатах; для представителей спортивной субкультуры действуют площадки для Workout (уличной гимнастики); для занятий игровыми видами спорта оборудованы специальные площадки (волейбол, футбол, баскетбол и т.д.). В скверах и парках города «Чишмяле», «Крылья советов», «Лядской сад», «Сосновая роща», «Континент», «им. Горького» организованы спортивные площадки с уличными тренажерами, что дало возможность круглый год независимо от погодных условий заниматься физической культурой.

На рабочем совещании в доме Правительства РТ, посвященном вопросам развития общественных пространств заместитель Министра строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации Андрей Чибис, отметил: «Татарстан добился больших результатов в работе по развитию общественных пространств. Мы будем транслировать опыт вашей республики по всей стране» [5].

Также в РТ уделяется большое внимание развитию спортивной инфраструктуры в городе и республике. По материалам коллегии Министерства спорта «Основные итоги развития физической культуры и спорта в РТ в 2018 году», в Татарстане построены и введены в эксплуатацию спортивные объекты: 5 универсальных спортивных залов; 9 крытых плавательных бассейнов с чашей размером 25 м; 1 крытый плавательный бассейн с чашей размером 50 м с тренажерным залом; 1 футбольное поле; 2 ледовых дворца с искусственным льдом; 85 универсальных спортивных площадок; 11 хоккейных коробок с искусственным покрытием; 16 блочных модульных лыжных баз с мебелью, инвентарем и оборудованием [2].

Благодаря развитой спортивной инфраструктуре населению города предоставляются платные услуги различными спортивными учреждениями:

- на озере Нижний Кабан в центре города для любителей водных видов спорта организован прокат лодок, катамаранов, там же находится Федерация воднолыжного спорта, где можно потренироваться на вейкборде, вейксерфе, sup-сёрфе, вейккайте и водных лыжах. На пляже аквапарк «Ривьера» на реке Казанке в центре города можно покататься на флайборд. На озере Лебяжье в кабельном вейк-парке «ProVoda» доступно водное развлечение вейкборд и водные лыжи;

- в распоряжение любителей пляжных видов спорта, после проведения в Казани III Всероссийских пляжных игр (с 7 июля – 16 июля 2017 года) поступил Центр пляжных видов спорта, на территории которого находятся площадки для пляжного волейбола, футбола, гандбола, тенниса, бадминтона;

- для любителей плавания работают бассейны «Оргсинтез», «Ак Буре», «Касатка», «Волна», Молодежный центр «Ак Барс», Спортивный комплекс КФУ. После проведения Всемирной Универсиады - 2013 года в Казани, открылись новые современные многофункциональные бассейны: «Акчарлак», «Буревестник», «Бустан», «Ватан», Дворец водных видов спорта (ДВВС), «Олимп (КАИ)», «Триумф». Также в городе функционируют аквапарки: «Ривьера», «Вагюонix»;

- к услугам любителей фитнеса в городе функционируют многочисленные частные и сетевые фитнес-клубы;

- для активного отдыха работают веревочные парки – «Скайпарк» в «Горкинско-Ометьевском лесу», «Центральный парк культуры и отдыха им. Горького», а также на «Озере Лебяжье» веревочный парк «Паутина»;

- для верховой езды в городе работают конноспортивные клубы: «Верхом», «Радужный», «Казань», «Конный двор ОАЗиС», «Хадар», «Sky Horse», «Казанский ипподром», «Престиж»;

– для спортивных игр сдаются в аренду площадки и корты в спортивных объектах, являющихся наследием Универсиады 2013 года: «Академия тенниса», «Центр бадминтона», «Академия тенниса Шамиля Тарпищева», «Центр настольного тенниса и бокса», «Тайфун Клуб Настольного Тенниса» и др.;

– для современных военно-спортивных командных игр работают пейнтбольные клубы: «Contras», «Центр пэйнтбола», «Солдат удачи», «Battle Game», «Action», «Соппротивление», «Спарта», «Лазертаг»;

– для стрелковых видов спорта работают стрелковые клубы: «Булат», «Центр пулевой стрельбы», «Ахъяр», «Победа», «Тир», «Арчери»;

– для катания на коньках функционируют крытые катки: «Зилант», «АК Буре», «Татнефть Арена», «Форвард», «Ледовый дворец Ватан», «Дворец спорта»;

– для катания на беговых лыжах работают лыжные базы: «Чебакса», «Динамо», «Ракета», для катания на горных лыжах горнолыжные комплексы: «Свияжские холмы», «Трамплин».

В городе Казани созданы все условия для занятий спортом и активного отдыха, большое разнообразие и доступность бесплатных общественных пространств дают возможность студентам поддерживать здоровый образ жизни и прививать потребность в самостоятельных занятиях во внеучебное время. Развитая спортивная инфраструктура города позволяет студентам независимо от финансовых возможностей выбрать себе занятие по интересам. Немаловажным фактом является то, что все объекты спортивной инфраструктуры и общественные пространства являются доступными для маломобильных групп населения, в них созданы все условия для безбарьерного и травмобезопасного передвижения («безбарьерная среда») [7], что позволяет молодым людям с нарушением здоровья заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни.

Вывод. Регулярные самостоятельные занятия во внеучебное время физической культурой и спортом способствуют укреплению и сохранению здоровья, молодости, долголетия, способствуют подъему творческой и трудовой деятельности будущих молодых специалистов [1]. В процессе самостоятельных занятий спортом у молодежи устойчиво формируется навык ЗОЖ – это здоровый образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников, А.А., Имангулов, Р.Ш., Мугаттарова, Э.Р., Абдрашитова, Л.Р. Роль физической подготовленности студентов как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 11 – 17.

2. Материалы коллегии Министерства спорта «Основные итоги развития физической культуры и спорта в РТ в 2018 году» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://minsport.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_1745390.pdf (дата обращения: 31.08.2019).

3. Насибуллина, Д.М., Прохорова, Е.В., Мугаттарова, Э.Р. Формирование процесса физического воспитания студентов, направленных на усвоение ценностей здоровья и здорового образа жизни // Искусство и образование. – 2010. – № 8. – С. 17 – 22.

4. Насибуллина, Д.М., Абдуллин, М.Г., Прохорова, Е.В., Мугаттарова, Э.Р. Пути улучшения процесса физического воспитания студентов // В мире научных открытий. – 2010. – № 4 – 14 (10). – С. 33 – 35.

5. Правительство Республики Татарстан «Ильдар Халиков провёл совещание по вопросам развития общественных пространств» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://prav.tatarstan.ru/rus/index.htm/news/736451.htm> (дата обращения: 31.08.2019).

6. Программа Развития общественных пространств в Республике Татарстан [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://park.tatar/> (дата обращения: 23.08.2019).

7. Шерстникова, Т.А. Особенности адаптации маломобильных групп граждан в городской среде // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 58 – 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/41/4934/> (дата обращения: 29.08.2019).

INFLUENCE OF ACCESSIBILITY OF PUBLIC SPACES AND SPORTS INFRASTRUCTURE ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' NEEDS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SELF-TRAINING

Imangulov R.Sh.^{1,2}, Khusnetdinova K.I.¹, Tiuleneva A.A.¹

(¹Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE);

²The University of Management «TISBI» Kazan, Russia)

Abstract. This article addresses the issue of the impact of the accessibility of public spaces and the sports infrastructure of the city of Kazan on the development of students' needs in physical education and sports self-training on extracurricular time.

Keywords: students, physical education, self-study, public spaces, sports infrastructure.

ПРЕГРАДЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Айрапетян Л.Р., Иохвидов В.В.

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье описана современная ситуация отношения к регулярным занятиям спортом и физической культурой в стране. Определены основные преграды к занятиям физической культурой и спортом. Описано, как решаются эти проблемы сегодня. Приведен краткий обзор нормативно-правовых актов, поддерживающих студенческий спорт.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, время, здоровье, сила воли, деньги, государственная политика.

По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (проведен 16.08.2018 г. по методу телефонного интервью по стратифицированной случайной выборке номеров) доля россиян, занимающихся спортом периодически, выросла с 2006 до 2018 г. на 22 %. «... в том числе 17 % респондентов тренируются ежедневно, 22 % – несколько раз в неделю, 10 % – раз в неделю, 5 % – несколько раз в месяц, 6 % – несколько раз в год» – говорится в исследовании. Причем наиболее активно спортом занимаются респонденты в возрасте 18-24 лет (59 %) [6], в категорию которых попадает и большинство студентов. Налицо положительная динамика, однако, остается часть людей, которые находят препятствия на пути к занятиям спортом или физической культурой.

Основными такими препятствиями становятся: нехватка времени, плохое здоровье и нехватка силы воли и денег. Поскольку в РФ в большинстве случаев последним институтом, предоставляющим условия для бесплатных занятий спортом (помещение, инвентарь, наставник и т.д.), является учреждение среднего и высшего образования, то закономерно предположить, что финансовая сторона для студентов не является как таковым препятствием. В большинстве случаев необходима спортивная форма, отвечающая ряду параметров (удобная, не стесняющая движений и т.д.) и спортивная обувь. Причем, отмечено, что преподаватели физической культуры нацеливают студентов на «бюджетные» виды спорта, пропагандируют виды физической активности, приносящие максимум результата при минимальных финансовых затратах. Так, например, в филиале СГПИ в г. Ессентуки преподаватели физической культуры всячески поддерживают в студентах стремление вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, пропагандируют занятия бегом, занятия на городских спортивных площадках и т.п.

Спорным в отношении занятий физической культурой и спортом является вопрос времени. С одной стороны, занятия физической культурой (в зависимости от направления обучения они называются по-разному) регламентированы расписанием вуза. С другой стороны, по данным национального исследовательского университета Высшей школы экономики, изложенным в аналитическом докладе «Российская молодежь: образование и наука» за 2017 г., более половины студентов вузов в России совмещают учебу и работу [4]. Отсюда следуют наложения рабочего и учебного расписания, переход на индивидуальный план обучения, непосещение занятий, недостаточная активность на занятиях и т.п. Однако, при достаточном уровне мотивации в расписание можно включить и занятия, по крайней мере, оздоровительными видами гимнастики. Так утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) поможет сохранить и укрепить здоровье, поддержать фи-

зическую и умственную работоспособность, а также отдохнуть после физического, умственного или эмоционального напряжения.

Нехватка силы воли, с которой напрямую связана мотивация, т.к. мотивация порождает силу воли, – еще одна причина нерегулярных занятий физической культурой или их полного игнорирования. Маклаков А.Г. отмечает, что «чаще всего в научной литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность» [5]. Также наука различает понятия «спорт» и «физическая культура». Под спортом понимается многогранное общественное явление, включающее сферу подготовки человека к труду, защите Родины, удовлетворению духовных запросов, упрочнение и расширение интернациональных связей, эстетическое воспитание и физическое самовоспитание человека. Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Как можно понять из определений, мотивация к спорту более «осязаема», чем мотивация к физической культуре, особенно для части молодежи, которая не сталкивалась с серьезными проблемами со здоровьем. Поэтому в ряд задач преподавателя физической культуры входит не только выдача материала, наблюдение за правильностью выполнения упражнений, но и работа над мотивацией студентов. Мотивировать в этом отношении можно по-разному: задавать изучение материала о видах спорта, приводить примеры из истории и личного опыта, рассказывать об изменениях, происходящих в теле во время выполнения упражнений, проводить соревнования, состязания и, конечно, подавать пример лично. Многое зависит и от студентов, насколько они готовы воспринимать информацию и человека, доносящего ее, насколько в них сформировано сознание и понимание ценности своей жизни и здоровья.

Плохое здоровье – еще одно препятствие, из-за которого россияне часто игнорируют физические занятия. Способом преодоления этого препятствия является лечебная физкультура (ЛФК). ЛФК – метод, направленный на быстрое и полноценное восстановление здоровья и/или предупреждение осложнений заболевания, в основе которого лежат средства физической культуры. Структурной единицей ЛФК является физическое упражнение, движение, применяемое как неспецифический раздражитель с целью лечения и реабилитации. Особенность ЛФК – естественно-биологическое содержание, обусловленная функцией движения. Во время занятий больной активен, в противоположность другим лечебным методам, когда медицинские манипуляции выполняет персонал над пациентом. Важно, что физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил, что важно для людей с заболеваниями. Сегодня в вузах занятия по ЛФК – обязательное явление. В небольших группах (для возможности уделить внимание каждому студенту, т.к. в такие группы зачастую попадают люди с разными заболеваниями) студенты выполняют специальные упражнения, учатся следить за своим здоровьем. Важно отметить, что на таких занятиях особое внимание уделяется и эмоциональному состоянию, т.к. у людей с заболеваниями зачастую есть комплексы, связанные с их физическими возможностями, хорошо известно, что эмоциональное состояние напрямую влияет на здоровье.

Как видим, все «препятствия» на пути к занятиям физической культурой и спортом с период обучения в вузе преодолимы. Однако, для становления нового отношения к спорту, в частности к студенческому спорту, необходим и новый подход, система, в которой движение будет идти не только от тренера к ограниченному числу студентов, но и от государства ко всем студентам, потому что школьники и студенты – продолжение нации, которая должна быть здоровой. Сегодня мы видим, как устанавливается эта система. Распоряжением от 7 августа 2009 г. Правительством Российской Федерации утверждена «стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой

определяются цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта на период до 2020г. [1] Для воссоздания студенческого спорта образована АССК России (Ассоциация студенческих спортивных клубов России), идея создания которой была поддержана Президентом России, В.В. Путиным. С 1 сентября 2013 года вступил в силу ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [2], где прописана обязанность администрации вузов, содействовать развитию физической культуры и спорта. Как выяснилось, основной проблемой является то, что во многих вузах не хватает денежных средств, квалифицированных кадров, отсутствует современная материально-техническая база, однако, в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» указано, что «расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России» [1, с. 1].

Физическая активность – важное условие жизни и развития человека, т.к. она является раздражителем, стимулирующим процессы формирования организма [3, с. 12]. Регулярная физическая нагрузка приводит к развитию функциональной адаптации. Студенческий спорт способствует улучшению физического и духовного здоровья, служит альтернативой наркотикам, алкоголю, интернету, ночному образу жизни и сегодня государство принимает меры по популяризации студенческого спорта, считает оздоровление нации одним из приоритетных направлений современной политики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: Распоряжение от 7 августа 2009 г. № 1101-р. – 16 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 г.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е и зд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
4. Коллектив авторов Российская молодежь: образование и наука / Н.В. Бондаренко, Ю.Л. Войнилов, Г.С. Волкова и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2017. – 72 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
6. Электронный ресурс РИА Новости URL: <https://ria.ru/20180828/1527330741.html> (дата обращения 23.09.2019 г.)

OBSTACLES TO SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS AND WAYS TO OVERCOME THEM

Airapetyan L.R., Iohvidov V.V.

(Branch of Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Abstract. The article describes the current situation with attitude to regular sports and physical education in the country. The main obstacles to physical education and sports are identified. It is described how to solve these problems today. A brief overview of the regulations supporting student sport is provided.

Keywords: physical culture, sport, time, health, willpower, money, public policy.

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Скоробогатова Л.А., Иохвидов В.В., Щетинина Н.Е.

((Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы привлечения студентов к занятиям спортом. Подробно рассмотрены мотивы, побуждающие к занятиям спортом. Рассмотрена роль педагога как основного мотиватора студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студенты, мотивация, квалификация педагога, образовательное учреждение.

Одной из важнейших проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья человечества. Уровень здоровья современной студенческой молодежи вызывает беспокойство в обществе. Значение физического воспитания в решении этой проблемы играет важную роль, а также является главным фактором в процессе формирования личности.

Рассматриваемый нами вопрос весьма актуален в жизни современной студенческой молодёжи, так как в последнее время появляется множество барьеров, которые препятствуют физическому совершенствованию молодого поколения. Помимо этого, воздействие на здоровье человека оказывает и окружающая среда, а именно экологическая обстановка. Именно в студенческом возрасте формируются основы здорового образа жизни. Большая учебная нагрузка часто наносит вред психическому состоянию студентов, а это негативно сказывается на процессе формирования личности. На сегодняшний день статистические данные говорят об уровне здоровья, который находится на низком уровне. Состояние здоровья современных студентов, которые являются основным трудовым резервом нашей страны, также находится не на должном уровне, а ведь они – будущие родители, и их здоровье является благополучием нации. В связи с чем физическую культуру и спорт необходимо рассматривать, как совокупность физического совершенствования студента, а также его здоровья в целом.

Рассматриваемая нами проблема не является новой в педагогической науке. Данные вопросы изучались такими учёными, как М.Я. Виленский, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Курысь, Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, С.Д. Неверкович [4].

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствовании его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. В своей основе физическая культура представляет собой двигательную активность в виде физических упражнений, которые оптимизируют состояние здоровья человека, что является очень важным. Ведь крепкое здоровье – это бесценное достояние всего общества, которое гарантирует долгую и активную жизнь.

Спортивная деятельность студентов является одним из эффективных способов повышения работоспособности в процессе учебной деятельности и их общественной жизни. В процессе многих исследований было выявлено, что студенты, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, вырабатывают для себя постоянный режим дня, повышают жизненный тонус и эмоциональную устойчивость. Они более оптимистичны, решительны, настойчивы, умеют повести за собой коллектив, могут быстро принимать ре-

шения в различных ситуациях. Так же они легко чувствуют себя в работе, которая требует постоянного напряжения.

Вышесказанное подчёркивает положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на здоровье личности студентов, и позволяет убедиться в том, что роль физической культуры в жизни человека неоценима. С помощью систематических занятий можно избежать какие-либо болезни. Однако, исследователи отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвёртому курсу и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности. Современные студенты, к сожалению, ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, которые ведут к снижению здоровья. Уровень физической подготовки студентов в настоящее время не соответствует ряду современных требований. На сегодняшний день студенты очень часто болеют, отличаются избыточной массой и нарушением опорно-двигательного аппарата. Из 100 % подростков только 20-30% полностью здоровы. Так же непосредственное воздействие на малоподвижный образ жизни современной молодёжи оказывает появление новой техники и технологий. Студентам сейчас на много интереснее уделить время компьютеру и телефону, вместо того, чтобы заняться поддержанием собственного организма. В связи с этим важное значение имеет формирование мотивационной заинтересованности к занятиях физической культурой и спортом. Ведь поддержание здоровья человека необходимо во все периоды его жизни.

Физическое воспитание в образовательных учреждениях должно осуществляться на протяжении всего периода обучения студентов, а также проводиться в разнообразных формах, которые связаны друг с другом и представляют единый процесс улучшения их физического развития. Повышение физического воспитания является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, для начала должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения высоких спортивных результатов.

Мотивация студентов к занятиям физической культуры и спортом – многоступенчатый процесс, который требует должного внимания. Чтобы привлечь студентов к систематическим занятиям спортом, в первую очередь нужно создать хорошие условия, где будут проходить все занятия. Следующим шагом является мотив, благодаря которому у студентов появится желание заниматься [3].

Мотивы можно разделить на группы:

- оздоровительные;
- соревновательно-конкурентные;
- эстетические;
- коммуникативные;
- познавательно-развивающие;
- творческие;
- психолого-значимые [3].

Рассмотрим каждый мотив подробнее.

1. Оздоровительные мотивы. Положительное влияние физических упражнений на организм человека известно очень давно. Поэтому наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физической культурой является в первую очередь укрепление своего здоровья, а так же профилактика заболеваний.

2. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот тип мотивации заключается в стремлении человека повысить собственные спортивные достижения. Стремление достичь высокого спортивного уровня, победить соперника является одной из мощной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом.

3. Эстетические мотивы. Почти каждый студент в наше время желает производить хорошее впечатление на окружающих, совершенствовать своё телосложение. Именно в этом и заключаются эстетические мотивы.

4. Коммуникативные мотивы. Занятия физической культурой и спортом с группой являются одной из эффективных мотиваций к посещению спортивных комплексов. Совместные занятия помогают улучшить коммуникацию между социальными и половыми группами.

5. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация заключается в познании человека самого себя, а именно своего организма и его возможностей. А далее повышение этих возможностей с помощью занятий физической культурой и спортом.

6. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом позволяют открыть в каждом человеке творческую личность. И дают неограниченные возможности для её развития и воспитания.

7. Психолого-значимые мотивы. Физические упражнения положительно влияют на психическое состояние современной студенческой молодёжи. Появляется уверенность в себе, снимается эмоциональное напряжение. С помощью физических нагрузок человек может избавиться от неприятных мыслей, восстановить работоспособность. Так же существуют специальные виды упражнений, которые направлены на снятие отрицательных эмоций человека [3, 4].

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека к занятиям спортом, но и придают смысловой характер. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом помогут студенту достичь необходимого физического и умственного потенциала.

Нельзя забывать и о педагоге, на которого возложена важная задача. Студент сможет всего добиться только тогда, когда педагог будет направлять свою деятельность на всестороннее развитие студента.

Педагогу физической культуры необходимо:

- в полном объеме знать материал преподаваемой дисциплины в рамках программных требований;

- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;

- ясно и грамотно излагать мысли;

- быть примером для подражания [1, 3].

Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом представляет собой довольно сложный процесс. В учебных заведениях необходимо сформировать спортивные секции, соответствующие интересам студентов. Для этого можно провести опрос и узнать, что их интересует. Им будет интересно проведение различных физкультурных мероприятий, что выступит неким мотиватором в проявлении интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Подводя итог, следует сказать, что сбалансированная мотивация и привлеченный контингент молодежи повысит уровень здоровья. Эти понятия несут в себе механизм по оздоровлению и самореализации человека, являются средством улучшения его здоровья. Приоритетной задачей нынешнего поколения – привлечение как можно большего количества молодёжи к занятиям физкультурой. Ведь здоровая современная молодёжь – это будущее нашей страны, её социально-экономическое развитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 20 – 24.

2. Гогунов, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2002. – 288 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
4. Холодов, Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2011. – 144 с.

THE MAIN MOTIVES THAT ENCOURAGE STUDENTS TO ENGAGE IN SPORTS

Skorobogatova, L.A., Iohvidov V.V.

(Branch of Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Abstract. The article addresses the issues of attracting students to sports. The motives inducing to sports are considered in detail. The role of the teacher as the main motivator of students for sports is considered.

Keywords: health, physical culture, students, motivation, teacher qualification, educational institution.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Касымбекова С.И., Дилмаханбетов Е.К., Адильжанова М.И.

*(Казахский Национальный университет им. аль-Фараби,
Алматы, Казахстан)*

Аннотация. В рамках настоящего исследования показана возможность проектирования модели физической культуры и спорта как важной позиции в социально-экономической жизни ряда высокоразвитых стран.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, рекреационный спорт, оздоровительная деятельность, физическая готовность, отдых.

В ряде зарубежных стран массовый спорт ориентирован на оздоровительную деятельность и для подготовки к труду в нем рекреационное начало представлено весьма широко.

В современных условиях физическая культура и спорт занимают важную позицию в социально-экономической жизни ряда высокоразвитых стран. В своей основе они используются в сфере трудовой деятельности и в рамках физкультурно-оздоровительной работы. В подавляющем большинстве случаев здесь бытует понятие «рекреационный спорт» – применение физических упражнений с целью организации отдыха для различных слоев населения, а также получения гедонистического эффекта от самого процесса выполнения физических упражнений. В некоторых странах рекреационный спорт принял характер движения «Спорт – для всех». Оно включает в себя использование физических упражнений большими группами людей в форме физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий типа «тримминга».

Физкультура и спорт в сфере трудовой деятельности и рекреационный спорт взаимосвязаны. Так ещё в 1974 году Немецкий спортивный союз создал Специальную комиссию по проблемам спорта в области трудовой деятельности. С начала 80-х годов программа «Спорт на производстве» была связана с распространением движения «тримминг»[1].

По мнению американских ученых своеобразие оздоровительных центров расположенных вблизи от предприятий, состоит в том, что работающие на них наиболее эффективным способом сочетают свободное время с активным отдыхом. Следовательно, названные центры содействуют устранению объективных и субъективных границ между работой и досугом.

Работой по популяризации программы «Спорт на производстве» в Японии руководит Ассоциация физической готовности трудящихся, которая объединяет более 1500 предприятий. Имеются также и группы «поддержания хороших форм» для практических здоровых людей. Спортивно-оздоровительной работой в Японии занимаются Бюро включает в себя следующие отделы: физического воспитания, по делам спорта, школьного здравоохранения, школьного питания. В Японии имеются также общественная организация, занимающаяся вопросами физической культуры и спорта – «Ассоциация любительского спорта». Её отделения имеются в каждой префектуре, а также во всех крупных и мелких городах страны. К общественным организациям Японии, популяризирующим физическую культуру и спорт, следует отнести: японскую Ассоциацию спортивных клубов для молодежи, Национальную Федерацию физического воспитания средних школ и Национальную Федерацию физическо-

го воспитания старших классов общеобразовательных школ, Ассоциацию молодых христиан и молодых христианок, Организацию бойскаутов Японии, Национальную ассоциацию активного отдыха. Ежегодно в Японии проводится Национальный спортивный фестиваль по 30 видам спорта. Для занятий физической культуры и спортом в Японии имеется 190 тысяч спортивных сооружений (большинство из них принадлежат учебным заведениям), кроме того, в стране функционируют около 25 тысяч городских и 350 национальных парков. Интересно отметить, что в учебных планах физического воспитания в средних классах в качестве обязательных дисциплин входит плавание, теория физического воспитания и формирование навыков здорового образа жизни. То же имеется и в старших классах. Во время обучения в колледжах и университетах студенты обязаны сдать два теоретических и два практических зачета по физическому воспитанию[2].

Во Франции большое внимание уделяется вопросам спорта в сфере производства. Основной формой спортивно-оздоровительной работы является производственная гимнастика.

К конкретным мероприятиям по развитию массовой физической культуры во Франции следует отнести следующие: введение Свидетельства о физической подготовленности населения; активизацию деятельности организаций, занимающихся вопросами спорта в сфере трудовой деятельности; проведение в стране ежегодных национальных «Недель здоровья»; создание в отдельных городах страны Центров молодежного спорта; проведение опросов в виде анкетирования населения страны, имеющих целью выявление уровня физической подготовленности населения Франции.

В Канаде создан Государственный департамент активного отдыха. Здесь спортивно-оздоровительная работа в стране поставлена на государственную основу. Создана Инспекция по вопросам физической подготовки включающая в свой состав организации – ассоциации по делам здравоохранения, физического воспитания и активного отдыха, научных исследований в области физической культуры и спорта; медицинскую, парков и активного отдыха, общественного здравоохранения; внутри школьного активного отдыха, а также совет провинций по вопросам спорта и активного отдыха. Разработан Стандартный тест физической подготовленности, состоящий из различных общеразвивающих упражнений. В результате исследований установлены средние нормативные значения тестов физической подготовленности для людей различных возрастных категорий. По мнению кандидатских специалистов спортивно-оздоровительная работа включает в себя.

- планирование – для целенаправленного и четкого ведения спортивно-оздоровительной работы (главное требование к нему – мобильность);
- организацию – для создания единой организационной структуры;
- координирование – для наиболее эффективного обмена и использования взаимного опыта;
- финансирование – создание материальных фондов для развития массовой физической культуры, реконструкции и использования к максимальной выгодой спортивных сооружений;
- подготовку кадров, которой придется особое значение.

В Канаде создана национальная ассоциация спортивных тренеров и инструкторов, объединяющая как профессионалов, так и добровольцев. Всего существует пять классов инструкторов в зависимости от степени их квалификации.

Активное участие в пропаганде «Спорта для всех» принимают средства массовой информации. В рамках общенациональной компании «Спорт – для всех» в Канаде пропагандируется несколько форм спортивно-оздоровительного движения. К примеру, большой популярностью пользуются «Недели физической активности». В их программы входят состяза-

ния в беге, велоспорте, спортивная ходьба и другие физические упражнения. А в отдельных провинциях Канады существуют собственные программы «Спорт для всех».

Полученные данные свидетельствуют, что в ходе исследований была возможность внедрить модель физического воспитания в ряде высокоразвитых стран в образовательный процесс Республики Казахстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Насибуллина, Д.М.* Физическая культура, спорт и здоровье. Проблемы и перспективы развития физической культуры в современном образовании. – Уфа: Изд-во УГАТУ, 2015. – С. 7 – 18.
2. *Кульназаров, А.К.* Физическая культура: учебное пособие. – Алматы, 2016. – 200 с.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN DIFFERENT COUNTRIES

Kasymbekova S.I., Dilmakhanbetov E.K., Adilzhanova M.I.

(Kazakh National University named after Al-Farabi Almaty, Kazakhstan)

Annotation. This study shows the possibility of designing a model of physical culture and sports as an important position in the socio-economic life of a number of highly developed countries.

Keywords: physical education, sports, recreational sports, health activities, physical readiness, recreation.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ВУЗЕ

Каткова А.М., Разумова С.Ю., Яковлева М.Ю.

*(Московский государственный университет пищевых производств;
Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия)*

Аннотация. В работе отражена актуальность привлечения студенческой молодежи к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям на основе изучения предпочтений их двигательной активности и мотивов посещения в вузе учебного предмета «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Обоснована целесообразность использования, возможностей современных танцевальных и фитнес-технологий в формировании таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Ключевые слова: физическая культура, анкетирование, мотивация, оздоровительные технологии, двигательная активность.

Перед современными вузами поставлена задача стать не только местом подготовки высококвалифицированных и компетентных специалистов, но и центрами общественной и культурной жизни. На сегодняшний день, сохранение и укрепление здоровья поколения Z является одной из наиболее значимых социальных задач. Правильная организация и планирование занятий физической культурой в рамках учебного процесса студентов может стать залогом успешной практики оздоровительных занятий на протяжении всей их дальнейшей жизни [1, с. 158, 3, с. 260].

Целью проведенного нами исследования явилось изучение влияния отдельных видов двигательной активности на становление и развитие у студенческой молодежи интереса, мотива и ценностей от физкультурно-оздоровительных занятий. Изначально, нами был сделан акцент на выявление предпочтений студентов по виду занятий физической культурой. Посредством проведенного анкетирования, в котором приняло участие 78 обучающихся института международного образования МПГУ, нами выявлено, что 33 % студентов предпочли бы заниматься многофункциональной силовой тренировкой, 26 % – спортивными играми, 15 % – общей физической подготовкой, 11 % – занятиями в стиле фитнес, 9 % конкретным видом спорта (были указаны: ММА; гимнастика; волейбол; футбол; плавание; танцы), 6 % – не определились с выбором (на усмотрение преподавателя).

При проектировании состава направленности и интенсивности спортивных занятий, было проведено определение предпочтений по цели посещения занятий по физической культуре. В качестве основной цели 63 % респондентов отметили получение зачёта, 20 % – хотят получить теоретические и практические знания по дисциплине и 17 % – улучшить свою физическую форму и повысить спортивные показатели. Следует заключить, что общая заинтересованность в занятиях не высока.

Мотивы участия в физкультурно-спортивных мероприятиях учреждения крайне низкие. Ответ «да, я всегда участвую» готовы сказать только 1 % опрошенных, «периодически участвую» (32 %). «Нет, мне вообще не нравятся такие мероприятия» заявили 67 % респондентов, что несколько понижают значение физической культуры и спорта для студентов в общем учебном процессе.

В рамках дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» участникам эксперимента были предложены следующие основные направления двигатель-

ной деятельности – «танцевальные виды», «фитнес технологии» и «легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе». Все участники эксперимента были равномерно распределены по трем группам, в каждой из которых насчитывалось по 26 человек, по состоянию здоровья отнесенные к основной группе здоровья и распределенные в учебные группы по предпочтениям двигательной активности.

В содержание программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: танцевальные виды» вошли следующие разделы: общая физическая подготовка, включающие общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движения, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление и специальная физическая подготовка. В основу выбора тематического материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: танцевальные виды» положена учебная программа «Специальная физическая подготовка» (классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, характерный, джаз-модерн, степ, вальс, танго, квик-степ, медленный фокстрот, самба, ча-ча, румба, пасодобль, джайв), которая обогащает лексику и эмоциональную выразительность движений. Введение партерного экзерсиса дает хорошие результаты на этапе начальной подготовки, при использовании метода музыкально-двигательной подготовки обучающихся. Выполнение упражнений раздела «Воспитание ритмичности», которое возможно только под музыку; она здесь – ведущий фактор, с помощью которой создается техника ритмических упражнений, а качество «ритмичность» развивается в нужном драматическому искусству направлении. Наибольшая длительность музыкального звука; абсолютная длительность нот; такт – часть музыкального произведения, размер такта, простые и сложные такты; сильные и слабые доли. Занятия развивают личностный потенциал и творческие способности обучающихся.

В программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: фитнес-технологии» вошли следующие разделы: эстетическая гимнастика, ритмическая гимнастика /аэробика, атлетическая гимнастика, стретчинг, пилатес, каланетика, кроссфит.

В содержание этих разделов были включены ОРУ без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения; упражнения для туловища в различных положениях и в сочетании с движением; упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке; акробатические упражнения. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Заключительная часть занятия – стретчинг. Основные теоретические и методические положения оздоровительной программы пилатес: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике.

В программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе» вошли разделы: специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. В структуру занятия были включены скандинавская ходьба; оздоровительный бег; спринтерский и челночный бег; кроссовая подготовка; скоростно-силовая подготовка [2, с. 336].

После 15 недель учебных занятий (с еженедельной нагрузкой в 3 часа), студентам было предложено повторно ответить на вопросы анкеты. Преобладающим мотивом для занятий стало – «укрепить здоровье и улучшить свою фигуру» (74 %). Мотивы «стать физически более развитым» (44 %) и «активный отдых, получение положительных эмоций» (41 %), занимающие II и III места повышают значение физической культуры для студентов в общем учебном процессе. Это подтверждают и ответы на вопрос «Необходима ли физическая (танце-

вальная) подготовка для вашего физического развития?» – «да, необходима» (77 %), «скорее всего нужна, но только для разнообразия» (22 %), «считаю это ненужным занятием» (1 %). Мотивы «всестороннее развитие способностей» и «усилить свою привлекательность» занимали IV и V места. Ниже всего оценивался мотив «повысить уровень культуры» (9 %).

Все 100 % респондентов утвердительно заявили о желании продолжить посещение данных элективных курсов на следующий учебный год, в то же время 44 % из них готовы увеличить объем недельной двигательной активности самостоятельными занятиями, 15 % – в фитнес-центрах и 12 % – дополнительно в спортивных секциях для реализации расширения своих двигательных возможностей, психического благополучия и укрепления здоровья. И наконец, мотив связи дальнейшей жизни со спортом поставлен на одно из последних мест (22 %), но при этом «будут вести здоровый образ жизни, используя средства спортивной тренировки» – 57 %. Ниже всего оценивался мотив «вообще не хочу заниматься спортом» (1 %).

Таким образом, исследования мотивационной сферы молодого поколения позволяют уже сегодня способствовать решению основных и прикладных задач физического воспитания студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». А также мотивирует педагогический состав на разработку новых программ физического воспитания учащейся молодежи и внедрения в них современных средств компенсации дефицита двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галой, Н.Ю. Возрастная антропология [Электронный ресурс] / Н.Ю. Галой, И.А. Горбенко, З.И. Петрина. – М.: МПГУ, 2018. – 158 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500579> (дата обращения: 09.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94845-292-0
2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>. – Книга из коллекции МПГУ – Физкультура и Спорт. – На рус. яз. – ISBN 978-5-4263-0574-8.
3. Симоненко, А.М. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы III очно-заочной, научной конференции молодых ученых / А.М. Симоненко, А.М. Каткова // г. Москва, 19 декабря 2018 г. / [Электронное издание]. – М.: МПГУ, 2019 – С. 252 – 260.

ELECTIVE COURSES IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND RECREATION AREAS AT THE UNIVERSITY

Katkova M. A., Razumova S. Yu., Yakovleva M. Yu.

*(Moscow State University of Food Production, Moscow State Pedagogical
University, Moscow, Russia)*

Annotation. The paper reflects the relevance of attracting students to regular physical education and health classes based on the study of preferences of their physical activity and motives for visiting the University discipline «Elective courses in physical culture and sport». The expediency of using the possibilities of modern dance and fitness technologies in the formation of such universal values as health, physical and mental well-being, physical perfection is shown.

Keywords: physical culture, questioning, motivation, health technologies, motor activity.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ С МАЛЬЧИКАМИ 12-13 ЛЕТ

Ли М.К., Каранетов Г.И., Федотова Т.Д.

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются применение игрового и соревновательного метода на занятиях по футболу, а также значение спортивных игр для развития физических способностей мальчиков 12-13 лет.

Ключевые слова: спортивные игры, игровая деятельность, футбол, соревновательный и игровой метод, игровая и соревновательная деятельность.

Спортивные игры всегда были распространены у населения всех стран. Это было обусловлено разносторонним воздействием на организм человека, и высоким уровнем эмоциональности. Благодаря этому игры служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне [5, с. 28].

В нашей стране спортивные игры включены в учебные программы во всех образовательных учреждениях. Игры широко применяются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов.

Спортивные игры и имеют существенное значение в становлении профессиональной готовности студентов факультетов физической культуры.

На раннем этапе развития в обществе по мере совершенствования орудий производства, развития языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения оказывали формирующее влияние на развитие детей.

В игре проявляются особенно полно, порой неожиданно способности любого человека, а ребенка в особенности. Й.Хейзинг нидерландский историк и теоретик культуры. Профессор кафедры всеобщей истории в Гронингском и Лейденском университетах. отмечал, что человеческая культура возникла и разворачивается как игра.

Особая психическая установка играющего, который одновременно и верит, и не верит в реальность разыгрываемого конфликта, двуплановость его поведения роднит игру с искусством. Однако между игрой и искусством имеется существенное отличие: игра представляет собой овладение умением, тренировку, моделирование деятельности.

Девчонки и мальчишки выходят во двор или на спортивную площадку, чтобы поиграть в различные игры, принять участие в разного рода эстафетах. Соревнуются школы, дворовые команды, спортивные семьи [1, с. 36].

Почему же игры стала одним из самых любимых занятий людей — не только детей, но и многих взрослых? Да потому, что даже самые простые подвижные игры воспитывают у ребят чувство локтя, развивают силу, выносливость, сообразительность, смекалку, ловкость, вырабатывают волю к победе.

Во время игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью.

Играми можно заниматься не только на больших спортивных площадках, но и во дворе, на любой ровной площадке, в небольшом помещении. Они не требуют много места, дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки и имеют несложные правила.

Благодаря большому разнообразию игр игроки могут регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. Несмотря на то, что многие игры придуманы сотни и даже тысячи лет назад, они остаются такими же увлекательными, интересными и веселыми

Дидактическое значение игры было доказано еще К.Д. Ушинским. Педагогический феномен учебной игры как отдельной категории истолкован в трудах А.С. Макаренко, В.Л. Сухомлинского, Д.Б. Эльконина и др. Ценными являются и практические исследования таких ученых, как Н.П. Аникеев, О.С. Анисимов, Г.А. Кулагин, В.Ф. Смирнов и др.

Игровая деятельность очень и очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры спортивные, игры подвижные. Спортивные игры – это высшая степень игр подвижных. Они имеют точно установленные правила и требуют специального оборудования и площадок [1, с. 38].

Одной из увлекательнейших игр является футбол. В него играют и смотрят практически все население. Эта игра самая популярная и массовая.

В настоящее время футбол представляет собой яркое зрелище, в котором соединяются исполнительское мастерство, настойчивое единоборство на футбольном поле, физическое совершенство игроков, радость, боль, у многих миллионов болельщиков.

Футбол широко применяется в различных звеньях системы физического воспитания

В общеобразовательных школах, в ПТУ и техникумах дети и подростки занимаются в секциях по футболу.

Подготовка квалифицированных футболистов проводится в секциях по футболу коллективов физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных интернатах.

Методика подготовки юных футболистов рассматривается в многочисленных исследованиях российских и зарубежных ученых и специалистов в области футбола.

Результаты исследований по этим проблемам в области футбола изложены в книгах, научных материалах, статьях, они широко обсуждаются на различных конференциях.

Однако практика футбола постоянно ставит новые вопросы, которые необходимо решать.

Один из актуальных вопросов сегодня, в связи с повышением интереса к игре в футбол среди детей школьного возраста, является использование игрового и соревновательного методов на внеурочных занятиях по футболу с мальчиками 12-13 лет. В литературных источниках есть сведения что этот возраст первых спортивных успехов.

Применение соревновательного и игрового методов позволяет учителю успешно воспитывать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При систематическом совершенствовании программного материала в соревновательной и игровой обстановке умения и навыки быстрее приспособляются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сосредоточить внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка [5, с. 46].

О применении игрового и соревновательного методов написано в работах Матвеева, Курамшина, Железняк, Портнова, Холодова, Кузнецова и др.

Под соревновательным и игровым методами в физическом воспитании подразумевается способ получения и улучшения знаний, формирование двигательных способностей и навыков, морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования.

В наше время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен

строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся.

Как раз игра может выполнять исключительную роль усиления познавательного интереса, облегчения сложного процесса учения, создания условий для формирования творческой личности учащихся, а также вывести профессиональное мастерство учителя на уровень современных технологий [1, с. 28].

Понятие игрового и соревновательного методов в процессе обучения игре в футбол создает большие отличия от других методов обучения так как в игровых видах эти методы считаются самыми перспективными в обучении игровым элементам.

Для игрового метода характерны такие особенности когда деятельность обучающихся основывается на самостоятельно-импровизированном выполнении определенных заданий. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для проявления творческих начал [2, с. 26].

Игровые задания при обучении двигательным действиям допускают возможность широкого выбора способов достижения игровых целей. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

Игровые ситуации возникающие при проведении занятий игровым методом не всегда реализует возможность намеченной программы тренировки это связано с быстрой сменой ситуаций в игре. Это не связано с потерей педагогического влияния на занимающихся а наоборот все действия в игре усложняются. Зная методику проведения игровым методом можно решить все поставленные задачи во время занятия.

В понятие соревновательного метода входит понятие соревнование или состязание, как и игра, относится к числу широко распространенных методов как обучения так и закрепления технических действий и приемов в практики футбола [4, с. 42].

Соревнование большое значение имеет как способ организации и стимулирования деятельности в самых разных технических и тактических ситуациях в игре в футбол.

Соревновательная деятельность по своей форме различна. В первом случае это выявляется в форме организации занятия. Во втором для стимуляции интереса обучающихся и активизации их спортивной деятельности, а также для проведения контрольных, переводных спортивных, официальных и других соревнований.

Однако при проведении тренировочных занятий игровым или соревновательным методом необходимо, помнить, что фактор соперничества могут формировать не только положительные способности, но и отрицательные черты личности (эгоизм, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.) Поэтому соревновательный и игровой метод оправдывает себя только при педагогическом правильном условии проведения [6, с. 38].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебное пособие для студ. пед. вузов. – М.: Изда-й центр «Академия», 2004. – 160 с. – ISBN 5-7695-1807-3.
2. Зиамбетов, В.Ю. Методика организации подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Ю. Зиамбетов . – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010 . – 31 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/193086>

3. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с. – ISBN 5-7695-0681-4 (Изд. центр «Академия»); ISBN 5-294-00051-2 (Мастерство) ISBN 5-06-003707-X (Высшая школа)

4. Смолин, Ю.В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Смолин, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Ю.В. Смолин. – Челябинск, 2010. – 68 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/199891>

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 400 с. – ISBN 5-7695-1411-6.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 480 с. ISBN 5-7695-2099-X

FEATURES OF APPLICATION OF GAME AND COMPETITIVE METHODS ON EXTRACURRICULAR FOOTBALL CLASSES WITH 12-13 YEARS' BOYS

Lee M.K., Karapetov, G.I., Fedotova, T.D.

(Branch of Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Annotation. This article discusses the use of the game and competitive method in football training, as well as the importance of sports games for the development of boys' physical abilities of 12-13 years old.

Keyword: sports game, game activity, football, application of competitive and game methods, playing and competitive activities.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Клименко А.В., Каранетов Г.И., Федотова Т.Д.

(Филиал ГБОУ ВО в «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности развитие двигательных способностей в старшем школьном возрасте. Функциональный тренинг как инновация в образовательном процессе. Значение физической нагрузками для развития физических способностей на занятиях функциональным тренингом.

Ключевые слова. Функциональный тренинг физическое воспитание. Двигательная активность. Развитие физических качеств

Инновации в образовательном процессе по дисциплине Физическая культура и поиск новых форм и способов привлечения молодежи к занятиям спортом и физической культурой и спортом на сегодняшний день весьма актуально.

Физическое воспитание в школе процесс, направленный на развитие двигательных способностей, физических качеств как единственный предмет в школе который решает вопросы здоровья школьников [2, с. 16].

Уровень здоровья школьников зависит от развития двигательных способностей. Многие родители заблуждаются в выборе дополнительных занятий для ребенка, поэтому большое значение имеет положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывают многие исследования в области физической культуры и спорта дети с хорошим двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе.

Ядро всесторонней подготовки – это взаимообусловленность всех качеств человека, развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в формировании одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных. Важнейшую роль в процессе всесторонней подготовки школьников играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, необходимых в обычной жизни человека.

Поиск наиболее эффективных средств развития двигательных качеств позволяет не только улучшить форму и внешний вид, но и развить ряд необходимых человеку качеств.

Функциональный тренинг один из новых видов тренировочного процесса, который ставит целью всестороннее развитие двигательной активности за счет совершенствования таких пяти физических качеств человека, как сила, гибкость, быстрота, координация и выносливость [6].

Важным фактом для начала тренировок уровень физического развития и состояние здоровья.

Любая физическая нагрузка неправильно дозируемая может нанести неповторимый вред организму. Систематическая физическая тренировка занятия Функциональным тренингом в условиях напряженной учебной деятельности школьников имеет важное значение как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движения является наиболее эффективной.

Физические упражнения не только благоприятно воздействуют на здоровье, но и повышают психическую умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительной работе любого характера. У детей, занимающиеся физическими упражнениями направлены на увеличение уровня функциональных возможностей особенно в определенные возрастные периоды, эти качества развиваются наиболее благоприятно.

Функциональные тренировки включаются в работу всех фитнес центров, желающих заниматься становится больше, так как физическая активность обусловлена новизной. Все больше молодежи хотят узнать, что из себя представляет функциональная тренировка, чтобы понять для себя, интересно им это или нет. Важным правилом в начале тренировочного процесса является определение уровня физического здоровья.

Функциональные тренировки изначально были взяты из программ подготовки спортсменов из разных видов спорта. Функциональные комплексы упражнений используются на тренировках легкоатлеты, велогонщики, лыжники, пловцы, байдарочники, конькобежцы и другие представители как командных, так и индивидуальных видов спорта [6].

Цель функциональных тренировок состоит в том числе, в развитии и совершенствовании вестибулярного аппарата, правильного дыхания, чувства равновесия, взрывной силы, стартового толчка, финишного рывка и не только. Огромное разнообразие упражнений и необычность нагрузки сделали функциональный тренинг чем-то совершенно новым на рынке фитнес услуг, благодаря чему и возникла его широкая популярность и высокий спрос среди поклонников здорового образа жизни.

Положительное влияние функциональных тренировок заключается в отсутствии нагрузки на позвоночник и отсутствие чрезмерного напряжения на связки и суставы, поэтому и тренинг считается не травмоопасным, чем классические тренировки с отягощениями в тренажерном зале.

Для достижения максимального эффекта от тренировки необходимо соблюдать определенные правила, соблюдение которых позволит вашим тренировкам стать более эффективными, а достижению результата стать максимально быстрым.

Оценка возможностей является **первым правилом** – к нагрузка должна дозироваться от простого к сложному. Нельзя использовать программы тренировок профессионалов. Нагрузка должна возрастать постепенно, с ростом уровня физической и технической подготовки [5].

Второе правило – чередование нагрузки. Аэробные и анаэробные нагрузки необходимо постоянно чередовать, необходимо применять в правильном соотношении. Организм не должен привыкать к нагрузке ее необходимо варьировать на тренировке.

Третьим правилом является правильное дыхание. Организм человека во время тренировки потребляет большее количество кислорода, чем в состоянии покоя. По этой причине необходимо следить за правильной его циркуляцией и отработать под каждое упражнение циклы, длительность и частоту вдоха и выдоха.

Четвертое правило считается основным так как восстановление является одним из основных правил. Роста тренированности невозможно добиться если организм человека не будет восстанавливаться. Основным средством восстановления считается полноценный сон. Перед тренировками специалисты рекомендуют выполнять упражнения на растяжку. [6].

Функциональный тренинг включает в себя движения, упражнения, их комбинации и вариантов выполнения. Это связано с тем, что каждый отдельно взятый вид спорта, из которого упражнения были изъяты, дает довольно обширный арсенал общефизической подготовки. Однако за основу всегда берется определенный костяк упражнений, который в базовой версии выполнения подходит для всех уровней подготовки. Спортивный тренинг включает в себя четыре категории тренировок упражнений.

Первая категория Упражнения с отягощениями. К ним относятся: приседания выпады, прыжки с отягощением

Вторая категория упражнения с собственным весом. К ним относятся: приседания, сгибание. Разгибание туловища в упоре лежа, запрыгивания на скамейку, тумбу.

Категория третья упражнения со специальным инвентарем. Подтягивания на перекладине, лазание по канату.

Четвертая категория Упражнения на преодоление дистанции. К ним относятся: бег с препятствиями, кросс-бег на длинные дистанции [2, с. 46].

В исследовании, проведенном в 2017 году, Российским университетом физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) сравнивалась результативность функционального тренинга и классических силовых тренировок в тренажерном зале.

В результате данного исследования выяснилось, что по результатам функциональные тренировки намного выше чем у силовые.

Сравнивая полученные от двух контрольных групп атлетов данные, выяснилось, что показатель увеличения силы у группы, которая занималась функциональными тренировками, на 58 % превзошел такой же показатель у группы, занимавшейся в тренажерном зале. Первая группа показала увеличение координационных способностей на 196 % и снижение болевых ощущений в суставах на 30 %. Благодаря результатам данного исследования, функциональный тренинг зарекомендовал себя как способ реабилитации пациентов с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Функциональный тренинг продолжает набирать популярность во всем мире благодаря своей эффективности и простоте. Для данного вида тренинга не требует наличия какого-либо дорогого или стационарного оборудования.

Функциональный тренинг обеспечивает всестороннее развитие тела, поэтому его часто использует при подготовке к спортивным состязаниям, также для повышения двигательной активности в повседневной жизни, для реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата и при подготовке к условиям самостоятельного выживания в агрессивной среде вдали от цивилизации. Функциональный тренинг – это универсальное средство физической подготовленности и физического развития [1, с. 8].

Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В то же время сами регулирующие системы (прежде всего, нервная и эндокринная) продолжают собственное развитие и формирование.

Поэтому в этом возрасте необходимо помочь организму в физическом развитии так как именно в этом возрасте заканчивается формирование двигательного анализатора, что имеет огромное значение для формирования выносливости, ловкости, а также необходимых качеств в трудовой деятельности.

Созревание организма процесс не простой, не всегда проходит гладко. Вот почему подросткам необходима мышечная деятельность направленная на развитие физических способностей [3, с.53].

В 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков.

В этом возрасте происходит рост мускулатуры за счет гормональной стимуляции связанной с возрастом поэтому и наблюдается рост силовых способностей в этом возрасте. В период полового созревания сердечная мышца увеличивается в размерах поэтому большая часть нагрузки приходится именно на сердечно-сосудистую систему.

В организме юношей старшего школьного возраста происходит быстрое развитие организма поэтому не все функциональные системы успевают особенно сердечно-сосудистая система. Поэтому часто возникают жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках, отмечается склонность к обморокам при изменении температуры окружающей среды или резком изменении положения тела.

При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличения размеров сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка.

Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат занятия функциональными тренировками так как именно старший школьный возраст подвержен недозагрузкой мускулатуры, и малоподвижностью [4, с. 38].

Юноши стесняясь своего слабого телосложения перестают заниматься физической культурой. В результате формируется так называемое каплевидное сердце, которое, в дальнейшем, не увеличивается если не получает нужной нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кафка, Б., Йеневайн, О.* Функциональная тренировка. Спорт. – Изд-во «Спорт-Человек», 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors
2. *Ингерлейб, М.Б.* Анатомия физических упражнений. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 192 с. – (Феникс-Фитнес). – ISBN 978-5-222-14777-1.
3. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям двигательным действиям. Теория и методика физического воспитания: учебник для ИФК / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. – Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 258 с.
4. *Платонов, В.Н.* Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – С. 67 – 76.
5. Особенности физического развития детей <http://refleader.ru/jgeujgqasbewbew.html>
6. Что такое функциональный тренинг <https://fit-baza.com/chto-takoe-funktsionalnyj-trening>

FUNCTIONAL TRAINING AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND A WAY TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

Klimenko A.V., Karapetov G.I., Fedotova T.D.

(Branch of SBEI HE «Stavropol State Pedagogical Institute» in Essentuki, Russia)

Annotation. This article discusses the features of the development of motor abilities in high school age, functional training as an innovation in the educational process, the importance of physical activity for the development of physical abilities in the classroom functional training.

Keyword: functional training physical education, motor activity, development of physical qualities.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Тимофеева О.В., Клычева А.Д.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается мотивация студентов филологического факультета к занятиям физической культурой в рамках ВУЗа. Полученные данные помогут преподавателям использовать виды спорта, популярные в студенческой среде молодежи.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическое воспитание, филологический факультет.

Введение. Филологический факультет РУДН был основан в 1996 году. На сегодняшний день филологический факультет представляет собой 21 программу обучения, где обучаются 2,5 тысячи студентов более чем из 100 стран мира, что говорит о востребованности факультета у молодого поколения. На факультете основными направлениями специализации являются: лингвистика, филология, журналистика, психология, телевидение и реклама. Визитной карточкой факультета являются иностранные языки. В данное время требования к обучающимся студентам возросли, большая загруженность в вузе сопровождается не только дефицитом времени, но и ослабленным здоровьем, студенты часто болеют, пропускают занятия. Сохранение и укрепление здоровья является главным наболевшим вопросом молодого поколения, так как проблемы с физическим здоровьем наблюдаются у каждого второго молодого человека. Также стоит отметить, современный ритм жизни, плохая экология, социальная среда способствуют развитию и обострению хронических и инфекционных заболеваний, а современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, являются еще одной важной причиной хронического «двигательного голода» [1].

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, высокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Сегодня студенты являются основной трудовой резерва нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [2].

Цель: Изучить мотивацию к занятиям физической культурой студентов филологического факультета. **Методы и организация исследования:** для определения мотивации к занятиям физической культурой было проведено анкетирование студентов первого и второго курса, после чего студенты были приглашены на занятие с учетом выбранной специализации. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта РУДН.

Результаты и их обсуждения: В анкетном опросе приняли участие 600 студентов 1, 2-го курса, филологического факультета из них 504 девушек и 96 юношей (рис. 1). На круговой диаграмме можно наблюдать отмеченные цветом соотношения. Исходя из полученных данных, можно констатировать, что подавляющим большинством обучающихся на филологическом факультете являются девушки.

При анализе мотивации к выбору занятий физической культурой, были получены следующие результаты (рис. 2). На 1 курсе было проанкетировано 348 (100 %) студентов, из которых 29 % (n = 100) из которых отдают предпочтение аэробике, 13 % (n = 45) по состоянию здоровья определены в специально-медицинскую группу. Занятие бадминтоном выбрали 14% (n = 50), 11 % (n = 39) – предпочитают занятия баскетболом и волейболом, 14 % (n = 50) выбрали ОФП, 13 % (n = 48) посещают тренажерный зал и 7 % (n = 25) из опрошенных студентов отдали предпочтение футболу.

На 2 курсе было опрошено 252 (100 %) студента. Выбор специализаций определился следующим образом: занятие аэробикой выбрали 31 % (n = 80), специально-медицинская группа составила 20 % (n = 50), 16 % (n = 40) студенты, занимающиеся в тренажерном зале, 12 % (n = 30) изъявили желание заниматься бадминтоном, 6 % (n = 15) выбрали баскетбол, 5% (n = 12) – волейбол, ОФП предпочли 8 % (n = 20)занимающихся, 2 % (n = 5) студентов остановили свой выбор на футболе.

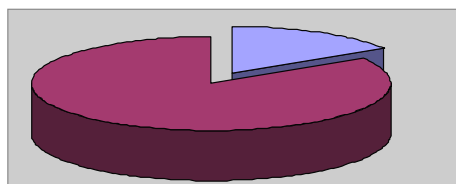


Рис. 1. Количество обучающихся студентов (девушек и юношей) на 1 и 2 курсах филологического факультета

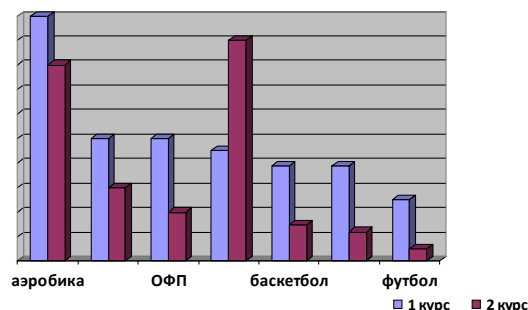


Рис. 2. Мотивация к занятиям физической культурой студентов 1-2 курсов филологического факультета

Вывод: Изучив мотивацию студентов 1 и 2 курса филологического факультета, к занятиям физической культурой можно констатировать, что у преобладающего числа девушек наибольшей популярностью пользуются такой вид спортивной деятельности как: аэробика, при этом заметить, что на филологическом факультете подавляющее число составляет женский контингент. Следовательно, для проведения учебных занятий данным видом нужно выделять два преподавателя. Далее студенты предпочитают такие виды как ОФП и бадминтон, хотя стоит заметить, что на втором курсе выросло число желающих заниматься бадминтоном, при это число желающих заниматься ОФП стало ниже. Одинаковые позиции занимает занимают такие виды, как волейбол и бадминтон. Наименее популярен футбол, виду того, что юношей на данном факультете не так много. Также можно констатировать что количество студентов, занимающихся в специально-медицинской группе на 2 курсе увеличилось.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко, Е.В. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе средств аэробики // Вестник Томского гос. пед. ун-та, 2014. – Вып. 6 (147). – С. 23 – 27.
2. Ульянова, И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. – № 10.1. – С. 42 – 49. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18693/>

MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF THE FACULTY OF PHILOLOGY

Timofeeva O.V., Klycheva A.D.

(Peoples 'friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Annotation. This article discusses the level of motivation of students of the philological faculty to physical education in the framework of the university. The data obtained will help teachers use sports that are popular among students.

Keywords: motivation, students, physical education, philological faculty.

УЧЁТ ОБЩЕГО И ЧАСТНОГО В СОДЕРЖАНИИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Колесников А.М.¹, Сычёв Г.С.², Урмаев А.Н.³

(¹ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет»;

*²ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ),
Россия, Москва); ³ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В статье поднимается проблема обучения техническим действиям в спортивных видах единоборств. Отмечается, что традиционное содержание технической подготовки, как правило, приводит к формированию механического набора технических действий и не позволяет сформировать у тренирующихся системное представление о техническом арсенале. Предполагается, что выделение общего и частного в содержании техники спортивной борьбы позволит исправить сложившуюся ситуацию в практике спортивной тренировки единоборцев.

Ключевые слова: спортивные единоборства, студенты спортсмены, техника и тактика, общее и частное.

Актуальность. Как свидетельствует практика спортивной тренировки одним из востребованных видов спорта у студенческой молодёжи являются различные виды единоборств [6, 9, 10, 11], обладающих значительным потенциалом во всестороннем развитии личности [5]. В тоже время, ретроспективный анализ научно-методической литературы по спортивной борьбе показывают, что традиционно применяемые методы формирования технико-тактического мастерства не позволяют раскрыть в его полном объёме. Особенно остро данная проблема проявляется на уровне начального обучения технике спортивной борьбы. При этом, если оперировать категориями системного подхода, можно констатировать, что применяемые методы обучения в основном способствуют формированию технического арсенала начинающего спортсмена в виде механической системы, характеризующейся фрагментарностью и отсутствием системного взаимодействия между различными разучиваемыми техническими действиями.

В соответствии со сказанным, **целью** нашего **исследования** явилось выявление теоретической основы содержащую в себе потенциальную возможность повышения эффективности технико-тактической подготовки начинающих спортсменов.

Достижение поставленной цели исследования определило выбор **методов исследования** в качестве которых выступали анализ и обобщение философской и научно-методической литературы по теории спортивной борьбы.

Результаты исследования. В соответствии с четырёхуровневой методологией научного анализа (И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин 1973 [1]), при решении какой-либо проблемы следует предварительно осмыслить её на философском уровне, что позволит избежать постановки псевдо проблем исследования и обеспечить получение достоверного результата исследования [2]. Применительно к теме проводимого исследования это означает необходимость осмысления проблемы формирования технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах с позиций философских категорий. На наш взгляд, в свете ска-

занного, видится интересным рассмотрение исследуемой проблемы с позиций таких категорий как общее и единичное (частное).

Известно, что общее есть категория, отражающая объективные диалектические связи объектов и явлений, характеризующихся наличием свойств присущих не только отдельным объектам, но и другим, позволяя тем самым выделить ряд групп объектов в аналогичными свойствами [3]. В свою очередь индивидуальное, частное, отражает относительную обособленность объектов, их количественную и качественную неповторимость [14].

Анализируя традиционную практику технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах, мы пришли к заключению, что в подавляющем большинстве случаев овладение техническим арсеналом в каждом конкретном случае носит ярко выраженный частный характер. Не позволяя тем самым экстраполировать опыт овладения технико-тактическим мастерством из одного вида единоборств в другие. При этом, согласно ряда исследований [7, 8] техническое мастерство спортсмена есть сложное системное взаимодействие, каждый элемент которой также предстает собой системную совокупность элементов. Причём, следует отметить, что данное системное образование только в том случае будет органичным, если в каждой группе действий будут выполнены общие требования, что позволит не только успешно овладеть группами технических действий, но и при неудачном стечении обстоятельств, быстро переключится с одного технического действия на другое. В этой связи представляют определённый интерес результаты исследований проведённых в области спортивных игр [4, 12], когда авторами, с учётом общего и частного, были разработаны экспериментальные методики овладения действиями с мячом из различных спортивных игр. Полученные успешно апробированные практические рекомендации могут быть применены и в практике спортивных видов борьбы.

Выводы. Одним из путей совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных видах единоборств может быть разработка методики обучения технико-тактическим действиям с выделением в их общего и частного. Это позволит систематизировать процесс обучения техническому арсеналу, повысит осознанность процесса его овладения, и создаст более лучшие условия к реализации базового-кустового метода обучения приемам борьбы [13].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Блауберг, И.В.* Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.
2. Большая советская энциклопедия. 3-е изд. М.: 2008. – 2944 с.
3. Краткий философский словарь / М.М. Розенталь, П.Ф. Юдин. – М.: Политическая литература, 1955. – 567 с.
4. *Леонов, Д.В.* Характеристика видов переключений и их распределение в соревновательно-игровой деятельности квалифицированных волейбольных команд / Д.В. Леонов, М.Г. Шнайдер, М.Н. Чапурин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 251 – 254.
5. *Орешкина, Т.И.* Формирование физической культуры личности студентов вузов / Т.И. Орешкина, Н.Н. Пашкова, М.Г. Сидорова, А.Н. Урмаев, М.Г. Шнайдер // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2011. – С. 28 – 36.
6. *Орлов, А.И.* Выбор содержания профилированного физического воспитания студентов юридических специальностей / А.И. Орлов, А.А. Лукутин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: матер. науч. практич. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 78 – 87.

7. Орлов, А.И. Особенности организации и управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов с учётом принципа системности / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова / / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. III всеросс. науч. метод. конф. – Казань, 2017. – С. 79 – 82.

8. Орлов, А.И. Системно-деятельностный подход в разработке модели соревновательной готовности юных спортсменов / А.И. Орлов, А.Г. Шугаев, С.А. Семёнов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы всеросс. науч. практич. конф. – Казань, 2016. – С. 297 – 301.

9. Орлов, А.И. Спортивная борьба как средство повышения физкультурной активности студенческой молодёжи / А.И. Орлов, А.Н. Урмаев // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи: Материалы всеросс. науч. практич. конф. – Чебоксары, 2009. – С. 100 – 102.

10. Орлов, А.И. Спортизация физического воспитания в вузах / А.И. Орлов, А.Н. Урмаев / / Физическая культура, спорт и здоровье студентов: сборник матер. международ. науч.-практич. конф. – Чебоксары, 2013. – С. 102 – 104.

11. Урмаев, А.Н. Самбо в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Н. Урмаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : матер. науч. практич. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 89 – 93.

12. Чапурин, М.Н. Эффективность и качество обучения двигательным действиям в игровых видах спорта в учебно-тренировочной деятельности студентов / М.Н. Чапурин, Е.Н. Симзяева // Достижения и перспективы развития вузовской науки : сборник матер. всеросс. науч. практич. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 503 – 508.

13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов – М.: Высш. шк., 1997 – 189 с.

14. Шептулин, А.П. Диалектика единичного, особенного и общего / А.П. Шептулин – М.: Высш. шк., 1973. – 272 с.

TAKING INTO ACCOUNT THE GENERAL AND PARTICULAR IN THE CONTENT TECHNIQUE OF MARTIAL ARTS AS A CONDITION FOR IMPROVING THE TRAINING PROCESS

Kolesnikov A.M.¹, Sychev G.S.², Uрмаev A.N.³

*(¹ Russian University of technology; ² Russian University of transport Russia,
Moscow, Russia; ³ Chuvash state University named after I.N. Ulyanov,
Cheboksary, Russia)*

Abstract. The article raises the problem of training technical actions in sports martial arts. It is noted that the traditional content of technical training, as a rule, leads to the formation of a mechanical set of technical actions and will not allow to form a systematic idea of the training technical Arsenal. It is assumed that the allocation of General and private in the content of the technique of wrestling will correct the situation in the practice of sports training of martial artists.

Keywords: martial arts, student athletes, technique and tactics, General and private.

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Комарова П.В., Каймакчи Л.А, Брызгалова М.В.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. С.П. Королёва, Самара, Россия)*

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные проблемы отсутствия мотивации у студентов высших учебных заведений и пути их решения с условием гендерных различий.

Ключевые слова: Спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, конкурентоспособность, мотивация, гендер.

Высшие учебные заведения – отличная площадка для выявления и формирования сборных команд. Рассмотренные ниже методики привлечения студентов к спорту могут повысить уровень здоровья нации и укрепить позиции нашей страны на мировой спортивной арене.

Основная проблема – отсутствие или недостаток мотивации. Мотивы, как и цели, формируются, трансформируются, закрепляются, актуализируются под воздействием объективных условий жизни, деятельности и организованного процесса обучения. В современном вузе необходим поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление [1].

Одна из методик – формирование секций и сборных команд на основе гендерных предпочтений и физических возможностей учащихся. Так виды спорта можно условно разделить на более феминные (S) и мускулинные (M). К первым относятся таковые массовые виды спорта как фитнес-аэробика, черлидинг. Ко второй группе отнесём различные виды единоборств, плавание, биатлон. Для примера приведём исследование [2], в котором участвовало 345 спортсменов обоих полов. В таблице приведены основные аспекты мотивации спортсменов, классифицированные по методике В.И. Тропникова [4].

Из результатов исследования вытекает следующее: различия в значимости тех или иных мотивов усиливаются со стажем [2]. Так для спортсменок мотивация общения стоит выше чем мотив получения материальных благ. Однако для спортсменов слава и материальные блага – одни из основных источников мотивации.

Таблица 1

Особенности спортивной мотивации у спортсменов обоих полов

Мотивы	Мужчины (n=183)		Женщины (n=162)	
	M	S	M	S
Общения	4,37	0,78	7,04	1,03
Познания	6,88	0,85	6,03	0,74
Материальных благ	7,59	0,82	5,44	0,68
Развития характера	7,25	1,1	6,32	0,75
Физического совершенства	6,79	0,73	8,04	1,12
Улучшения самочувствия	5,47	0,69	5,81	0,92
Эстетического удовольствия и острых ощущений	7,14	1,03	6,09	0,97
Приобретения полезного опыта	6,18	0,74	6,34	0,85
Потребность в одобрении	6,83	0,88	8,0	1,15
Потребность в славе	8,59	1,05	7,02	0,83
Коллективизм	6,22	0,81	6,36	0,74
Общий уровень мотивации	6,67	0,91	6,59	1,09

Иерархия мотивов спортивной деятельности спортсменов

Спортсмены	Спортсменки
Потребность в славе; Мотив материальных благ; Развития характера; Получения удовольствия и острых ощущений от самих занятий;	Физического совершенства; Потребность в одобрении; Мотивация общения; Потребность в славе;
Мотив познания; Потребность в одобрении; Физического совершенства; Коллективизм;	Коллективизм; Приобретения полезного опыта; Развития характера; Получения удовольствия и острых ощущений от самих занятий;
Приобретения полезного опыта; Улучшения самочувствия; Мотивация общения	Мотив познания; Улучшения самочувствия; Мотив материальных благ

На основе данной работы смеем предположить, что расширение спортивных специализаций (в частности увеличение количества команд, занимающимися «феминными» видами спорта), создание максимально комфортных условий для выхода спортсменов на международную арену (мотив «потребность к славе») и материальное поощрение учащихся способны в разы повысить мотивацию спортсменов обоих полов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дамадаева А.С. Аспекты спортивной мотивации/ А.С Дамадаева // Ученые записки. – 2010. – № 12(70). – С. 59 – 63.
2. Дамадаева, А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 35 – 39.
3. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / Сб. науч. ст. – Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009. – С. 6.
4. Келишев, И.Г. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций: Метод. разраб. Для студентов ин-тов физ. культуры. – М., 1980. – С. 258.

GENDER ASPECTS OF MOTIVATION OF A UNIVERSITY' STUDENTS

Komarova P.V, Kaymakchi L.A, Bryzgalova M.V.

(Samara national research university of S.P. Korolev, Samara, Russia)

Abstract. This article discusses the main problems of lack of motivation among students of higher educational institutions and ways to solve them with the condition of gender differences.

Keywords: sport, healthy life-style, physical education, competitiveness, motivation, gender.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Коннова Т.А., Корнилова Ю.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В современном мире проблеме взаимосвязи физической активности и психического здоровья стали уделять всё больше внимания. Поскольку в век информатизации люди стали больше подвержены переутомлению, нервным расстройствам и стрессам (в некоторых случаях, переходящих в депрессию), в особенности эта проблема затрагивает контингент студентов, поскольку период обучения является кризисным и связан с повышенным риском для здоровья. В данной статье описаны общие сведения о влиянии физических нагрузок на психическое здоровье студентов с использованием научных фактов.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье.

Период обучения индивида в вузе характеризуется высоким темпом и интенсивностью образовательного процесса студентов. В это время наиболее остро проявляются имеющиеся хронические заболевания и повышаются требования к состоянию психосоматического здоровья молодых людей. Поскольку современные студенты характеризуются повышенным уровнем интеллектуальной нагрузки в условиях нехватки физической активности, то возникает острая проблема повышения уровня стрессоустойчивости организма.

Пик повышенной психической напряжённости у студентов приходится на период экзаменов, в этот промежуток времени учеными, проводившими обследования студентов МГТУ им. Н. Э. Баумана и МИНХ и ГП им. М. И. Губкина, было зафиксировано, что у большинства молодых людей изменяется интенсивность кровенаполнения сосудов и реактивность биопотенциалов головного мозга, электрокардиографических и биохимических показателей, не приходящих в норму после двух-трех дней после каждого экзамена [1].

Таким образом, все студенты университета два раза в год подвергаются длительному эмоциональному стрессу, являющемуся фактором риска [1]. Такое напряжение не может не сказаться на общем состоянии всего организма, которое проявляется в усталости, переутомлении, потере концентрации и внимания, раздражительности и сонливости. Поскольку умственное переутомление находится на грани болезни, у него более длительная фаза восстановления.

Наиболее эффективным средством восстановления организма после нахождения в состоянии длительного напряжения и переутомления являются физические нагрузки и комплексы упражнений и смена вида деятельности. В этот период все вышеперечисленные действия, направляются на стимулирование обмена веществ, активизацию защитных функций организма, а также на стимулирование деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем.

Регулярные тренировки и физические упражнения во время напряженной учебной деятельности студентов выступают как средство снятия нервного напряжения и способствуют поддержанию психического здоровья. Периодическое выполнение физических нагрузок также влияет на широкий спектр психических процессов в человеческом организме. Данный факт подтверждают множество исследований проведенные как отечественными, так и иностранными специалистами. Одно из таких исследований было проведено в 2001 году американскими учеными Р.С. Уэнсбергом и Д. Гоулдом. Авторами были обнаружены положитель-

ные воздействия при влиянии физической нагрузки на психические процессы и состояния человека, которые представлены как увеличение или снижение тех, или иных факторов. К примеру, исследования показали, что у людей, в жизни которых присутствовали физические нагрузки, наблюдалось повышение умственной активности, самоконтроля, эффективности работы, уверенности в себе, улучшение памяти и успеваемости, а также снижение уровня враждебности, тревожности, абсентеизма, чувства гнева, смущения, депрессии, напряженности, злоупотребления алкоголем, головной боли и фобий [2].

Стоит также отметить, что специалистами было обнаружено, что студенты, которые ведут активный образ жизни и систематически выдерживают физические нагрузки и отличаются стрессоустойчивостью, способны выполнить больший объем умственной работы, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Заключение. Постоянная физическая активность, тренировки и выполнение комплекса физических упражнений рекомендованы специалистами студентам, как способ снятия нервного напряжения, поддержания психического здоровья, профилактики неврологических заболеваний, так как в процессе двигательной активности происходит разгрузка нервной системы. Следование вышеуказанным рекомендациям студентами будет способствовать повышению психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма в периоды напряженной и длительной умственной или физической нагрузке

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гора, Е.П. Экология человека: учебное пособие для вузов. – М.: Дрофа, 2008. – 540 с.
2. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Konnova T.A., Kornilova Y.A.

(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. In the modern world, the problem of the link of physical activity and mental health has begun to pay more attention. Since in the age of informatization people became more susceptible to overwork, nervous breakdowns and stresses (in some cases, turning into depression), this problem especially affects the student body because the period of study is a crisis and is associated with an increased risk to health. This article describes general information about the effect of physical exertion on the mental health of students using scientific facts.

Keywords: physical culture, mental health.

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Коровин Р.Ю., Новичихина Е.В.

(Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается одна из важных тем в области физического воспитания – мотивации к занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде. Представлен анализ результатов анкетирования студентов 2 курса. Приведены выводы.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация, студент.

Одна из актуальных проблем современного мира – это проблема поддержания и укрепления здоровья молодого поколения. Реальная статистика гласит о действительном ухудшении здоровья молодого поколения, обострении различных заболеваний, в связи с чем средства массовой информации пропагандирует различные призывы быть здоровым. Но стоит не забывать, что здоровье – это важный атрибут человеческой жизни, за которым нужно следить. Хотя в современном мире существует достаточно большое количество способов поддержания здоровья в норме, но основным из них является физическая активность.

Хотелось бы обратить внимание именно на студенческую среду, особенно к начальному курсу, т.к. студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые напрямую связаны с увеличением учебной нагрузки, в связи с чем студент меньше двигается и становится более уязвим к заболеваниям различного характера, в том числе и гиподинамии. К тому же, изучив и проанализировав научно-периодическую и научно-методическую литературу можно резюмировать мысль о том, что у студентов мотивация к физической культуре падает. Выделяется две основные проблематики нежелания заниматься физической активностью: нехватка времени и слабый уровень мотивации. В связи с чем мы пришли к выводу, что в первую очередь необходимо изучать потребности, интересы и мотивы современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Цель исследования – изучить отношения к физической культуре и спорта в студенческой среде Алтайского государственного университета (далее АлтГУ), выявить пути повышения мотивации к занятиям.

Объект исследования – студенты 2 курса АлтГУ.

Предмет исследования – мотивация к занятиям физической культуры.

Чтобы разобраться как мотивировать студентов к физической деятельности, стоит изучить понятие самого термина «Мотив». Согласно толковому словарю Ожегова, мотив – это побудительная причина, повод к какому-нибудь действию. Исходя из этого можно понять, что мотивация к физической деятельности – это некое состояние студента, которое направлено на достижение идеальной степени физической подготовленности и работоспособности. Сам процесс формирования интереса к физической деятельности – это сложный процесс, т.к. строится от простых знаний о гигиене, до полного изучения психологии и физиологии человека.

Одна из основных задач, которые ставятся в рамках программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», считается модернизация всей системы физического воспитания в различных категориях и групп населения, в том чис-

ле в образовательных учреждениях. Но как ни странно такая модернизация проходит не совсем успешно, в связи с неправильным отношением к данному вопросу со стороны администрации учебных заведений. Так в 2019-2020 учебном году в процессе так называемой оптимизации, в учебные планы по всем направлениям и уровням подготовки в АлтГУ 60 % учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)» были переведены на самостоятельную работу студента. С этого учебного года данная дисциплина изучается 2 года 1 раз в неделю, ранее она осваивалась 3 года по 2 раза в неделю. Так о какой мотивации студента к физической культуре можно говорить, если сам вуз не заинтересован в ней?

Многие ученые и исследователи, в том числе физиологи и медики говорят о том, что оптимальная физическая нагрузка студента – 2-3 раза в неделю по 2 часа. Занятия физической культурой 1 раз в неделю не только нерациональны, но и даже вредны такой регулярностью. Физическая нагрузка с целью оздоровительного эффекта должна быть как минимум 2 раза в неделю. Этот вопрос – регулярности, систематичности занятий является одним из факторов падения мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

Обращаясь к научной литературе мы выделили 3 основные причины, по которым у студентов снижается интерес и активность на занятиях по физической культуре. Ссылаясь на эти причины была создана анкета, в которой приняли участие 156 студентов второго курса АлтГУ в сентябре 2019 года.

Результаты проведенного нами анкетирования констатируют, что 41 % студентов недоволен тем, что часы по физической культуре сократили. 12,8 % опрошенных выделила несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. А 35,8 % студентов считают, что их уровень физической подготовленности низкий. 15,4 % студентов отмечают, что групп по виду спорта мало, а 9,6 % не удовлетворяет качество спортивного оборудования, инвентаря и состояние спортивных залов. Также была выявлена группа студентов, которые отметили, что посещают дисциплину ради зачета – 3,8 %.

Учитывая результаты анкетирования и личные беседы со студентами, можно предложить о нескольких направлений в повышении мотивации студентов к занятиям физической культуре:

1. Деление студентов внутри основной группы на физически сильных и слабых, конечно это не всегда возможно, но как вариант имеет место быть.
2. Соревновательно - конкурентные мотивы. Можно внедрить в рейтинговую систему отдельные положения о поощрении за улучшения своих собственных результатов.
3. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.
4. Разделение по интересам. Необходимо увеличить количество групп по каждому виду спорта.
5. Индивидуальное повышение физических возможностей.

В заключении стоит напомнить что здоровье – это тот самый главный атрибут нашей жизни, а также бесценное состояние как одного человека, так и целого общества. Само формирование и сохранение здоровье человека довольно трудный процесс и сложно выделить важнейшие факторы здорового образа жизни, т.к. желаемый эффект можно получить только комплексом факторов.

К сожалению, многие люди серьезно начинают задумываться о своём здоровье только при наличии какой-то угрозы. Стоит также отметить, что заинтересованным лицом в повышении мотивации студентов выступает Университет. Именно университет должен выступать инициатором, организатором различных идей по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляничева, В.В. Грачева, Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов (статья) Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 2. – Саратов: ООО Изд-й центр «Наука», 2009. – 170 с. – С. 14 – 20.
2. Новичихина, Е.В. Ульянова, Н.А. Кокишаров, А.А. Анушкевич, Н.В. Калагина, С.Н., Лобыгина, Н.М. (2017). Динамика состояния здоровья первокурсников Высших учебных заведений Алтайского края за последние 3 года / Современные наукоемкие технологии. – № 7. – С. 136 – 140. – С. 136-140; URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36744> (дата обращения: 11.10.2019).
3. Ревтова, О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой / Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2017. – № 11 (22)/ [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.sibac.info/archive/science/11\(22\).pdf](http://www.sibac.info/archive/science/11(22).pdf) (дата обращения: 10.10.2019)
4. Чекмарева, А.С. Способы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 25(26). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/25\(26\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/25(26).pdf) (дата обращения: 10.10.2019)

TO A QUESTION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION

Korovin R. Yu., Novichikhina E. V.

(Altai state University, Barnaul, Russia)

Abstract. The article is devoted to one of the important topics - motivation for physical culture and sports in the student environment. The analysis of the results of the survey of 2nd year students is presented. Conclusions are given.

Keywords: physical culture, health, motivation, student.

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ (НА ОСНОВЕ ОПРОСА СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)

Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Кузнецов А.Л.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), Красноярск, Россия)*

Аннотация. В данной статье показаны результаты опроса о влиянии школьного образования на физическую культуру обучающихся первого курса исторического факультета КГПУ им. В.П. Астафьева.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, школьное образование, обучающиеся, вредные привычки, болезни.

Школьное образование является основной и самой продолжительной ступенью в обучении на протяжении жизни человека, от которого зависит профессиональная и социальная успешность человека и общества в целом. Успех и физическая культура неразрывно связаны между собой. Поэтому в системе высшего образования именно физическая культура является обязательной составляющей в профессиональном становлении студента. Она направлена на развитие целостной личности, гармонизацию духовных и физических сил, улучшение психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Мотивировать ребенка на потребность к физической культуре необходимо с дошкольного возраста. Как показывает практика, дошкольные образовательные учреждения выполняют поставленную задачу и занимаются организацией различных физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение 4-5 лет.

Другая ситуация складывается в общеобразовательных школах. Уроки по физической культуре должны проводиться 3 раза в неделю, но по некоторым объективным причинам это не всегда делается. Причина банальна, школа маленькая, учеников много. Поэтому во время учебных занятий в зале находятся более двух классов, причем разных возрастных категорий. Это, безусловно, сказывается на качестве образования школьников. В связи с этим, абитуриент, поступая в вуз, часто бывает не готов к активной физкультурно-оздоровительной деятельности, так как у него отсутствует практический опыт.

С помощью опроса мы решили выяснить, влияние школьного образования на физическую культуру первокурсников (юноши – 24 чел., девушки – 37 чел.) исторического факультета КГПУ им. В.П. Астафьева.

Согласно результатам проведенного опроса, больше половины респондентов (57,8 %), отметили, что им нравилось посещать занятия в школе по физической культуре. Мы считаем, что это связано с тем, что в образовательных учреждениях проводились занятия по разным видам спорта. К примеру, лыжной подготовкой занимались 46 % опрошенных (30 человек); легкой атлетикой 68 % (44 человека) и плаванием 10 % (7 человек), спортивными играми 79 % (51 человек).

Одной из главных проблем формирования личности школьников является мотивация их к специально организованной спортивной деятельности, но несмотря на это, большая часть школьников все же была вовлечена в спортивные соревнования 57 % (37 человек).

Вне всякого сомнения, что соблюдение режима дня благотворно влияет на растущий организм. Так школьники, которые поздно ложатся спать и рано встают на учебу не могут сосредоточиться, усвоить материал в должной мере, что сказывается на их работоспособности и успеваемости. К сожалению, большинство опрошенных студентов пренебрегали режимом дня во время обучения в школе. Как показал опрос, только 39 % опрошенных (25 человек) старались его соблюдать.

В условиях высокого употребления в России газированных и энергетических напитков не является неожиданным обобщенный ответ студентов. Выяснилось, что у 94 % респондентов (61 человек) имеется потребность в них. Несмотря на то, что в состав данных напитков входят: сахар; бензоат натрия (E211), который обладает канцерогенными свойствами; лимонная кислота (E 300) способствует развитию кариеса; ортофосфорная кислота (E 338) вымыванию кальция из организма.

Злоупотребление алкоголем в России распространено достаточно широко. Алкоголь пагубно воздействует на клетки головного мозга подрастающего поколения. При его употреблении у школьников происходит ощущение эйфории из-за поражения высших уровней мозга [1].

Первокурсники признались, что ранее они употребляли вино – 75 % (48 чел.), пиво – 70 % (45 чел.), настораживает тот факт, что 57 % из этого числа, девушки. Более крепкие напитки пробовали 43 % респондентов (28 человек), среди которых одинаковое количество представителей обоих полов.

Известно, что существует немало веществ, способных оказывать на психику человека наркотическое действие. Стремление все в жизни попробовать, эта мысль становится подсознательной и определяет поведение обучающегося в образовательной среде. Это своего рода и любопытство, стремление не выделяться из какой-то группы. Подросткам просто интересно, что курящие «находят» в табаке, а наркоманы в наркотиках.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает: смолы, мышьяк, бензол, формальдегид и пр. вещества. В первую очередь они поражают, легкие, сердечно-сосудистую систему, повышают риск инфаркта и инсульта, вызывают рак. Согласно данным опроса выявлено, что студенты осведомлены об этих заболеваниях и понимают, что они могут принести существенный вред здоровью (таблица).

Таблица

Знания студентов о заболеваниях

Название заболеваний	Количество опрошенных, (в %)
Инсульт	92%
Инфаркт	90%
Рак	90%
Гепатит	76%
Туберкулез	92%
СПИД	92%

Но, несмотря на это, 1 % из опрошенных все же пробовал наркотики, а 45 % (29 человек от общего числа) курили кальян.

Таким образом, в результате опроса было выявлено, что после окончания образовательной школы у студентов 1 курса исторического факультета наблюдается зависимая форма поведения отрицательного характера, которая требует дополнительной коррекции здоровьесбережения в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кравченко, В.М.* Физическая культура и спорт: учебное пособие / В.М. Кравченко, Л.А. Бартновская, Н.А. Попованова. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 188 с.

INFLUENCE OF SCHOOL EDUCATION ON PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTE (BASED ON THE INTERVIEW OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF HISTORY DEPARTMENT)

Kravhenko V.M., Bartnovskaya L.A., Kuznetsov A.L.

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (KSPU),
Krasnoyarsk, Russia)*

Annotation. This article shows the results of a survey on the impact of school education on the physical education of first-year students in the history department of KSPU named after V.P. Astafyev.

Keywords: physical culture, sport, school education, students, harmful habits, diseases.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Куликова Е.Ю., Саркисова Н.Г.

*(Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева
(КЧГУ) Карачаевск, Россия)*

Аннотация. В статье говорится о организации привлечения студентов к проведению утренней гигиенической гимнастики и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, самостоятельные занятия ФКиС, физическая культура, спорт.

Одной из главных проблем привлечения студентов к занятиям физическими упражнениями – это личное отношение каждого студента к занятиям физической культурой и спортом.

Важным моментом в формировании здоровья студентов является привлечение к самостоятельным занятиям физической культурой. Это означает, что наряду с учебными занятиями, необходимо разрабатывать и совершенствовать организационные формы оздоровительной культуры вне учебно-педагогического процесса. Именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. Наиболее доступные занятия – это самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Таким образом, привлечение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями вне рамок программы является повышение их образовательного уровня в подготовке по оздоровительной физической культуре.

В настоящее время большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводит к формированию у студентов мотивированной деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры [1].

Физическая активность у студентов зависит от многих факторов – пол, взгляды и убеждения, социальное окружение, уровень дохода и многое другое. Важнейшим фактором отсутствие самостоятельных занятий у студентов является отсутствие мотивации и недостаток свободного времени.

В настоящее время существует много форм лечебной оздоровительной физической культуры. Среди которых можно выделить гигиеническую гимнастику, занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия физическими упражнениями, элементы спортивных игр, лечебная ходьба, закаливание организма и многие другие формы оздоровления организма студентов.[3]

В рамках проекта «Неделя здоровья» студентами Факультета физической культуры было проведено исследование о пользе гигиенической утренней гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников о самостоятельных занятиях утренней гигиенической гимнастикой.

2. Организация и проведения мероприятий по привлечению студентов к занятиям утренней гимнастической гимнастикой путем организации общей утренней гимнастикой до начала учебных занятий.

Проанализировав литературные источники мы выяснили, что утренняя гигиеническая гимнастика – важная часть личной физической культуры человека. После сна организм человека находится в состоянии пониженной работоспособности; упражнения из комплекса ут-

ренной гимнастики помогают активизировать деятельность нервной системы; при выполнении физических упражнений с мышц поступает сигнал в мозг, возбуждая двигательную зону коры больших полушарий; улучшается настроение и работоспособность. Регулярное выполнение утренней гигиенической гимнастики улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы, помогает развить подвижность в суставах. [2]

Организация и проведение утренней гимнастики для студентов и преподавателей Факультета физической культуры было запланировано в течении «Недели здоровья». В первый день было запланировано и проведен флешмоб: «Мы за здоровый образ жизни» до начала учебных занятий, а физминутки, физпаузы и проведение веселых переменок. Таки образом, мы привлекли внимание и интерес к занятиям физическими упражнениями в качестве самостоятельных занятий физической культурой и спортом. В последующие дни были проведена регулярная утренняя гимнастика на свежем воздухе, где были привлечены все студенты, а так же преподаватели факультета.

После проведения недели здоровья, многие студенты стали организовывать совместную с преподавателями утреннюю гимнастику с целью укрепления своего здоровья, профилактики заболеваний и укрепления организма в целом.

Анализируя литературные источники, а также личный опыт проведения утренней гимнастической гимнастики можно сделать следующие выводы:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями ведет к укреплению вашего здоровья, повышает работоспособность и улучшает ваше настроение.
2. Физическая культура и спорт общедоступный вид оздоровления, который не требует больших затрат и усилий.
3. Выполнение утренней гигиенической гимнастики, проведение физминуток, физпауз заряжает энергией на всю продолжительность дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коломийченко, Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культуры и спортом как компонент развития физической культуры личности // Северо-Кавказский психологический вестник, 2012. – № 10/1. – С. 35 – 39.
2. Орлова, Ю.В., Шлемова, М.В., Чернышева, И.В., Липовцев, С.П. Различные формы внеурочного физического воспитания студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 80 – 80.
3. Пархаева, О.В. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся [Электронный ресурс] / О.В. Пархаева, Ю.Е. Судакова // Научная Идея. – 2017. – 1(1).

ATTRACTING STUDENTS TO SELF-PERFORMANCE OF MORNING GYMNASTICS BY CONDUCTING A WEEK OF HEALTH

Kulikova E. Yu. Sarkisova N. G.

*(Karachay-Cherkess State University named after U.D.Aliyev (KCHGU)
Karachayevsk, Russia)*

Annotation. The article refers to the organization of attracting students to conduct morning hygienic gymnastics and independent physical education and sports.

Keywords: morning gymnastics, independent physical training classes, physical culture, sport.

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ АГНИ

Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф., Болгарова М.К.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт, (АГНИ),
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. Целью АФК в вузе является формирование физической культуры студента как неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности с учетом имеющихся функциональных отклонений и недостатков физического развития.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическая культура, физическое здоровье.

В своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

Целью адаптивной физической культуры в вузе является формирование физической культуры студента как системного и интегрированного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье с учетом имеющихся функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии [1].

Организация и методика учебного процесса в сфере физического воспитания таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания.

Задачами адаптивной физической культуры являются:

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма студента с учетом имеющегося у него заболевания;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса, упражнений с учетом рекомендаций врача и преподавателя;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ежегодно в вузы страны поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. И наш вуз не исключение: в 2016-2017 учебном году таких студентов было 143, в 2017-2018 учебном году – 228, в 2018-2019 – 242 студента. Все они были определены в группы адаптивной физической культуры.

Оздоровительная эффективность занятий физической культурой с молодежью, имеющей отклонения в состоянии здоровья, была научно обоснована и доказана многими учеными и исследователями в области педагогики и медицины [2].

Известно, что с каждым годом возрастает частота заболеваний сердечно-сосудистой системы. Среди учащейся молодежи наиболее распространены следующие заболевания: вегето-сосудистая дистония, пороки сердца, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен, гипотоническая болезнь, ревматизм, невроз сердца.

В нашем вузе из всех студентов, определенных в группы адаптивной физической культуры (АФК), 1/3 часть имеет отклонения в сердечно-сосудистой системе организма. На занятиях АФК применялись физические упражнения соответственно характеру заболеваний и общим требованиям к методике занятий с этой группой студентов. Использовались общеразвивающие упражнения, специальные, дыхательные, для вестибулярного аппарата, дозированной ходьба, занятия на свежем воздухе [4].

Занимающиеся в группах АФК вели дневник самоконтроля, где отмечались такие показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, самочувствие и другие.

Следует отметить, что после занятий АФК, у большинства студентов снижалась ЧСС по сравнению с ЧСС до занятий в пределах 10-15 уд. в мин., артериальное давление также стабилизировалось у 2/3 занимающихся на занятиях АФК [3].

Также студенты с этими заболеваниями отмечали улучшение настроения, уменьшение головной боли, головокружений и неприятных ощущений в области сердца, что приводит к функциональному улучшению состояния здоровья.

Таким образом, в процессе занятий АФК улучшается функциональное состояние студентов с отклонениями в сердечно-сосудистой системе, улучшается их физическое состояние.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аксенова, О.Э.* Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: учебно-методическое пособие. 2009. – 123 с.
2. *Евсеева, О.Э.* Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие. – СПб. НГУФК, СиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117с.
3. *Майорова, М.П., Нуриахметова, Г.Ф.* Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма студентов в процессе занятий адаптивной физической культурой Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. – Т. XVI. – Альметьевск: АГНИ, 2017. – С. 324 – 327.
4. *Майорова, М.П., Нуриахметова, Г.Ф.* Адаптивная физическая культура в профессионально-прикладной физической подготовке студентов АГНИ. Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. Т. XVI. – Альметьевск: АГНИ, 2018. – С. 341 – 344.

INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE ON THE PHYSICAL STATE OF AGNI STUDENTS

Mayorova M.P., Nuriakhmetova G.F., Bolgarova M.K.

(Almetyevsk State Oil Institute, (AGNI), Almetyevsk, Russia)

Annotation. The goal of the adaptive physical culture at the university is the formation of the student's physical culture, an integral component of the general culture of the future specialist, capable of realizing it in educational, social and professional activities, taking into account the existing functional deviations and physical development deficiencies.

Keywords: adaptive physical education, physical education, physical health.

СТИМУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ

Мальцев В.Н.

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В статье описаны подходы к организации самостоятельной работы студентов вузов, как пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физические упражнения, стимулирование, физкультурная деятельность.

В условиях современного высшего образования приоритет отдается развитию творческих способностей будущих специалистов с опорой на активную самостоятельную работу. Повышенные требования общества к личности и ее собственные требования к себе эффективно могут быть реализованы только при самообразовании и самовоспитании, в процессе которых она умножает свои силы и тем самым достигает наибольшей общественной отдачи. Приобщение студентов к физическому самовоспитанию, включение их в процесс физического самосовершенствования становится важнейшей чертой процесса физического воспитания будущих специалистов [1]. Поэтому одна из главных задач при проведении в студенческих общежитиях оздоровительно-физкультурных и спортивных мероприятий – формирование у студентов потребности в физическом самовоспитании.

Физкультурный досуг становится личной ценностью студента, если он глубоко прочувствован и пережит. Мероприятия, которые вызывают переживания, порождают социально ценные эмоции. Каждое мероприятие по возможности должно сопровождаться музыкой, ярким оформлением, массовой игрой, чтобы оно приводило в действие умственные, нравственные и эстетические силы, помогало реализации творческой деятельности студентов.

Наибольший эмоциональный отклик у большинства студентов вызывают комплексные спартакиады, дни и недели здоровья, смотр-конкурс между этажами и комнатами общежитий по физкультурно-оздоровительной работе, многотуровые соревнования внутри общежития по отдельным видам спорта, дружеские встречи. Именно эти элементы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вызывают у студентов социальную, профессиональную и интеллектуальную активность.

В социальном развитии личности большую роль играет ее активность, умение организовать свою деятельность. Однако, учитывая небольшой самостоятельный жизненный опыт, недостаточную социальную зрелость студентов, важно правильно организовать процесс их активной деятельности, он должен проходить в коллективе, где созданы условия для решения проблем воспитания и самовоспитания как взаимообусловленных процессов [2].

Главные слагаемые здорового досуга юношей и девушек – их индивидуальные склонности, интересы и стремления. Совместная физкультурная деятельность (утренняя зарядка, игры, туристские походы, спортивные соревнования) не только физически укрепляют студентов, но и развивают самосознание, общение в непринужденной обстановке, создают положительный настрой на физическое самосовершенствование.

Вся работа, направленная на включение физических упражнений в режим дня, должна способствовать возникновению у студентов внутренней готовности к ним, которая может определяться по-разному. Например, так: «Я занимаюсь физическими упражнениями, пото-

му что на меня увлеченно действуют друзья по общежитию». Но она может быть и другой: «Я занимаюсь и буду заниматься, потому что это обеспечивает высокую работоспособность и помогает овладеть навыками и умениями использования физических упражнений в условиях будущей профессиональной деятельности». В первом случае внутренняя готовность будет кратковременной, во втором – длительной, устойчивой, общественно значимой. [3]

Основными педагогическими условиями в воспитании потребности и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями являются следующие:

- стимулирование занятий физической культурой, создание таких жизненных ситуаций и условий, при которых двигательная деятельность становится внутренней органической потребностью, осознается ее значение и польза, интерес к ней;
- учет индивидуальных способностей и возможностей занимающихся, соответствие занятий индивидуальным интересам и запросам студентов;
- эмоциональная удовлетворенность занятиями, для достижения которых требуются соответствующие методы и приемы педагогического руководства;
- богатство личности педагога и высокий профессиональный уровень его деятельности в индивидуализации и конкретизации заданий и поручений;
- гибкость, разнообразие форм и приемов в организации физкультурного досуга в массовом привлечении студентов к физической культуре;
- формирование традиций в проведении мероприятий.

На физкультурную деятельность должно быть распространено такое педагогическое правило, как следование от легкого к трудному. Активный отдых, организованный в соответствии с этим правилом, стимулирует у студентов интерес к нему. Выполнение двигательных нагрузок, соответствующих силам студентов, вызывает у них энтузиазм, пробуждает творческий огонек, рождает инициативу, вызывает чувство удовлетворения. Большое значение имеет тщательная подготовка к организации любого массового оздоровительного, физкультурного и спортивного мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Масляков, В.А., Матяжова, В.С. Массовая физическая культура в вузе. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1991. – С. 143 – 145.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1991. – 372 с.
3. Барчуков, И.С. Физкультура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Изд-во «Академия», 2009. – 27 с.

STIMULATION OF PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF HEALTH-PHYSICAL CULTURE WORK

Maltsev V.N.

(Vladimir State University , Vladimir, Russia)

Annotation. The article describes the approaches of organizing the self-training work of university students in the way to increase motivation to go in for sports.

Keywords: physical exercises, stimulation, physical activity.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Марышева С.Ю., Малушко О.А.

*(Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Уфа, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие принципы организации учебно-физкультурной деятельности студентов, методы формирования мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, учебная деятельность.

Целью исследования является изучение путей формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой.

При исследовании были использованы следующие методы: 1. Обобщение и анализ данных из литературы по вопросу исследования. 2. Личные наблюдения.

Одной из наиболее значимых проблем современного общества является проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи. Студенты, особенно в начале учебной деятельности, представляют собой уязвимую долю молодёжи, так как встречаются со сложностями, обусловленными повышенной учебной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, трудностями в социальной адаптации. Студенты – трудовой потенциал страны, будущие родители. Их здоровью уделяется большое внимание, так как оно является залогом здоровья целой нации. Именно поэтому немаловажная роль отводится мотивам, потребностям, интересам нынешней молодёжи в физической культуре. В обучении выделяются следующие мотивы [1]:

- познавательные, нацеленные на процесс обучения (овладение знаниями и средствами деятельности, необходимость в умственной деятельности и др.);
- узколичные (мотивы престижа, благополучия);
- социальные (мотивы ответственности, долга, самосовершенствования).

Наиболее значимыми считаются познавательные мотивы, которые могут актуализироваться, при условии, что содержание предмета представляет индивидуальную значимость для обучающегося. Физкультурная деятельность является значимой, если она имеет связь с реализацией в предстоящей профессиональной и семейной областях жизни, посредством понимания того, какое воздействие оказывает двигательная активность на человеческий организм. Это осознание может выражаться в качестве конкретных целей или сформироваться в процессе обучения. Побуждающие мотивы классифицируются на следующие типы [1]:

- внутренние мотивы, имеющие связь с получением удовлетворения от деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность и т.д.);
- внешние положительные мотивы, зависящие от результатов деятельности (овладение знаниями, приобретение умений и навыков и т.д.);
- внешние отрицательные мотивы (боязнь насмешек из-за неумения выполнять определённое упражнение, получения неудовлетворительной оценки и т.д. [4]);
- мотивы, связанные с перспективой (развитие физических качеств, укрепление здоровья и т.д.).

На мотивацию человека оказывает влияние не только оценка окружающих, но и самооценка. Данный фактор позволяет преподавателю оказывать воздействие на деятельность обучающегося и развитие его личности.

Если рассмотреть организацию жизнедеятельности учащихся, можно отметить, что она не упорядочена (вредные привычки, недосыпание, пониженная физическая активность, нарушения в питании и т.д.) [2]. Большое количество обучающихся склонны к завышенной оценке уровня своего здоровья, у них нет важнейшего стимула физической деятельности. Парадоксально, но главной причиной, которая может побудить к проявлению повышенного внимания к здоровью – это его ухудшение.

Для того, чтобы сформировать у учащихся объективную самооценку, применяются такие методы как: тестирование физической и теоретической подготовки студентов, медицинское обследование их здоровья.

Процесс самопознания, в том числе познания своих интересов и стремлений, опирается на систему знаний личности. Именно достаточный уровень знаний позволяет студентам адекватно оценивать свои возможности и оказывает влияние на создание убеждений, ценностей, мотивов. Поэтому формирование важной потребности в осуществлении направленной физической активности проявляется через усвоение студентами достаточной теоретической базы, которая поддерживается положительными эмоциями от физкультурной деятельности. Постановка целей учебной деятельности, анализ и обсуждение путей её достижения в кругу обучающихся обеспечивают результативное формирование мотивации. Такой подход даёт возможность эффективного вовлечения студентов в процесс обучения. Чтобы сформировать здоровый образ жизни, важно принимать во внимание такие составляющие [3]:

- потребностно-мотивационную, включающую потребности, интересы, мотивы и желания, ориентированные на здоровый образ жизни;
- практико-деятельностную, предполагающую способность занимающихся самостоятельно решать задачи физического воспитания;
- содержательную, имеющую целью усвоение необходимых систематизированных знаний;
- творческую, проявляющуюся в умении моделировать здоровый образ жизни;
- рефлексивную, определяющую сознательную деятельность.

Следующие психолого-педагогические условия обеспечивают успешное формирование мотивационного отношения обучающихся к физической культуре:

1. Улучшение отношения к физическому воспитанию как к ценности:
 - изучение мотивации студентов и диагностики их личностных качеств, что позволяет определять склонность к конкретным видам спорта (дифференцированный групповой подход).
 - вовлечение всех обучающихся в разные типы физкультурной деятельности, где каждый учащийся сможет найти подходящую ему сферу деятельности (деятельностный подход) [5].
2. Достижение взаимосвязи между физкультурной деятельностью и профориентацией. Цель при этом – достигнуть понимания ценности занятий физической культурой как пути эффективного осуществления профессиональных и социальных задач.
3. Повышение заинтересованности занимающихся в физической культуре для того, чтобы интенсифицировать процесс физического воспитания (это работа спортивного клуба вуза).
4. Учёт особенностей преподавания физической культуры для удовлетворения потребностей обучающихся.
5. Совместная работа на занятиях, научных конференциях и семинарах настраивает учащихся на переосмысление мотивационного отношения к физическому воспитанию. Осуществляется переход от административного направления спортивно-оздоровительной деятельности на её воспитательные, образовательные и профессиональные ресурсы развития.

Выводы:

1. Формирование потребности в физической активности – ведущее направление учебно-физкультурной деятельности. Реализуется при систематических занятиях.
2. Для определения недостаточно устойчивых мотивов нужно учесть, каковы были изначальные мотивы к занятиям физической культурой.
3. Знания – один из факторов учебно-физкультурной деятельности студентов. Именно знаниям принадлежит немалая роль в формировании интересов и мотивов. Обладая нужными знаниями, учащиеся способны самостоятельно оценить свой уровень подготовки и самоконтроль, пользоваться средствами физической культуры.
4. Соревновательная деятельность, постоянное посещение занятий воздействуют на формирование мотивации к занятиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – Томск: Изд-во Томского гос. ун-та, 2012. – № 360.
2. Койносов, П.Г. Формирование у студентов потребностей в физическом совершенствовании / П.Г. Койносов // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования. – Тюмень, 2000. – С. 8 – 10.
3. Кокшаров, А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук / А.А. Кокшаров. – Барнаул, 2003. – 22 с.
4. Малушко, О.А. Влияние фитнес-тренировок на кинетический имидж студента технического вуза / О.А. Малушко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VII Международной научно-методической конференции, посвящённой 100-летию юбилею Республики Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 115 – 120.
5. Гнилищкая, О.А. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом / О.А. Гнилищкая, И.И. Гмерова // Мат. Междунар. науч.-прак. конф. «Новая наука: от идеи к результату», 12 апреля 2017 г. – Sterlitamak: ООО «АМИ», 2017. – С. 91 – 94.

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Marysheva S.Y., Malushko O.A.

(Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia)

Abstract. This article describes general principles of the organization of physical education activities of students, methods of formation students' motivation for physical education.

Keywords: physical education, motivation, educational activities.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Гусев П.С, Павлова Л.З.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Статья посвящена анализу тенденций научных исследований отношения студентов к занятиям спортом. В ней описаны общие сведения о занятиях физической культурой и пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, интерес.

Одной из главных проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Поэтому, физическое воспитание играет важнейшую роль в решении, а также является весомым средством формирования личности. В современной студенческой молодежи недостаточно развита мотивация к занятиям физической культурой и спортом, что требует необходимости поиска эффективных путей формирования познавательной активности к предмету «Физическое воспитание». Учеными отмечаются несоответствия и отставания показателей физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста. Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности [3, 7]. В настоящее время по ряду критериев уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют (до 60 % подростков страдают острыми респираторными заболеваниями), имеют избыточную массу (до 20 %), нарушения опорно-двигательного аппарата (до 40 %), только 20 – 30 % здоровы.

Физическая культура представлена как учебная дисциплина в высших учебных заведениях. Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется в основном в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период экзаменационных сессий и на каникулах) студенты не имеют академических занятий по физической культуре [1].

Занятия в высших учебных заведениях проводится обычно на первых двух курсах. Одно занятие – факультативное, одно – обязательное. В последнее время по многочисленным научным данным [3, 4, 5] наблюдается ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи.

В нашей стране появилось противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Следовательно, проводятся разнообразные исследования для решения этого противоречия. Например, предлагается увеличить двигательную активность студентов, изменить управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни. Поэтому следует привлечь студентов к систематическому выполнению физических упражнений. И для этого следует повысить их интерес к этой деятельности.

В исследованиях И.Р. Бондаря и Е.О. Котова, интерес содержит в себе эмоциональный компонент, который оказывается в выборочном позитивном отношении личности к действи-

тельности, а также в потребности к познанию и практической деятельности [2, 5]. Некоторыми авторами рассмотрен вопрос формирования мотивов, потребностей и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями [4, 8].

Целью нашего исследования является изучение формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. В эксперименте использовались такие методы как: анкетирование, теоретический анализ, обобщение литературных источников, методы математической статистики и педагогические наблюдения.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту высших учебных заведений невысокий (табл.). С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом было проведено анкетирование. Студентам предлагалось разместить в порядке возрастания заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом (по 10-балльной шкале). Уровень интереса у молодежи к физической культуре отсутствует или даже сформировалось негативное к ней отношение.

Данные показали, что в процентном отношении были выявлены отличия между мужчинами и женщинами. Уровень интереса к физической культуре у мужчин выше, чем у женщин. Например, 20,5 % студентов-мужчин первого курса имеют высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, 20,4 % – выше среднего, 19,1 % – средний, 5,2 % – ниже среднего, 4,6 % – низкий. У студенток эти показатели ниже.

Таблица

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, %

Уровень интереса	Пол	Курс обучения			
		1	2	3	4
Высокий	Ж	20,2	16,1	13,1	11,1
	М	20,5	19,1	17,3	15,5
Выше среднего	Ж	19,2	18,9	16,2	17,3
	М	20,4	19,1	17,6	19,2
Средний	Ж	17,2	18,2	18,8	17,1
	М	19,1	20,5	21,3	22,5
Ниже среднего	Ж	7,7	7,6	6,8	5,6
	М	5,2	5,2	6,4	7,1
Низкий	Ж	5,3	7,9	5,8	6,1
	М	4,6	5,8	5,7	5,4
Интерес отсутствует	Ж	3,7	5,6	3,6	5,1
	М	3,5	4,3	5,2	4,7
Отношение негативно	Ж	3,2	4,9	4,7	5,5
	М	2,2	3,8	5,2	3,8

Сделан вывод, что формирование интересов студентов к физическим упражнениям – это мощное средство всестороннего воспитания молодежи, которое сможет укрепить их здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: диссертация и автореферат по ВАК РФ 13.00.04. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.
2. Бондарь, И.Р. Физическое воспитание студентов с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ...канд. наук физ. исх. и спорта. – Луцк, 2000. – 19 с.

3. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. – № 1 (47). – С. 28 – 33.

4. Иванова, Г.Е. Валеологические основы физкультурно-оздоровительной работы среди студентов в высших технических учебных заведениях: учеб. пособие. – Луцк, 1999. – 80 с.

5. Котов, Е.О. Подготовка студентов высших учебных заведений образования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: автореф. дис. ...канд. наук. физ. восп. и спорту. – Харьков, 2003. – 20 с.

6. Малимон, А.А. Дифференцированный подход в процессе физического воспитания студентов: автореф. дис. ...канд. наук физ. исх. и спорта. – Луцк, 1999. – 19 с.

7. Романченко, С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – СПб., 2006. – 20 с.

8. Щербина, В.Г. Композиционные упражнения как средство управления развитием творческих способностей студентов художественно-графического факультета: учеб.-метод. пособие. – Кривой Рог, 1998. – 90 с.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Gusev P.S., Pavlova L.Z.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the analysis of scientific research trends of students' attitude to sports. It describes the general information about physical education and ways to increase motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, physical education, interest.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Чешуина Т.С., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются столь важные для студентов темы как ведение здорового образа жизни и формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, их роль в жизнедеятельности человека и воздействие на его здоровье, самочувствие, работоспособность, а также последствия их длительного отсутствия, также представлены общие сведения о занятиях физической культурой, их влияния на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, конкуренция, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация.

Актуальность работы. Постоянные стрессы, ежедневные психологические нагрузки, усталость в конце рабочего дня заставляют современного студента осознать важность и необходимость физического воспитания и спорта. В суете повседневной жизни физическая активность отходит на второй план, выдвигая пассивный отдых дома. Невозможно переоценить огромную роль, которую физическая активность играет в нашей жизни, в профилактике заболеваний, в улучшении физического состояния тела, в благоприятном состоянии окружающей среды и преждевременном старении организма [2, с. 165].

Каждый знает, что регулярные занятия физкультурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, создают бодрый дух и хорошее настроение. Соблюдение гигиенических и санитарных норм, создание благоприятных психологических условий в студенческих коллективах, стимулирование массового физического воспитания, правильная организация рабочего времени являются необходимыми условиями для здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет осознанное отношение к физическому воспитанию и спорту. Основой педагогических воздействий, способствующих развитию важных качеств и личностных качеств, должно стать формирование у студентов мотивации к физической активности, ориентации на самосовершенствование, самообразование и саморазвитие в спорте [1, с. 25].

Целью данной статьи является рассмотрение формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

В связи с заявленной целью были поставлены следующие задачи:

1. Изучить образ жизни современных студентов и роль физической активности;
2. Определить способы мотивации к занятиям физической культуры и спортом у студенческой молодёжи;
3. Рассмотреть разнообразные методы внедрения новых современных оздоровительных технологий.

Основная часть. Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, стоящих перед преподавателями физической культуры, одной из главных является формирование мотивационного отношения к физическому воспитанию, здоровому образу жизни и необходимостью систематических занятий спортом.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической у обучающихся.

Вследствие этого формирование мотивационного интереса к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи имеет большое социальное значение.

Как известно, мотивация – это внутренняя мотивация человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности. Мотивация в спорте подразумевает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действиям или бездействию [4].

Путь к эффективной, продуктивной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что мотивирует его на работу, вы можете разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации для занятий физкультурой и спортом среди студентов.

Известно множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Приведем пример классификации А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности [4]. Это мотивы, направленные на:

1. Высокий результат спортивной деятельности;
2. Удовольствие от процесса занятия спортом;
3. Самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
4. Общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
5. Вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
6. Долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо».

Конечно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом является сложным процессом. Необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности обучающихся, применять соревновательную деятельность, эстафету и игровые виды спорта в группе. Необходимо формировать разделы по интересам среди студентов: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, корректирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале. Для этого необходимо учитывать интересы студентов, определить их предпочтительные виды физической активности [5, с. 23].

Вышеуказанные действия можно продолжить с огромным списком. Главное, что в результате это повысит уровень физического и психологического здоровья студентов и повысит их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате хорошо организованной работы, по формированию мотивации среди студентов, спорт и физическая культура станут основой, которая поможет обучающимся успешно социализироваться, адаптироваться к условиям современной жизни и профессиональной деятельности и, на этой основе, обеспечить высокую работоспособность и творческую деятельность.

Кроме практических занятий по физическому воспитанию, в вузах введены теоретические занятия, в которых, прежде всего, важно обратить внимание на формирование у студентов интереса к практическим занятиям. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию у обучающихся познавательного интереса, как к развитию знаний и формированию навыков, так и к практическим занятиям по физической культуре и спорту [3, с. 239].

Заключение. Таким образом, для того чтобы сформировать и повысить мотивацию у студентов к занятиям физической культурой и спортом, необходимо в первую очередь вне-

сти разнообразие в практические и теоретические занятия, для удовлетворения интересов всех обучающихся, так например, теоретические знания должны определять основу для представления здорового образа жизни, а практические занятия должны служить основой для формирования навыков и умений для физического самовоспитания и самосовершенствования человека на протяжении всей его жизни. Но главная мотивация, безусловно, заключается в укреплении здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов: Наука, 2009. – 201 с.
2. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 256 с.
3. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> свободный (Дата обращения: 07.10.2019).
4. Мотивы и мотивация личности. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html>.свободный(Дата обращения: 15.04.2016). (Дата обращения: 07.10.2019).
5. *Николаев, А.Н.* Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Cheshuina T.S., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses such important topics for students as maintaining a healthy lifestyle and the formation of motivation for physical education and sports, their role in human life and the impact on his health, well-being, performance, as well as the consequences of their long absence, also presents general information about physical education, their impact on the human body, as well as ways to increase motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, students, competition, health, healthy lifestyle, motivation.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Пророкова А.Г.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация.

Одной из первостепенных проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Следовательно, физическое воспитание играет важнейшую роль в решении, а также является весомым средством формирования личности. В современной студенческой молодежи недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей формирования познавательной активности и к предмету «Физическое воспитание». Учеными отмечаются факты несоответствия и отставания показателей физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста. Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности. Уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи в настоящее время отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют (до 60 % подростков страдают острыми респираторными заболеваниями!), имеют избыточную массу (до 20 %), нарушения опорно-двигательного аппарата (до 40 %), только 20 – 30 % здоровы.

Физическая культура представлена как учебная дисциплина в высших учебных заведениях. Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется преимущественно в процессе регламентированных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период экзаменационных сессий и на каникулах) студенты не имеют академических занятий по физической культуре.

В нашей стране возникло противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Следовательно, проводится достаточно много разнообразных исследований для решения этого противоречия. Например, предлагается увеличить двигательную активность студентов, усовершенствовать управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни, конкретизировать учебный процесс. Поэтому следует привлечь студентов к систематическому выполнению физических упражнений. И для того, чтобы привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями, следует повысить их интерес к этой деятельности.

Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, влияет на функционирование внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания.

Усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему и экстракардиальный факторы кровообращения; усиливается регулирующее влияние корковых и подкорковых центров на сосудистую систему.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов – повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны лицам, занимающимся физическим трудом, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и другие, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Специфичность влияния физических упражнений состоит в том, что при их применении осуществляется тренировка, которая способствует повышению двигательной активности и физической работоспособности.

Общие противопоказания к занятиям физической культуры:

- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;

- общее тяжелое состояние организма.

Временные противопоказания к занятиям физической культурой:

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течении заболеваний.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по изменению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя зависит от возраста, пола, позы (вертикальное и горизонтальное положение тела), профессиональной деятельности.

Анализ проведенного исследования указывает на необходимость улучшения качества проведения занятий физическими упражнениями: 49,9 % опрошенных студентов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, 50,8 % подтверждают необходимость улучшения качества проведения физкультурных занятий. Повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материально-спортивной базы, использование нетрадиционных методик занятий будут способствовать реализации физических возможностей для желающих заниматься спортом.

Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание различных физических занятий.

Необходимо включать в свой режим заботу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи, и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково:

- аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости;

– во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц.

Добиться прогресса в занятиях физическими упражнениями невозможно без качественного восстановления организма после занятий - это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электро-светотерапия).

Целью нашего исследования является изучение особенностей формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. В эксперименте использовались такие методы исследования: анкетирование, теоретический анализ, обобщение литературных источников, методы математической статистики и педагогические наблюдения.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту высших учебных заведений невысокий (таблица). С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом было проведено анкетирование. Студентам предлагалось разместить в порядке возрастания заинтересованности (проранжировать) к занятиям физической культурой и спортом (по 10-балльной шкале). Уровень интереса у молодежи к физической культуре отсутствует или даже сформировалось негативное к ней отношение.

Таблица

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, %

Уровень интереса	Пол	Курс обучения			
		1	2	3	4
Высокий	Ж	20,2	16,1	13,1	11,1
	М	20,5	19,1	17,3	15,5
Выше среднего	Ж	19,2	18,9	16,2	17,3
	М	20,4	19,1	17,6	19,2
Средний	Ж	17,2	18,2	18,8	17,1
	М	19,1	20,5	21,3	22,5
Ниже среднего	Ж	7,7	7,6	6,8	5,6
	М	5,2	5,2	6,4	7,1
Низкий	Ж	5,3	7,9	5,8	6,1
	М	4,6	5,8	5,7	5,4
Интерес отсутствует	Ж	3,7	5,6	3,6	5,1
	М	3,5	4,3	5,2	4,7
Отношение негативно	Д	3,2	4,9	4,7	5,5
	М	2,2	3,8	5,2	3,8

Данные показали, что в процентном отношении были выявлены отличия между мужчинами и женщинами. Уровень интереса к физической культуре у мужчин выше, чем у женщин. Например, 20,5 % студентов-мужчин первого курса имеют высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, 20,4 % – выше среднего, 19,1 % – средний, 5,2 % – ниже среднего, 4,6 % – низкий. У студенток эти показатели ниже.

Мы считаем необходимым развивать и совершенствовать систему мониторинга отношения студентов к ценностям физической культуры для последующего анализа образа жизни и условий проведения физкультурной работы в учебном заведении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андросов, В.Н. Мониторинг качества преподавания в учебных заведениях: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 185 с.

2. Краевский, В.В. Методология педагогического исследования: учебное пособие для курсов повышения квалификации научно-педагогических кадров. – Самара: СамГПИ, 1994. – 162 с.

3. Покровский, Н.А. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования: учебное пособие. – М.: Логос, 2009. – 132 с.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Prorokova A.G.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technological University», Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information on physical training, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК КЛЮЧЕВОЙ МОТИВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Романюк О.Н.

*(ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»,
Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Показана важность безопасности жизнедеятельности студентов в качестве ведущего мотивационного механизма спортивно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: безопасности жизнедеятельности, физическая культура, студенты.

Как известно, мотивация является движущей силой деятельности человека, осуществляемой в соответствии с его потребностями. Данной проблеме посвящено немало отечественных и зарубежных научных исследований, в которых изучаются предпосылки и способы реализации мотивации человека в той или иной сфере активности. Тем не менее, в образовательной практике высшей школы задача формирования и поддержания мотивации на актуальном уровне не всегда решается успешно. Так, например, говоря о мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом можно отметить ее слабость и недостаточность для поддержания хорошей физической формы. В общем случае большинство студентов для своего физического развития ограничиваются объемом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», что показывает их низкую заинтересованность в данном виде образования.

Как показывают исследования [1, 2 и др.], мотивация занятий физической культурой и спортом студентов вуза является весьма разнообразной и основывается на коммуникативных, оздоровительных, статусных и иных мотивах. В тоже время немаловажное значение в ориентации студентов к занятиям физической культурой и спортом играют мотивы безопасности, как целостные интегративные побудительные силы, комплексно влияющие на возможность осуществления более эффективной жизнедеятельности человека. Дело в том, что улучшение двигательной активности, отсутствие проблем со здоровьем, расширение спектра социальных контактов и другие преимущества, которые могут предоставить регулярные занятия физической культурой и спортом, по сути, являются способом позитивного изменения жизнедеятельности человека, делая ее более комфортной и безопасной. Но, использование и опора на данный мотив в ходе учебно-воспитательного процесса сопряжено с разрешением существенного противоречия. С одной стороны, очевидно, что занятия физической культурой и спортом могут лишь положительным образом сказаться на безопасности жизнедеятельности человека, физически здорового и развитого, готового оказать помощь окружающим, в случае необходимости пресечь угрозы личной безопасности и т.д. Но, с другой стороны тоже достаточно ясно, что достичь студенту достаточно высокого уровня физической формы не только непросто, сколько затруднительно в связи с иными приоритетами образовательного процесса, направленного преимущественно на профессиональную подготовку. Другими факторами, снижающими мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, являются неразвитость образовательной среды вуза, отсутствие надежных механизмов педагогического контроля результатов физического развития, неразвитость процессов стимулирования оздоровительной деятельности и др.

При этом именно безопасность жизнедеятельности, основанная на инстинкте самосохранения и выживания, может явиться часто неосознанным, но достаточно мощным мотивом к занятиям физической культурой и спортом. Как правило, идеи безопасности и физического развития человека оторваны друг от друга и мыслятся опосредованно, однако между ними существует прямая и явно выраженная взаимосвязь. И важнейшей задачей педагогов вуза, является раскрытие этой взаимосвязи и ее перманентная актуализация в ходе образовательного процесса. Одним из способов такой актуализации может выступать развитие образовательной среды вуза, когда преподаватели наполняют ее понятиями и образами безопасности жизнедеятельности, тесно увязывая их с занятиями физической культурой и спортом. На практике это может выразиться в творческих работах студентов, организации их проектной деятельности, результаты которой раскрывают прямую зависимость безопасности жизнедеятельности от их физического развития. Также в этих целях могут использоваться ресурсы внеаудиторной работы студентов, в ее научном и самостоятельном направлениях.

Наряду с этим важно создать в вузе актив студентов, пропагандирующих идеи безопасности и здорового образа жизни посредством прямой агитации в ходе учебных занятий, воспитательных мероприятиях, неформальном общении и т.д. При этом важно четко фиксировать и контролировать результаты такой работы, а также изыскивать неохваченную такой информацией аудиторию студентов.

Интеграции идей безопасности жизнедеятельности и физического развития студентов должны служить и вновь создаваемые механизмы стимулирования занятий физической культурой и спортом. Такими механизмами могут явиться гранты, выделяемые вузом студентам, занимающимся исследованиями данной проблематики. Также это могут быть конкурсы научных работ, либо интеллектуальные игры посвященные вопросам безопасности и спорта.

Таким образом, представление о безопасности жизнедеятельности как о ключевом мотиве занятий физической культурой и спортом, должно получить практическое воплощение в масштабной и разносторонней деятельности субъектов образовательного процесса, способной придать значимый импульс физического развития студентов вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Малинаускас, Р.К.* Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 4. – С. 97 – 104.
2. *Наговицын, Р.С.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293 – 298.

LIFE SAFETY AS A KEY MOTIVE FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF UNIVERSITY STUDENTS

Romaniuk O.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Russian State University of Justice», Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the problem of motivating students to engage in physical education and sports. The importance of safety of life activity of students as the leading motivational mechanism of sports and health activity is shown..

Keywords: Life security, physical education, students.

ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Милонова Е.А., Садриева А.И., Хасанов А.Р.

*((ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные причины отсутствия мотивации у студентов к занятиям физической культурой, а также выявлены основные способы её повышения.

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

Физическая активность – важнейшая и неотъемлемая часть жизни человека. Известно, что достаточно высокий уровень физической активности обеспечивает сохранение и даже улучшение здоровья человека

Физическая культура и спорт играют большую роль в жизни студентов. Как мы знаем, студенты зачастую подвержены различным заболеваниям, которые связаны со снижением иммунитета вследствие неправильного распорядка дня, отсутствия здорового отдыха и множества других факторов. Поэтому так важно регулярно заниматься физической культурой, которая способствует укреплению и восстановлению здоровья, устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям. Кроме того, занятия физической культурой являются не только укреплением здоровья, но также могут использоваться для достижения определенных результатов, например, в каком-либо виде спорта. Основываясь на этих утверждениях было проведено исследование по наличию мотивации у студентов к занятиям спортом, а также сделаны выводы по путям ее повышения.

В целях исследования было проведено анкетирование студентов КГМУ. Главной его целью было выяснение отношения опрашиваемых к занятиям физической культурой в университете. Всего в анкетировании приняло участие 200 студентов, среди них 35,5 % первокурсников, 44,5 % – 2 курс, 20 % – 3 курс.

Респондентам предлагалось ответить на 3 вопроса:

1. Какой курс?
 2. Посещаете ли Вы занятия физической культурой в университете?
 3. Если у Вас есть мотивация к занятиям, то какие ее основные причины(если нет мотивации, то какие ее причины?).
- После проведенного анкетирования были получены данные, представленные на диаграммах.

На диаграмме № 1 представлена численная посещаемость студентами занятий по физической культуре в университете. Как видно, значительно большая часть студентов, всех опрашиваемых курсов, посещает занятия по физической культуре. При составлении, была выделена 3 форма ответа для тех студентов, которые не посещают основные учебные занятия физической культурой по медицинским показаниям (лфк).

Как показывает статистика, у 1/4 части студентов отсутствует мотивация, из них в большей степени (34 %) отсутствие мотивации студентов к физической культуре связано с неудобным расписанием занятий. Также студентов не устраивают виды упражнений (26 %), они считают, что занятия физической культурой не нужны в ВУЗе (26 %). В меньшей степени, причиной отсутствия мотивации явилось преподавание (14 %). Кроме того, в качестве анонимного ответа некоторые студенты отметили, что у них «нет сил» и «мало свободного времени».

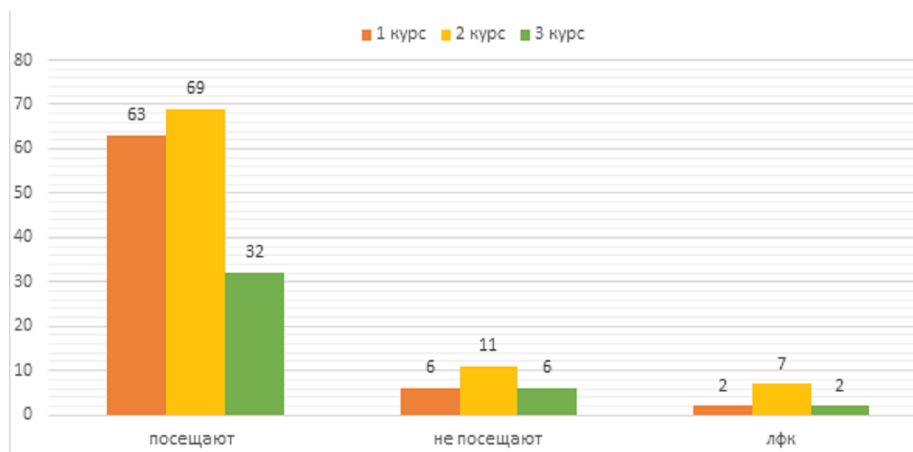


Рис. 1. Посещаемость занятий

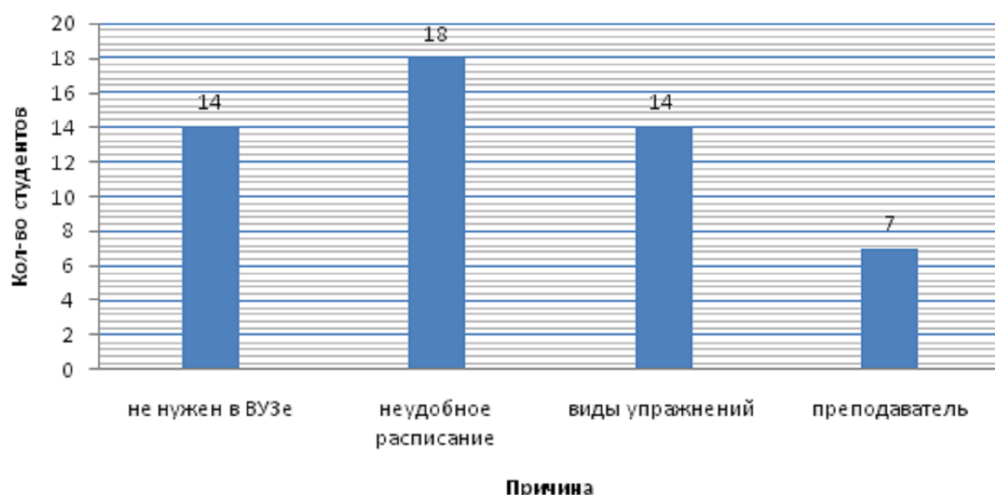


Рис. 2. Причины отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре

Также в ходе исследования были выявлены основные причины желаний студентов посещать занятия спортом. Самыми основными, которые назвали студенты, это «укрепить свое здоровье», «хочу похудеть», «любовь к движению». Однако есть студенты, посещающие занятия ради зачета, не имея мотивации к физической культуре.

Данное исследование показало, что большинство опрошенных студентов (78 %) имеют мотивацию к занятиям спортом в университете, а у меньшей части отсутствует (22 %). И как способ повышения мотивации к посещению занятий спортом в университете, основываясь на выводах исследования, преподавателям следует изменить отношение к студентам, дать возможность студентам участвовать при составлении расписания занятий, а также подбирать виды упражнений вместе с преподавателем. Вместе с тем следует проводить профилактические беседы со студентами, в которых необходимо рассказывать о пользе занятия спортом как в университете, так и в свободное от учебы время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд-й центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
2. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Елифанов и др. 2-е изд. испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 568 с.

LACK OF MOTIVATION AT STUDENTS TO PERFORMANCE WITH PHYSICAL CULTURE AND WAYS TO IMPROVE IT

Milonova E.A., Sadrieva A.I., Khasanov A.R.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Annotation. This article describes the main reasons for the lack of motivation of students to engage in physical education, as well as identifies the main ways to increase it.

Keywords: physical culture, motivation, sport, health.

ПРОФЕССИЯ КОСМОНАВТА КАК МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Насыриева Р.И., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье на основе результатов социологического исследования рассматриваются перспективы освоения профессии космонавта как мотивация занятия спортом. Проведено анкетирование 76 студентов в возрасте от 17 до 20 лет, изучены результаты исследования.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, космонавтика, студенты, мотивация.

Актуальность. На сегодняшний день в космосе побывало 563 человека, среди которых насчитывается 122 российских космонавтов [1]. Космонавтика является одной из самых динамично развивающихся областей науки нашего века. Тем не менее, подавляющее большинство людей не осведомлено о том, как можно стать космонавтом, хотя многие и мечтали об этой профессии в детстве.

Цель статьи: выявление зависимости между желанием стать космонавтом и повышением мотивации к занятиям физической культурой.

В соответствии с целью работы были составлены следующие задачи:

- Изучить литературу по выбранной теме;
- Провести социологический опрос и проанализировать результаты;
- Изучить требования к физической подготовке будущих космонавтов.

Основная часть. Существует мнение, что современное поколение уже не задумывается о карьере в сфере космонавтики, но факты говорят об обратном. По данным мониторинга, проведенном на базе Казанского государственного национально-исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ), в котором участвовало 76 обучающихся, возраст опрошенных составил 17 – 20 лет, были получены следующие результаты, а именно: больше половины респондентов мечтали стать космонавтом в детстве, и 26,3 % студентов до сих пор хотят ими стать, а ещё четверть опрошенных не отрицают возможность развития в данной сфере деятельности.

Как известно космонавтам необходима отличная физическая подготовка, однако многие считают, что для профессии такого уровня требуются выдающиеся спортивные навыки, хотя это не соответствует действительности. Уровень физической подготовки, необходимый будущим космонавтам, сопоставим с нормативами ГТО для возрастной группы от 18 до 29 лет [2]. Кандидатам необходимо иметь хорошую выносливость, силу, скорость, ловкость и координацию. Все эти умения можно получить на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях.

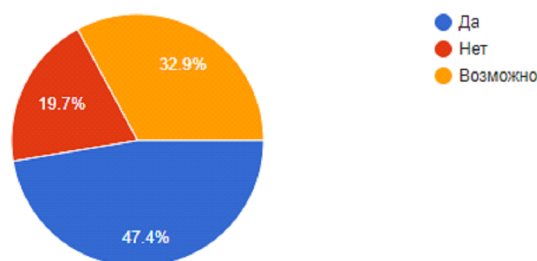
Многие уже состоявшиеся звездолетчики не имели отличительных спортивных данных, но когда-то они были студентами технических университетов, где физическая культура была обязательным для посещения предметом. Именно благодаря такой, казалось бы, простой физической подготовке они смогли встать на путь покорения космических пространств. Также стоит отметить, что среди российских космонавтов имеется большое чис-

ло выпускников Московского авиационного института (МАИ) [3], из чего можно предположить, что наш университет может стать следующим лидером по количеству выпускников-космонавтов в России.

Чтобы способствовать такому развитию событий необходимо распространить среди студентов информацию о возможности стать исследователем космоса и напомнить им об их забытой детской мечте. Опрос показал, что 48 % студентов хотели бы заниматься физической культурой, если бы были уверены, что это является подготовкой к их космическому будущему, и ещё 32 % указывают на возможное повышение интереса к предмету физическая культура и спорт как показано на рисунке.

Вы бы хотели заниматься физической культурой, если бы были уверены, что это является подготовкой к вашему космическому будущему?

76 responses



Влияние возможности становления космонавтом на мотивацию для занятий спортом

Заключение. Исходя из полученных сведений, можно сделать вывод, что потенциальная возможность стать космонавтом может значительно увеличить мотивацию некоторых студентов к занятию физической культурой.

В свою очередь, 64,5 % респондентов говорят о недостатке физической подготовки как об одной из главных причин, мешающих им на их пути становления астронавтом. Ещё 44,7% отмечают недостаток знаний о космической подготовке, и 36,8% жалуются на проблемы со здоровьем. Поэтому для того, чтобы вырастить космонавтов, Университету необходимо внести соответствующие корректировки в образовательную программу, которые могли бы повысить уровень знаний в сфере космонавтики, а также улучшить здоровье и спортивную подготовку студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Человек в космосе. Статистика [Электронный ресурс] // Человек в космосе.[сайт]. [2019].:Режим доступа URL:<http://www.april12.eu/statistics/statistikrus.html> свободный(дата обращения: 04.10.2019).
2. Как стать космонавтом [Электронный ресурс] //Информационное телеграфное агентство России «ТАСС» [сайт]. [2019].:Режим доступаURL:https://tass.ru/spec/stat_kosmonavtom свободный(дата обращения: 07.10.2019).
3. *Маринин, И.А.* Советские и Российские космонавты / И.А. Маринин, С.Х. Шамсутдинов, А.В. Глушко. – ООО ИИД «Новости космонавтики», 2001. – 408 с.

COSMONAUT'S PROFESSION AS A MOTIVATION IN TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Nasyrieva R.I., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Based on the results of a sociological study, this article examines the perspectives of cosmonaut's career development as a motivation in physical education classes. In total, 76 students (between the ages of 17 and 20) were interviewed, the results were analyzed.

Keywords: sport, physical culture, cosmonautics, students, motivation.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА

Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена мотивирующим и демотивирующим факторам занятий по физической культуре у студентов, на основе которых сделаны выводы о возможных путях повышения положительной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура, двигательная активность.

Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Для наилучшего понимания пользы физической культуры необходимо сформировать ряд мотиваций. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой является немаловажной проблемой [2].

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студенчества [1]. Изучение структуры мотивационного комплекса к занятиям физической культурой остается актуальной проблемой, поскольку именно мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности [3].

Проведенный анализ посещаемости и успеваемости занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов 1-3 курсов Факультета энергетики и автоматики и Факультета экономических и гуманитарных дисциплин Альметьевского государственного нефтяного института выявил, что в течение 2018-2019 учебного года посещаемость у студентов 1-3 курсов ухудшалась. Почему падает посещаемость? Как найти выход из данной ситуации?

С целью изучения отношения студентов и их мотивов к учебным занятиям нами было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов Факультета энергетики и автоматики и Факультета экономических и гуманитарных дисциплин, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В анкетировании приняло участие 295 студентов. Из них: девушек – 112, юношей – 183. Распределение по курсам представлено в таблице.

Таблица

Распределение по курсам анкетированных студентов

Курс, пол	Юноши	Девушки
1 курс	79	54
2 курс	71	30
3 курс	33	28
Всего	183	112

В ходе анкетирования респондентам были заданы след вопросы:

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) отличное;
- б) хорошее;

- в) удовлетворительное;
- г) плохое.

2. Насколько отвечают вашим потребностям занятия физической культурой?

- а) полностью;
- б) частично;
- в) затрудняюсь ответить.

3. Причины, по которым вы пропускаете занятия?

- а) заболевания;
- б) трудовая деятельность;
- в) отработки по другим предметам;
- г) отсутствие интереса;
- д) лень.

4. Что является мотивирующим фактором к занятиям физической культурой?

- а) укрепление здоровья;
- б) активный отдых;
- в) повышение физической подготовленности;
- г) снятие психологического стресса;
- д) снижение веса;
- е) коррекция фигуры;
- ж) получение зачета.

5. Что является демотивирующим фактором к занятиям физической культурой?

- а) отсутствие потребности;
- б) низкий уровень физической подготовленности;
- в) не интересная организация занятий;
- г) не соответствует интересам.

В результате анкетирования была определена структура мотиваций студентов АГНИ к занятиям физической культурой.

На «отлично» свое состояние здоровья считают лишь 5 % опрошенных; 9 % – «плохо»; «хорошо» – 31 %; «удовлетворительно» – 55 %.

Организацию процесса физического воспитания в институте оценили следующим образом: полностью удовлетворены – 27 %, частично – 63 %, затрудняюсь ответить – 10 %.

Причины пропусков респонденты 1 курса подавляющим большинством назвали заболевания (38 %); у респондентов 2 курса доминирующими ответами были - отработки по другим предметам (21%), отсутствие интереса (27 % (и работа (18 %). На 3 курсе большинство указали причину пропусков-трудовая деятельность (43 %).

Самым актуальным мотивом к занятиям названо получение зачета по дисциплине: 1 курс (12 %), 2 курс (18 %), 3 курс (37 %).

Хочется отметить различия в мотивации у девушек и у юношей. Для девушек положительной мотивацией к занятиям являются: коррекция фигуры (42 %), укрепление здоровья (31%). У юношей: повышение физической подготовленности (33 %), активный отдых (28 %).

Делая выводы по демотивирующим факторам у девушек доминирующий ответ был -не соответствует интересам (34 %),у юношей – низкий уровень физической подготовленности (36 %).

Проведенное анкетирование позволило выявить мотивацию студентов и студенток к занятиям физической культурой, зависящую от желания хорошо выглядеть и укреплять здоровье – у девушек, у юношей, как средство повышения физической подготовленности и активного отдыха.

Делая вывод, хочется отметить, что для повышения мотивации у студентов необходимо разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек ввести оздоровительные виды аэробики и шейпинг, а для юношей силовые тренировки; чаще использовать игровые и соревновательные методы, учитывать индивидуальные особенности студентов.

Следовательно, необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конкина, М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи / М.А. Конкина // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. – 2008. – С. 1.
2. Нуриахметова, Г.Ф., Майорова, М.П. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре у студентов Альметьевского государственного нефтяного института // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 159 – 162.
3. Чешихина, В.В., Кулаков, В.Н., Филимонова, С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE IN THE ALMETYEV STATE OIL INSTITUTE

Nuriakhmetova G.F., Mayorova M.P.

(Almetyevsk State Oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Annotation. The article is devoted to the motivating and demotivating factors of physical education classes for students, on the basis of which conclusions about possible ways to increase positive motivation are drawn.

Keywords: motivation, students, physical education, physical activity.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Пулатов Р.Б., Халимбаев Б.Р.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации у студентов к занятиям физической культуры. В данной статье рассматриваются некоторые способы формирования мотивации к спортивной деятельности у студентов для развития здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, формирование мотивации, здоровье.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной во все времена. И можно с уверенностью сказать, что большую значимость имеет формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается из-за экологических и социальных проблем. Это доказывает обращение молодого поколения в здравоохранительные органы с сердечно-сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, является легкоуязвимым для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с проблемами в учебе, и адаптации к новой среде. Количество двигательной нагрузки уменьшается из-за чего возникает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении – занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не все студенты понимают пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Следовательно, можно заметить, что проблема мотивации к занятиям спортом является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности. Мотивации – это психическая адаптация личности. Она зависит от ряда психологических факторов личности. Не каждый способен заставить себя заниматься спортом. Можно сказать, что формирование мотиваций – это тяжёлый путь, который человек должен пройти и осознать, понять всю важность и серьёзность деятельности, прежде чем приступать к занятию спортом. Чем важнее для субъекта какая-либо деятельность, тем лучше его продуктивность.

Необходимость в движении, необходимость в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот мотивационные столпы к занятию физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо возбудить интерес к занятиям физической культуры, создать потребность в физическом развитии и потребности в систематических занятиях, с целью повышения уровня здоровья, умственной и физической работоспособности.

Студент должен понимать всю важность занятий спортом, т.к. во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с нарушениями в работе сердечно-сосудистой и других систем. Также немаловажным критерием в формировании мотивации является двигательная активность.

О.Д. Дубогай, И.В. Ефимова, К.П. Козлова, М.А. Конкин, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик говорят, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем.

Также немаловажным критерием является создание грамотного плана занятий. Они должны быть разнообразны, и включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Также, необходимо учитывать способности каждого студента к занятию тем или иным видом упражнений, т.к. у каждого разное физическое состояние. Мотивации к занятиям физической культуры подразделяются на общие и частные. К частным можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, к общим относится желание заниматься любимым видом спорта.

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в большинстве студенты которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен – посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.

К сожалению, с каждым годом становится все больше студентов, не удовлетворенных занятиями физической культурой. Причины этого могут быть разные, но, одной из главных является потеря мотивации и понимание важности и необходимости занятий физической культуры и спортом.

С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование, в ходе которого студентам был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятия физической культурой и спортом. В качестве респондентов выступали студенты Казанского Авиационного Института. Общий объем выборки составил 100 студентов.

Итак, в ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой и на вопрос «Почему вы хотите заниматься физической культурой или спортом?» были получены разные ответы, но преобладали следующие: «иметь эстетически красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать "форму"». Меньшее число респондентов ответили: «по вынужденной мере» и «похудеть».

Также в ходе проведенного социологического опроса студентам был задан вопрос «Удовлетворяют ли вас занятия физической культуры?» 90 % опрошенных дали положительный ответ, а остальные 10 % ответили отрицательно. При объяснении причины они руководствовались личными проблемами, т.е. опрошенные ссылались на наличие травм и невозможностью к полноценному занятию физкультурой.

На вопрос: «Почему вы остаетесь недовольны от занятий и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?» – большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными играми соревновательного характера.

Вместе с тем нужно использовать индивидуальный и подход к физическим возможностям и подготовленности студентов опираясь на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные мотивы. Этот вид дает возможность укрепления своего здоровья и профилактике заболеваний, оказывая благоприятное воздействие физических упражнений на организм.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Это благотворно влияет на организм и улучшает физическое состояние.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации позволяет улучшить спортивные достижения человека и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4. Эстетические мотивы. Внешний вид для студентов – это один из главных мотивов. Большинство из опрошенных хотят выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом общение как между преподавателем и студентом, так и между студентами является неотъемлемой частью процесса.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Во время занятий физической культурой студент стремится познать свой организм, свои возможности и, конечно же, улучшить их при помощи занятия спортом.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают множество возможностей для развития и воспитания творческой личности.

8. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в ВУЗах России. С целью получения контрольных результатов студенты сдают зачет. Таким образом, необходимость сдачи зачета – это одна из главных мотиваций.

9. Психолого-значимые мотивы. Во время занятий физической культурой студент погружается в состояние некой отвлеченности от проблем, тем самым происходит нейтрализация отрицательных эмоций у человека, то есть занятие спортом положительно влияет на психическое состояние молодежи.

10. Воспитательные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом у студентов развиваются навыки самоподготовки и самоконтроля.

Таким образом, из исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют свой идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики.* – 2009. – № 2. – С. 6.

2. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42 – 43.

3. *Сырвачева, И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // *Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ.* – Владивосток, 2003. – С. 108 – 111.

MOTIVATION OF STUDENTS TO SPORTS ACTIVITIES

Pulatov R.B., Halimbaev B.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Physical culture and sport take the major place in formation of the identity of student's youth in modern society. An important problem is the formation of students' motivation for physical education. The article discusses various ways of formation of motivation to sports activities in students for developing a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical education, motivation, health.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Павлова Л.З., Сафиуллин Н.Р.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье отображена важность роли самостоятельной работы студентов и спорта в свободное время. Студентов необходимо обучать практическим навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самостоятельный спорт, спорт в свободное время, мотивация к занятиям спортом, способы повышения мотивации.

Фраза «здоровый образ жизни» уже давно знакома и популярна – любому школьнику, ее слышал студент, ее используют вещатели, политики, учителя и родители. Основным фактором поддержания здоровья является физическая активность, она влияет на активность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Университет – это место, где у человека появляются новые возможности для самореализации, как в научной деятельности, так и в спорте. Дисциплина «Физическая культура» по государственному образовательному стандарту входит в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Его задача – предоставить студентам все аспекты знаний о жизни человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить его овладевать аспектами практических навыков, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностные качества.

Учебная программа в высших учебных заведениях по физическому воспитанию предполагает, что у студента есть свобода выбора среди видов спорта для студентов основного и спортивного факультетов. Начнем с того, что на первом курсе учащиеся проходят активную теоретическую, методическую и общую физическую подготовку, после чего студент должен уже сделать свой выбор в пользу того или иного вида спорта или выбрать систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в университете. При выборе вида спорта учащийся должен участвовать в этой конкретной группе до следующего теста по дисциплине (то есть до конца семестра или учебного года). Он также обязан осваивать специальные теоретические, методические и практические учебные материалы.

Многие из студентов должны были заниматься спортом до посещения университета, посещать секции и уже иметь звание в своей области. Конечно, такие активные спортсмены всегда приветствуются.

Спорт в свободное время является неотъемлемой частью физического воспитания студентов. Такие занятия проводятся на любительской основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время учащиеся могут заниматься в спортивных секциях, в учебных группах по определенным видам спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу и т.д.

Самостоятельная работа является формой спортивной тренировки. В некоторых видах спорта такая тренировка может значительно сократить время, затрачиваемое на организованные тренировки, и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная

тренировка играет особую роль с точки зрения физической подготовленности и развития личности спортсмена.

Основной составляющей успешного осуществления любого вида деятельности, включая физкультуру и спорт, является мотивация.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-то делать или не делать. Мотивация к физической активности – это особое состояние человека, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. Процесс формирования интереса к физическому воспитанию и спорту.

Ни для кого не секрет, что в последнее время вести здоровый образ жизни и заниматься определенными видами спорта не только полезно, но и модно. Исследования показали, что основными мотивами для студентов в области физического воспитания и спорта является то, что они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело от физического воспитания. Благодаря включению занятий по различным видам спорта в учебные планы высших учебных заведений, возросло использование различных фитнес-зон, игровых и соревновательных методик, возросла мотивация студентов заниматься физкультурой и спортом. Но не стоит забывать о том, как влияют результаты некоторых спортивных достижений – это позитивные эмоции от побед. Также одной из причин может стать подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненными навыками. Следовательно, самовыражение и самоутверждение в спорте также могут рассматриваться как один из способов мотивации к занятиям спортом.

Спорт – это не просто нагрузки, расписание и пустые движения, это психологическое расслабление, активный образ жизни и даже отдых. Поддержание интереса и решимости среди учащихся во многом зависит от того, удовлетворены ли они уроком по физическому воспитанию и удовлетворены ли они физическими упражнениями.

На наш взгляд, физкультура и спорт всегда будут актуальны. Обеспечивает воспитание необходимых качеств: самодисциплина, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в себе, решительность и способность приложить все усилия в спорте, как в трудовой, так и в общественной деятельности.

В системе высшего образования необходимо реализовать гуманистические функции спорта и физического воспитания, а также их влияние на саму личность. Проанализировав научную литературу, был сделан вывод, что формирование у учащихся интересов в различных физических упражнениях является мощным средством всестороннего воспитания молодежи, способного укрепить ее здоровье.

В рамках эмпирической основы нашего исследования было выявлено, что КНИТУ-КАИ уделяет большое внимание физическому воспитанию и спорту и что молодые люди в университете все еще заинтересованы в физической активности. Преподаватели и студенты используют возможности, созданные на кафедре «Физическая культура и спорт», которая работает по следующим направлениям:

- формирование и организация тренировочного процесса университетских сборных команд по спорту, заявленным на спортивные соревнования в казанских вузах;
- организация университетских соревнований между факультетами и кафедрами;
- организация и проведение спортивно-массовой работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Под ред. Ильинича В.И., Физическая культура студента. – М., 2000. – 448 с.
2. *Беляничева, В.В.* «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов» / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева. Научная статья // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с.

3. Макаренко, В.К. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом» / Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2008.

4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108 – 111.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Pavlova L.Z., Safiullin N.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article reflects the importance of the role of independent work of students and sports in their free time. Students need to be trained in practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, the development and improvement of psychophysical abilities and personal qualities.

Keywords: physical education, sports, independent sports, sports in my free time, motivation to exercise, increase motivation.

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Сахибуллин Р.Н., Шарипов И.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье исследуются средства и методы формирования мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация.

Одной из первостепенных проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Следовательно, физическое воспитание играет важнейшую роль в решении, а также является весомым средством формирования личности. У современной студенческой молодежи недостаточно развита мотивация к занятиям физической культурой и спортом, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей решения данной проблемы [1].

В последние годы отмечается ухудшение здоровья детей и подростков. Стремительно выросло число хронических и социально значимых болезней, высок уровень инвалидности и смертности. Студенты на этапе обучения в различных образовательных учреждениях, сталкиваются с различными проблемами в учебе и адаптации. Движения уменьшаются, и наступает ряд проблем со здоровьем. Если говорить конкретно, то за последние пять лет общая заболеваемость детей до 15-летнего возраста увеличилась на 22 %. У каждого ребенка выявляется в среднем по два заболевания. Частота заболеваний среди подростков выросла на 24 %, и у каждого из них доктора находят уже по 3-4 болезни. Врачи и педагоги отмечают снижение двигательной активности ребят. Это выявлено у 80 % школьников. Борьба с этими проблемами решается так: активно заниматься спортом и поднимать иммунитет[2].

Почему так происходит? Потеряна мотивация всего населения к занятиям физической культурой. Самое главное, у современных детей отсутствуют возможности заниматься ею в свободное время, что связано с сокращением сети спортивно-оздоровительных учреждений или с высокой оплатой за их использование. Также мы живем в веке технологий, где спорт и здоровый образ жизни перешли на 2-й или даже 3-й план.

Кроме того, снизился контроль за организацией двигательной активности и физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Из анализа литературных источников, посвященных данной проблеме, следует, что особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Путь к эффективному управлению человеком лежит через понимание его мотивации. Только зная то, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления человеком.

Что же такое мотив?

Мотив – побудительная причина, повод к какому-нибудь действию[3]. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направ-

ление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е.П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т.е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями [4].

На мой взгляд, формированию и повышению мотивации студентов и молодежи в целом к физической культуре и спорту способствует:

- просветительская работа;
- необычная форма преподнесения материала, вызывающая удивление;
- умелое применение учителем поощрения и порицания, а так же личный пример учителя;
- игры, соревнования, эстафеты, ситуации спора и дискуссии;
- разъяснение значимости учебного предмета;
- необходимость использования полученных знаний и умений в будущей жизни.

Для повышения мотивации учеников важен личный пример преподавателя. Его активная жизненная позиция. Считаю необходимым проведение спортивных состязаний, праздников, конкурсов, игр для детей и взрослых разного возраста. Создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом. Пропагандировать спорт с помощью агитационных плакатов, наглядных стендов, интернет ресурсов. Дома, на школьных линейках, в ВУЗах, общегородских мероприятиях и т.д., ставить в пример тех, кто занимается физкультурой и спортом, говорить о важности активного образа жизни, о сохранении своего здоровья для дальнейшей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Соколова, О.В.* Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – С. 73 – 76.
2. *Паршакова, В.М.* Повышение мотивации у студентов к занятиям физической культуре в ВУЗе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – С. 79 – 81.
3. *Ожегов, С.И.* Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: ИТИ Технологии. – Изд-е 4-е, доп. – 2015. – 944 с.
4. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – С. 288.

MOTIVATION OF YOUTH SPORTS ACTIVITIES

Sakhbullin R.N., Sharipov I.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article explores the means and methods of forming students' motivation for physical education and sports.

Keywords: physical culture, health, motivation.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕВУШЕК

Смелкова Е.В., Хайдарова А.И.

*(Казанский кооперативный институт (филиал) АНО ОВО ЦС РФ
«Российский университет кооперации», Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о повышении интереса к занятиям физической культурой у девушек. Для студенток важным является вопрос внешней привлекательности. Занятия физической культурой формируют красивую фигуру и правильную осанку, этому способствуют общеразвивающие упражнения. Важной составляющей является рациональное питание и питьевой режим.

Ключевые слова: формирование фигуры, общеразвивающие упражнения, сбалансированное питание, питьевой режим.

Введение. Понятие об идеальной фигуре индивидуально, но вместе с тем есть общие представления о женской красоте. Представления о красивой фигуре следующие: стройное подтянутое тело без признаков лишнего веса и целлюлита. Получить идеальную фигуру непросто, необходимо знать, какой должна быть правильная коррекция фигуры с помощью упражнений. Но, зная основы, и прилагая определенные усилия, можно добиться необходимых результатов. Для того чтобы заинтересовать девушек выполнением упражнений в начале занятий либо на лекции по физической культуре необходимо напомнить, что только с помощью физических упражнений жировая масса переходит в мышечную. Объем тренированного тела меньше, чем, объем нетренированного тела. Все это, является побудительным мотивом, к занятиям физической культурой.

Повышению интереса к занятиям физической культурой могут служить и индивидуальные задания, по подготовке комплексов упражнений, по формированию фигуры и выполнение этих комплексов на занятиях. Такие задания помогают реализовать потребность в самовыражении и вместе с тем помогают самостоятельно строить индивидуальную программу тренировок, исходя из своих предпочтений. Различных методов коррекции фигуры с помощью физических упражнений множество, и каждый может определить для себя свой метод тренировки, которая больше всего подходит для организма. Известно, что коррекция фигуры при помощи физических упражнений достаточно успешна и имеет долгосрочный эффект.

Но для того, чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало - надо еще и постоянно работать, избавляясь от лишних жировых отложений. Для формирования красивой фигуры, соответствующей параметрам 90-60-90, возможно производить замеры тела, уделив этому всего несколько минут занятия. С помощью системы регулярных занятий, соблюдения питьевого режима, режима сбалансированного питания, возможно достижение данных параметров.

К счастью, различных направлений упражнений фитнеса множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. [1]. Мы рекомендуем использовать элементы таких направлений фитнеса как:

– **Слайд-аэробика** – тренировка, помогающая для сжигания жира в области бедер и ягодиц. Суть слайд-аэробики – имитация движений конькобежца (лыжника).

– **Степ-аэробика** – выполнение активных упражнений при помощи специальной платформы. На занятиях физической культурой можно заменить степ платформы, выполняя, упражнения на гимнастических скамейках: поднимаясь при ходьбе на скамейку и опускаясь с

нее, меняя положение рук. Занятия помогают укрепить мышцы ног, осуществляют профилактику заболеваний опорно-двигательной системы.

– **Шейпинг** – выполнение упражнений на проработку всех групп мышц, при этом принимается статическое положение и работает лишь одна группа мышц

– **Калланетика** – включает в себя элементы йоги и гимнастики. Тренировки по калланетике помогают проработать все группы мышц.

– **Пилатес** – выполнение упражнений в медленном темпе с дополнительным спортивным инвентарем, включающие элементы стретчинга и гимнастики.

Фитнес-тренировки начинаются с принятия решения о коррекции фигуры. В первые дни тренировок студенты ощущают эмоциональный подъем. Но с течением времени сложнее заставить себя выполнять упражнения. Для решения этой проблемы необходимо постоянно поддерживать нужный уровень мотивации. Регулярные замеры параметров тела (грудь, талия, бедра) и обсуждение результатов тренировок поднимают интерес к занятиям.

Для достижения результата должен быть четкий план тренировок и сбалансированного питания. Разнообразие занятий поднимает к ним интерес. На наш взгляд наиболее интересными могут быть занятия микс, сочетание шейпинга и пилатоса. В конце занятия мы рекомендуем выполнять упражнения для растяжения мышц. Это упражнение стрейчинга и йоги.

Для того, чтобы сделать занятия фитнесом более увлекательными, мы рекомендуем разработать и пользоваться индивидуальной системой поощрения. Она не должна состоять из поедания вкусных и калорийных продуктов после фитнес-тренировки, так как эффективности из проделанных работ не будет. Лучшим вариантом станет покупка важной мелочи, которая пригодится в других сферах жизни.

Важно помнить, что правильные привычки укрепляют здоровье и продлевают молодость. Поэтому еще одним плюсом к мотивации станет тот факт, что тренировки помогают не только быть здоровыми и избегать болезни, но и делать тело более сильным и привлекательным.

Целью исследования является изучение направлений фитнеса, для повышения мотивации к занятиям физической культурой у девушек, с целью достижения красивой фигуры.

Опрос прошли всего 20 студентов. При проведении опроса были выявлены следующие результаты: 1. Регулярные занятия спортом повышают активность и работоспособность студентов. 2. Студенты, которые занимаются спортом меньше болеют простудными заболеваниями.

Заключение. В соответствии с приобретёнными данными, был сделан вывод, что большая часть испытуемых осознает надобность двигательной активности и физических нагрузок для собственного организма и придерживается общепринятых норм здорового образа жизни. Приведённые главные задачи и функции фитнеса открывают путь к осознанному пониманию его основной цели – оздоровлению и получению физического наслаждения и удовлетворения. Многообразие форм занятий фитнесом является привлекательным и интересным для студентов. Таким образом, физическая активность является основной частью здорового образа жизни и важнейшим средством укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Губанихина, Е.В.* Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. – 2016. – № 1.

2. *Смелкова, Е.В.* Организационно-педагогические условия реализации здоровьесбережения студентов во внеурочной деятельности // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 2.

IMPROVEMENT OF YOUNG FEMALES' MOTIVATION INTEREST TO PHYSICAL CULTURE TRAININGS

Smelkova E.V., Khaidarova A.I.

*(Kazan Cooperative Institute (Branch of «Russian University of Cooperation»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article addresses the issue of improvement of young females' motivation interest to physical culture trainings. For students, the issue of external attractiveness is important. Physical education classes form a beautiful figure and correct posture; this is facilitated by general developmental exercises. An important component is a balanced diet and drinking regime.

Keywords: body shaping, general developmental exercises, balanced nutrition, drinking regime.

РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Солдатова С.О.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. Обоснована эффективность применения баскетбола в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, баскетбол, развитие, организм, эффективность.

Физическая культура является значительным фактором в обучении любого специалиста, потому что обучение связано с огромным влиянием на внимание, зрение, использование интеллектуальной деятельности и сравнительно небольшой подвижностью. Физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и стимулируют закалку иммунитета.

Большая часть упражнений является профилактикой хронических заболеваний и предупреждению проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Во многих современных профессиях требуется проявление таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, а так же концентрация и распределение внимания, оперативная память и мышление, скорость приема и переработки информации, развитие волевых качеств. Не зря многие рассматривают спортивную игру, как модель современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых.

Студентам высших учебных заведений просто необходима физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение за книгами, кропотливая работа над контрольными и курсовыми работами, нехватка сна, – всё это приводит к эмоциональной неустойчивости, утомлению. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство студентов ВУЗов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, коньки. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, походам в тренажёрный зал [1].

Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей.

В процессе игры в баскетбол, развиваются двигательные (физические) способности:

- скоростные;
- скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т.д.);
- выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).

А так же всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Рассмотрим воздействие баскетбола на воспитание определенных личностных качеств студенческой молодежи. Баскетбол характеризует соревновательность, что влияет на воспитание у игроков настойчивости, решительности и целеустремленности. Каждый игрок на протяжении игры самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять и решает, когда и каким способом ему действовать, что формирует у занимающихся творчес-

кую инициативу. Баскетбол является коллективной игрой, что способствует выработке привычки подчинять свои действия интересам команды [3].

При игре в баскетбол игроку действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов [4].

Баскетбол изначально был задуман в качестве игры для студентов, которым попросту надоело в зимнее время года заниматься исключительно гимнастикой, которая повсеместно была распространена в спортивных клубах, школах, ВУЗах США XIX века.

Баскетбол в современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе множество различных элементов: ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Баскетбол сегодня – это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека.

Для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Особенностью спортивной игры баскетбол является мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо с трёх зон (штрафной, двух-, трёх- очковой), которые оцениваются разным количеством очков. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка включает в себя, прежде всего:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств и т.д.

Специальная физическая подготовка – это подготовка, направленная на непосредственное овладение навыками игры (ведением мяча, передачей пассивов, забрасыванием мяча в корзину и т.д.).

Более того физическая подготовка располагает спектром средств, необходимых для достижения оптимального результата. В частности, это:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;

- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);

- упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения (быстрота является ключевым элементом в баскетболе, а также является одним из важнейших качеств баскетболиста;

- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (ловкость – это совершенная координация, подконтрольность действий в соответствии с изменяющейся обстановкой игры;

- упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (чем больше амплитуда движений отдельного игрока, тем эффективней игра всей команды).

Таким образом, невозможно развить двигательные способности без соответствующей физической подготовки, которая является сердцевиной физических навыков.

Для студентов ВУЗов физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии.

Игра в баскетбол поистине является таким средством. Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аракчеев, Д.А.* Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Аракчеев Д.А., Зуева И.А. // «Молодежный научный форум: гуманитарные науки»: матер XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф. (август 2014г) / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http:// www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8\(15\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8(15).pdf) – С. 55 – 61/11.10.2019

2. *Галкин, А.Р.* Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов [Электронный ресурс]: доклад / А.Р. Галкин, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева // Студенческий научный форум – 2015: VII междунар. студ. электрон. науч. конф., 15 февр. 31 марта 2015 г. Направл. «Педагогические науки» / Рос. акад. естествознания. – М., 2015. 11.10.2019.

3. *Тригорлов, В.В.* Баскетбол. Для всех и каждого [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлова. – 2007. – Режим доступа: http://lit.lib.ru/t/.trigorlow_w_w/text_0010.shtm, 11.10.2019

4. *Церковная, Е.В.* Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов [Электронный ресурс] / Е.В. Церковная // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 157 – 161. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2007N1/p157-161.htm>, 11.10.2019.

THE ROLE OF BASKETBALL IN THE PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Soldatova S.O.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The efficiency of basketball in the process of physical education of students is substantiated.

Keywords: physical culture, health, basketball, development, organism, efficiency.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Тетерева Е.А., Тараканова Г.И.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности, определены средства физической культуры, которые будут способствовать эффективной интеллектуальной работоспособности в процессе деятельности человека.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительные процедуры, работоспособность, активизация отдыха.

Обучение в высшем учебном заведении является многогранным и достаточно длительным процессом, который имеет ряд своих особенностей и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии студентов. Учебный процесс создает напряжение сенсорного аппарата, памяти и активизирует мыслительные процессы и эмоциональную сферу. Процесс обучения для студентов представляет собой умственный труд, к которому относятся работы, связанные с приемом и переработкой важной информации. Многие профессии на современном этапе развития требуют от специалистов высокую работоспособность при ускоренном режиме деятельности. Резкое увеличение объема информации, дефицит времени для принятия экстренно важных решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и личной ответственности выпадает на долю многих профессионалов. Такой вид деятельности подразумевает сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы наряду с малым участием мышечной системы. То есть в процессе умственной работы основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, которая обеспечивает эффективную работу психических процессов, связанных с вниманием, мышлением, эмоциональной сферой. Для благоприятной работоспособности человека в учебном процессе очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Поэтому тема физической культуры в регулировании работоспособности человека становится актуальной, так как она является одной из главных составляющих основ здорового образа жизни и качественного совершенствования и получения навыков, знаний в любой сфере деятельности.

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется работоспособностью. Работоспособность можно рассмотреть с двух сторон. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой - выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями в какой-то конкретной деятельности.

Для человека потребность в движении является общебиологической потребностью организма, которая составляет основу жизнедеятельности и формирования человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие человека и активная мышечная деятельность имеют неразрывную связь.

Общая адаптационная способность организма значительно снижается при уменьшении двигательной активности, что уменьшает и гормональные резервы. За счет этого может про-

изойти преждевременное формирование «старческого» механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют многие заболевания и сниженный иммунитет. Например, есть сведения, что у людей умственного труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей, работающих посредством физического труда. [1, с. 171] Стоит отметить, что в таком случае может наблюдаться одышка, прерывистое дыхание, головокружения, боли в спине и в конечном итоге это приводит к сильному снижению работоспособности.

Всем давно известно, что физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Систематические занятия физической культурой – самый верный способ устранить негативные последствия многих факторов окружающей среды, распространенных заболеваний. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу. Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую очень влияет физическое воспитание.

Негативные последствия, патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода).

Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствуют некачественному образу жизни. [3]

Высокая работоспособность предполагает соблюдение баланса полноценного качественного питания в сочетании с тренировочным процессом. Не обязательно заниматься очень сильной физической нагрузкой, которая при не правильном использовании может и навредить организму. Необходимо просто включать в свой образ жизни высокую двигательную активность.

Физические упражнения являются основным средством оптимизации двигательной активности, но, следует признать, что на современном этапе реальная физическая активность населения не отвечает взросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного повышения физического состояния населения.

Для повышения физического состояния до оптимального уровня, разработаны специальные системы организованных форм мышечной деятельности, получившие название «оздоровительных тренировок». Тренировочные методы различаются по периодичности, нагрузке и объему выполняемых упражнений. Можно выделить три основных метода: [2;с.252]

1) первый метод характеризует использование упражнений циклического характера. Сюда можно отнести плавание, езда на велосипеде, бег. Эти упражнения проводятся непрерывно, в течении 30 минут и более;

2) второй метод основан на применении упражнений скоростно-силового характера. Это может быть упражнения с отягощением, тренажеры, бег в гору. Деятельность работы занимает от 15 секунд до 3 минут, с повторяющимися периодами;

3) к третьему методу применяются физические упражнения, совершенствующие двигательную активность и стимулирующие производительность труда. Примером могут служить аэробные, так и анаэробные упражнения.

Можно сделать вывод, что одним из главных направлений физической культуры в системе производства является совершенствование функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда. Физическая культура способствует улучшению качества здоровья человека, повышает умственную активность и оздоравливает организм в целом. Польза физических упражнений давно доказана. Становление спортивной культуры в обществе помогает обеспечить высокий уровень надежного сохранения здоровья общества.

Физические упражнения помогают снизить усталость, облегчить труд. Выполнять легкие практические физические упражнения можно на рабочем месте в любых производственных условиях, так как они доступны каждому работнику, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья. Физическая активность не нарушает трудовой установки и сочетается с технологическим процессом.

Физическая культура сильно влияет на работоспособность человека, обеспечивая эффективное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под влиянием систематических физических нагрузок приводит к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие корковые центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть максимально здоровым и выполнять оперативно свои человеческие функции и задачи, нужно учиться быть успешным в любой сфере деятельности и обязательно включать в свою жизнь физическую активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Феникс, 2012. – 252 с.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности//Электронный ресурс: [<https://megaobuchalka.ru/1/7444.html>].

MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE REGULATION OF WORKING CAPACITY

Tetereva E.A., Tarakanova G.I.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article discusses the relationship of physical activity and health, defines the means of physical culture that will contribute to effective intellectual performance in the process of human activity.

Keywords: physical education, wellness procedures, working capacity, leisure activities.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КНИТУ-КАИ

Тимофеева П.А., Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная деятельность, физическая активность, здоровье, мотивация.

Движение – это жизнь! Это знаменитое высказывание Аристотеля знакомо всем. Еще в древности люди осознавали роль физических упражнений. И действительно, для нормальной жизнедеятельности человеку необходима физическая активность.

Физическая активность является основой здорового образа жизни. От того, насколько часто и много люди занимаются физкультурой, напрямую зависит качество жизни. По наблюдениям преподавателей кафедры Физической культуры и спорта КНИТУ-КАИ очевидно, что успеваемость студентов-спортсменов выше, потому что они реже болеют, а соответственно не пропускают учебные занятия, лучше подготовлены к физическим нагрузкам, стрессоустойчивы, умеют ценить и распределять время, настойчивы, целеустремлены. В стремительном темпе жизни человеку проще выживать и добиваться успеха, если он чувствует себя, свое тело, контролирует свои мысли и ситуацию. Этого помогает добиться двигательная активность.

К сожалению, образ жизни современных людей по большей части малоподвижный. Это связано с развитием науки и техники, ручной труд заменяется машинным. Развитие транспорта приводит к уменьшению пеших прогулок. Недостаток активности приводит к проблемам в сердечно-сосудистой системе, лишнему весу и другим физиологическим изменениям.

Большое спасение для учащейся молодежи – это то, что в федеральные государственные образовательные стандарты включен обязательный предмет по физической культуре. В нашем университете элективная дисциплина по физической культуре дает право студентам выбрать спортивное направление и заниматься тем видом спорта который нравится, или освоить новый вид спорта. В КНИТУ-КАИ для этого созданы все условия.

Минимальная норма недельного объема двигательной активности, которую определил Минздрав для студентов, равна 10 часам в неделю. Для этого, нет большой необходимости проводить много времени на спортивных площадках, достаточно двух интенсивных тренировок в неделю и побольше гулять на свежем воздухе, отдавать предпочтение пешим прогулкам.

Во время тренировочного процесса, студент переключается с умственной деятельности на физическую, тем самым отдыхает, что так необходимо для качественного процесса обучения.

Отдых – это смена деятельности. Такое утверждение выдвинул и экспериментально доказал И.М. Сеченов в 1901-1904 годах. Наиболее быстрое восстановление работоспособности руки после утомительной работы наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей руки. «На так называемых эргографах можно записать работу по подъё-

му груза пальцем или рукой. Сеченов в 1901 году сделал опыт, в котором получил парадоксальные результаты. «Я сравнивал на дважды утомлённой правой руке результаты двух влияний - простого отдыха и отдыха такой же продолжительности, связанного с работой другой руки... Моё удивление возросло ещё более, когда выяснилось, что работа утомленной правой руки после работы левой стала гораздо сильнее, чем была после первого периода отдыха» – так описывал он сам этот опыт, который вошел в науку как «феномен Сеченова» и лёг в основу учения об активном отдыхе, или «сеченовском отдыхе». [1]

В настоящее время здоровый образ жизни постепенно входит в моду. Всё больше людей начинают следить за своим здоровьем и физической формой. У каждого человека своя мотивация и цель. Для меня важно чувствовать свое тело, это очень помогает в повседневной жизни. Спорт организует и дисциплинирует, учит распределять время, помогает побороть лень, добиваться успехов, через боль идти к цели.

Государство принимает активное участие в развитии спортивной жизни Казани. Здесь постоянно проводятся спортивные соревнования мирового уровня. Строятся новые спортивные комплексы. Многие парки оснащены спортивными площадками для воркаута и тренажерами. Каждый желающий может улучшить свою физическую форму благодаря таким спортивным сооружениям. Спорт становится доступнее. Многие спортсмены и тренеры ведут свой блог, где делятся советами по тренировкам, питанию, мотивируют подписчиков.

КНИТУ-КАИ ежегодно проводит массовые благотворительные забеги для студентов в кампусе ВУЗа. Организует спартакиады по разным видам спорта, таким образом, привлекая студентов к активности и движению. Волейбол, футбол, стритбол, настольный теннис и множество других направлений. Не обязательно быть профессионалом в этих видах, можно с друзьями собрать команду из новичков и любителей и поучаствовать в таком спортивном празднике, ведь где можно настолько быстро и близко познакомиться со спортом, как не на соревнованиях?

Так же в нашем университете проходит много спортивных мероприятий, которые включают в себя тестовые нормативы из комплекса ГТО, тем самым идет подготовка студентов к ежегодным серьезным испытаниям- выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Спортивная база КНИТУ-КАИ имеет все условия для организации и проведения тестов ГТО, всероссийских соревнований и других спортивных праздников. Преподаватели кафедры, активно привлекают обучающихся университета ко всем спортивным мероприятиям, которые проводит спортивный клуб КАИ-Зилант, Министерство спорта и городской спортивный комитет. Для студентов такие мероприятия немаловажны, все желающие могут принять участие в забегах, попробовать свои силы, либо поставить личный рекорд.

Таким образом, мы можем сказать, что хорошая спортивная база, отличная организация спортивных мероприятий является достойным мотиватором для занятий физической культурой и спортом. Занятия физкультурой приобщают студентов к здоровому образу жизни, а спорт, развивает лидерские качества, которые необходимы современному человеку. В бешеном ритме городской жизни одним из главных навыков является умение рационально распределять свое время. Так же необходима способность принимать быстрые решения. Этого помогает добиться спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Платонов, К.К.* Занимательная психология. – М.: «Молодая гвардия», 1986. – С. 216 – 217.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING IN KNITU-KAI

Timofeeva P.A., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information on physical training, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, competition, motor activity, physical activity, health, motivation.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Валиева А.И., Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о важности занятиях физической деятельностью, их положительное влияние на организм и жизнь человека, а так же методы повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура, здоровье, методы.

Спорт и активный образ жизни необходим человеку не только, чтобы быть здоровым, но и позволяют развивать качества лидера – это целеустремленность, коммуникабельность, уверенность, рациональность и т.д. А главным компонентом достижения целей, как в жизни, так и в спортивной деятельности является мотивация.

Мотивация человека связана с источником нахождения сил, которые помогают осуществлять любую деятельность, определяя положительное, направленное поведение человека. Так же мотивацию можно определить, как активную деятельность человека для достижения своих целей, то есть является неким «рычагом» заинтересованности человека к удовлетворению своих потребностей. Однако на ступень выше будет тот человек, у которого развито чувство самомотивации, тот, кто сподвигнет самого себя к действиям, приводящим к эффективной работе и высокому результату. Люди, не имеющие мотивацию, очень пассивны по жизни. У них часто бывает плохое настроение и самочувствие, что приводит к болезням и депрессии. Поэтому необходимо мотивировать студентов к спорту, ведь это положительно отразится не только на их здоровье, но и на жизнь в целом.

Рассмотрим несколько способов влияния физического развития на духовную и личную сферу человека. Во-первых, физическая культура способствует к саморазвитию студента, что ведет к самосовершенствованию. Во-вторых, физическая деятельность является средством проявления творческих способностей и качеств человека. В-третьих, она отражает направленное отношение личностной деятельности в жизни, возникающие в процессе физической деятельности. В-четвертых, достижение результатов в спорте, повышает самооценку. В-пятых, физическая культура способствует физическому воспитанию, которое развивает человека, как личность и готовит к профессиональной деятельности. А ещё такие факторы как здоровый образ жизни, правильное питание способствует поддержанию здоровья.

Все вышеуказанные факторы, говорят о важности повышения мотивации студентов к занятиям спортом. И в этом большую помощь оказывает преподаватели физической культурой и тренера-преподаватели. Они совместно со студентом определяют цели физического воспитания и пути решения. Постановка таких целей будет эффективна, только при осознанном подходе обучающихся к занятиям спортом, что позволит не только изменить взгляд на окружающий вокруг мир, но и повысит самостоятельную мотивацию.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют желание и энергию человека на поддержание интереса. У каждого студента может быть своя индивидуальная мотивация к занятиям спортом.

Можно выделить следующие мотивы для занятия спортом:

1. Наиболее сильной мотивацией является оздоровительная цель, которая способствует повышению иммунитета;

2. Получение удовольствия от выполнения физических упражнений и физической нагрузки;

3. Внешний вид, красивое телосложение (осанка, рельеф мышц);

4. Достижения высоких спортивных результатов (призовые места);

5. Расширение круга общения;

6. Улучшение психического состояния, повышение стрессоустойчивости;

7. Развитие умений и навыков самоподготовки и самоконтроля.

Самыми успешными становятся те, кто постоянно продолжает двигаться к своей цели. Из мотивированных студентов получаются хорошие специалисты, спортсмены, которые как правило, подготовлены наилучшим образом и обладают максимальной производительностью, что в итоге приводит к положительным результатам. Мотивация является важным предвестником успеха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов, 2009.

2. *Титова, Е.Б.* Воздействие физической культуры и спорта на формирование личности студента // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы ВНКП с межд. участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 97 – 100.

MOTIVATION OF STUDENTS TO SPORTS

Valieva A.I., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article describes general information about the importance of physical activity, its positive impact on the body and human life, as well as methods to increase motivation for sports among students.

Keywords: motivation, student, physical culture, health, methods.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сальникова О.В.¹, Ишмухаметова Н.Ф.^{1,2}, Тюленева А.А.¹

(¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ), ²Казанский государственный аграрный университет (КГАУ), Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос популяризации здорового образа жизни среди студенческой молодежи в Казанском государственном архитектурно-строительном университете. Описываются различные методы привлечения (пропаганда и информирование) студентов к занятиям физической культурой и спортом в техническом вузе.

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

Абсолютным приоритетом обучения будущих специалистов в высшем учебном заведении (вуз) является получение профессионально значимых знаний, умений, профессиональных компетенций, в связи с этим физическая подготовленность как составляющая общего здоровья студентов уходит на второй и даже третий план, что приводит к низкому уровню физической подготовленности будущих специалистов [1].

Главное педагогическое условие развития физической подготовленности и воспитания здорового образа жизни в вузе – это включения студенческой молодежи в здоровьесберегающий процесс, путем организации педагогических действий, которые направлены на овладение знаниями для совершенствования физических качеств с ориентированием на формирование имиджа ЗОЖ [5].

Цель и методы и организация исследования. Мы провели анализ документальных и архивных материалов за период с 2011 по 2019 гг. с целью получения необходимых данных объективного характера о способах и методах привлечения студенческой молодежи к ЗОЖ, физической культуре и спорту (ФКиС) в Казанском государственном архитектурно-строительном университете.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя анализ документальных и архивных материалов за период с 2011 по 2019 гг. мы определили, что важным методом укрепления здоровья студентов является обучение молодых граждан в поддержании ЗОЖ – это пропаганда и информирование их о важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

В КГАСУ особое внимание уделяется пропаганде ЗОЖ, ФКиС среди студентов:

1. Ежегодно спортивный клуб «Фундамент» проводит Спартакиаду среди студентов КГАСУ, которая позволяет многим студентам проявить себя в полной мере, ощутить свою важность для вуза;

2. Каждый год в торжественной обстановке проводится праздник - чествования спортивных команд студентов университета по итогам Спартакиады прошлого учебного года, а также представление нового пополнения из числа студентов первого курса, где многочисленные зрители могут лично порадоваться за успехи своих однокурсников;

3. Регулярно проводится Спартакиада среди НПП и сотрудников вуза, преподаватели подают прекрасный пример студентам своим спортивным азартом, большим желанием уча-

ствовать в жизни университета, что в свою очередь дает сотрудникам здоровье, энергию для активной трудовой деятельности на благо вуза;

4. На спортивных объектах КГАСУ проводятся многочисленные спортивные мероприятия (первенство вузов РТ по армспорту, гиревому спорту, кикбоксингу, боксу, волейболу, баскетболу и многие другие);

5. В университете функционирует спортивно-оздоровительный лагерь «Меша», где студенты во время прохождения практики активно занимаются спортом, прослушивают лекции о ЗОЖ и профилактике вредных привычек.

Существенное влияние на студенческую молодежь имеет реклама в средствах массовой информации (на телевидении, радио, прессе), а также наружная (уличная реклама и реклама на транспорте) и внутренняя (реклама, размещаемая внутри помещений). Все спортивные успехи сборных команд вуза, институтов, отдельных студентов, преподавателей активно рекламируются в различных средствах массовой информации – на сайте КГАСУ в разделе новости спорта; на сайте молодежного физкультурно-спортивного общества «Буревестник» РТ; на сайте спортивного клуба КГАСУ «Фундамент»; на сайте информационного агентства Казань Безформата.RU; на сайте деловой электронной газеты «Бизнес Online»; а также в социальных сетях Twitter, Instagram, в контакте.

Значительную роль в пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи имеют различные спортивные мероприятия, проходящие в городе, республике, стране, которые дают возможность лично участвовать студентам в этих исторических мероприятиях в качестве зрителей или волонтеров. После проведения международных соревнований в городе Казани (чемпионата мира по хоккею с мячом в 2005 году и 2011 году, чемпионат мира по фехтованию 2014, Универсиады 2013 года, чемпионата мира по водным видам спорта 2015 года, Кубок конфедераций 2017, чемпионат мира по футболу 2018 года и многие другие), у студентов существенно увеличился интерес к спорту, физической культуре и ЗОЖ.

Результатом проделанной работы по пропаганде, информированию и активному вовлечению студентов в спортивную жизнь вуза, являются следующие результаты:

1. С 2011 года (125 чел.) увеличилось количество студентов, занимающихся в спортивных секциях университета в 2019 г. (549 чел.);

2. В 2015 году КГАСУ присвоено звание «Самая спортивная организация в республиканской отрасли образования»;

3. В 2017 году КГАСУ победил в номинации «Лучший вуз РТ по постановке массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»;

4. В 2018 году КГАСУ признан победителем среди образовательных организаций высшего образования по организации физкультурно-оздоровительной работы среди студентов (в группе от 5001 до 10000 студентов);

5. В 2019 году сборная команда КГАСУ одержала победу в Спартакиаде НПР и сотрудников вузов РТ (восьмой год подряд);

6. В 2019 году команда студентов КГАСУ заняла 1 место (впервые в истории) в Спартакиаде вузов РТ (36 видов спорта) с результатом 690 очков [4].

Вывод. На сегодняшний день в вузе роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов должна выражаться в следующих направлениях:

1. *Приобщение, пропаганда* в среде студенческой молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ, к активному участию в спортивной жизни вуза, города, республики, страны;

2. *Воспитание* социальной активности, которая влияет на развитие духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента [3];

3. *Обучение* сохранения и укрепления здоровья студентов, развития двигательных качеств, получение знаний, умений и навыков, нужных для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности [2];

4. *Формирование* положительного ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности [6], как необходимого элемента имиджа современного, конкурентоспособного специалиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников, А.А., Имангулов, Р.Ш., Мугаттарова, Э.Р., Абдрашитова, Л.Р. Роль физической подготовленности студентов как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 11 – 17.

2. Ильин, С.Н. Новые физкультурно-оздоровительные технологии в образовательном пространстве современных учебных заведений / В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – 2019. – С. 220 – 226.

3. Ишмухаметова, Н.Ф. Физическая культура и спорт в студенческой среде, пути повышения мотивации к занятиям спортом / В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2018. – С. 38 – 40.

4. КГАСУ Официальные новости Спорт <https://www.kgasu.ru/news/official/sport/> (дата обращения: 04.09.2019)

5. Мугаттарова, Э.Р. Формирование здоровьесберегающей среды технического вуза с использованием метода стратегического планирования / Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 1 (132). – С. 20 – 24.

6. Шамгуллин, А.З., Шамгуллина, Г.В. Ценностное отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и психологические механизмы его развития / В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – 2017. – С. 245 – 249.

INCREASING MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE AS AN IMPORTANT COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Salnikova O.V.¹, Ishmukhametova N.F.^{1,2}, Tyuleneva A.A.¹

(¹Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE),

²Kazan State agrarian University (KSAU), Kazan, Russia)

Abstract. This article deals with the issue of promoting a healthy lifestyle among students in the Kazan State University of Architecture and Engineering. Various methods of attracting (propaganda and informing) students to physical culture and sports in a technical University are described.

Keywords: University, students, physical culture, healthy lifestyle.

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Федотова А.А., Шугаев А.Г.

*(ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. На основе сравнительного биомеханического анализа соревновательной техники мас-рестлинга, конкретизируется содержание технической и физической подготовки квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: мас-рестлинг, квалифицированные спортсмены, биомеханический анализ, соревновательная техника.

Актуальность. В настоящее время большую популярность приобретают национальные виды спорта, характеризующееся простотой правил соревнований и доступностью в исполнении [1, 3, 5, 8]. К числу таковых можно отнести и мас-рестлинг, получивший признание на международном уровне и являющийся собой адаптированный вариант якутской национальной борьбы «мас тардыыы» (перетягивание палки) [4].

В настоящее время, данным видом единоборств занимаются в более чем в 40 регионах Российской Федерации и в 20 странах на различных континентах. Проводятся официальные Чемпионаты Мира [7]. Однако, при этом, и несмотря на то, что данный вид спорта с 2000 года включен в программу Международных спортивных игр «Дети Азии», а с 2003 года приказом Госкомспорта он внесён в реестр видов спорта, в теории спортивной тренировки, за редким исключением [2, 6] в научно-методической литературе практически отсутствуют рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, что и обуславливает необходимость проведения дальнейших исследований. С учётом сказанного **целью исследования** явилось осуществление биомеханического анализа соревновательной техники масс-рестлинга.

Методы исследования. На основе распечатки стоп-кадров видеозаписи соревновательных поединков Чемпионата и Первенства России по мас-рестлингу 2018 года осуществлялся биомеханический анализ согласно рекомендациям Н.С. Романова и А.И. Пьянзина [9]. В программной оболочке Corel Draw X7 при использовании функции «углового размера» определялись углы в коленных суставах и наклона туловища относительно вертикали в исходном (стартовом) положении и в момент окончания соревновательного поединка. Математическая обработка результатов констатирующего эксперимента осуществлялась на основе выявления степени достоверности по t-критерию Стьюдента с уровнем значимости при $P < 0,05$. Основными задачами констатирующего эксперимента являлись: определение особенностей стартового положения спортсменов в мас-рестлинге в наибольшей степени содействующего победе в соревновательной схватке; выявление по амплитуде движений парциального вклада мышечных групп обеспечивающих выигрыш в соревновательной схватке.

Результаты исследования. Полученные данные проведённого эксперимента дают основание говорить, что у победителей юношей, в среднем, исходный угол наклона туловища значительно меньше и более приближен вертикали, нежели чем у прогретых ($16,52 \pm 1,25^\circ$ против $23,15 \pm 1,08^\circ$), при этом и угол в коленном суставе также несколько ближе к 90° ($113,56 \pm 1,56^\circ$ против $120,29 \pm 1,84^\circ$). В совокупности это обеспечивает лучшие условия к проявлению мышечных усилий. Причём, различия в измеряемых показателях подтверждаются с очень высо-

кой степенью достоверности (при $P < 0,001$), что позволяет говорить о необходимости соблюдения данных углов при выполнении стартового положения, повышая тем самым степень вероятности победы в схватке.

При анализе стартового положения у девушек, выявленные различия в измеряемых показателях между прогретыми и победителями существенно не отличались и находились в пределах статистической погрешности (при $P < 0,05$). Так, например, если у победивших девушек угол наклона туловища в стартовом положении в среднем составил $22,54 \pm 1,65^\circ$, то у проигравших – $22,08 \pm 1,81^\circ$, угол сгибания ноги в коленном суставе равнялся соответственно $115,07 \pm 2,41^\circ$ и $115,09 \pm 2,80^\circ$.

При исследовании амплитуды движений по динамике изменения углов в коленных суставах и наклона туловища было выявлено, что в большинстве случаев победы у юношей было одержано за счёт согласованности движений в коленных суставах и туловища (37,21 %), тогда как у девушек 50 % побед было одержано за счёт преимущественного использования силы мышц туловища, что может свидетельствовать о недостаточности в развитии силы мышц ног, и требует учёта при планировании их силовой подготовки.

Наименьшее количество побед (9,30 %) у юношей было одержано за счёт более развитой силы мышц предплечья обеспечивающих надёжный хват, о чём можно судить по результатам соревновательных схваток, когда у победителей углы в коленных суставах и наклоне туловища несколько уменьшались по отношению к исходным значениям.

У девушек же количество данных побед составил 15 %, столько же, сколько победы за счёт согласованности в движениях ног и туловища.

Выводы. Обобщая результаты проведённого исследования можно констатировать что, во-первых, наилучшим стартовым положением, в большинстве случаев обеспечивающее выигрыш в схватке, является такое, при котором наклон туловища приближен к вертикали, а угол в коленном суставе примерно равен 90° , но не менее, так как в этом случае при разгибании ног происходит увеличение плеча силы, что требует значительно больших мышечных усилий, и соответственно делает движения менее рациональным. При более развёрнутом угле в коленном суставе, сокращается диапазон рабочего движения и провоцируется чрезмерный наклон туловища, что значительно растягивает мышцы спины, что, в свою очередь, негативно влияет на способность к мгновенному их напряжению при тяги палки в момент команды судьи.

Во-вторых, При планировании физической подготовки девушек следует большее внимание уделять развитию силы мышц ног, как условия обеспеченности согласованности в движениях. Так если у девушек максимальная амплитуда при разгибании в коленных суставах составила $45,05^\circ$, то амплитуда при разгибании туловища – $60,37^\circ$. У юношей же максимальная амплитуда при разгибании ног и туловища равнялась соответственно $54,93^\circ$ и $51,16^\circ$, что свидетельствует о большей согласованности в выполняемых движениях, обеспечивая их эффективность. При этом среднее время соревновательных схваток составило у юношей всего 5,60 сек, тогда как у девушек – 14,17 сек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешев, Н.А. Педагогический потенциал национальных видов спорта и специфика их реализация в современных условиях: монография / Н.А. Алешев, А.И. Орлов., А.Н. Урмаев. – Чебоксары, 2006. – 99 с.
2. Захаров, А.А. Пути совершенствования методики спортсменов в масс-рестлинге силовой подготовки / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 11 (69) – 2010 – С. 39 – 42.

3. *Маркиянов, О.А.* Национальные единоборства как этнокультурная традиция : функциональный и организационный аспекты / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов // Интеграция образования. – 2005. – № 3 (40). – С. 123 – 131.
4. Национальный якутский вид спорта покоряет мир // Молодёжный интернет-журнал МГУ: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.taday.ru/text/2097553.html>.
5. *Орлов, А.И.* Чувашская национальная борьба как средство физического воспитания / А.И. Орлов: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2000 – 143 с.
6. *Пьянзин, А.И.* Средства биомеханического анализа в масс-рестлинге // А.И. Пьянзин, В.Н. Логинов // Физическая культура, спорт, наука и образование: матер. III всеросс. науч. конф. – Чурапча, 2019. – С. 161 – 165.
7. *Пьянзина Н.Н.* Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов высокой и массовой спортивной квалификации, занимающихся я мас-рестлингом // Н.Н.Пьянзина, А.Л. Атласкин, С.А. Эриванова, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: матер. науч. практич. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 13 – 17.
8. *Пьянзина, Н.Н.* Этнопедагогическое содержание традиций физической культуры чувашского народа / Н.Н. Пьянзина Н.Н. дис... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2002.
9. *Романов, Н.С.* Биомеханика: учебное пособие / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т. – 2016. – 240 с.

ABOUT IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS OF MAS-WRESTLING

Fedotova A.A. Shugaev A.G.

(Chuvash state University named after I. N. Ulyanov, Russia, Cheboksary)

Annotation. On the basis of comparative biomechanical analysis of competitive technique of mas-wrestling, the content of technical and physical training of qualified athletes is concretized.

Keywords: mas-wrestling, qualified athletes, biomechanical analysis, competitive technique.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ И НАПРЯЖЕННЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Финогентова Л.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период экзаменационной сессии являются лучшим средством для поддержания здоровья студентов и повышения умственной работоспособности, которая тесно связана с понятием утомление.

Ключевые слова: утомление, работоспособность, самостоятельные занятия, умственная деятельность, физические упражнения.

Учебная деятельность студента относится к группе умственного труда, который предъявляет повышенные требования к психическому здоровью человека и связан с длительным непрерывным напряжением в период переработки большого объема разнообразной информации. Умственная деятельность имеет еще одну существенную особенность, а именно, после завершения умственной работы мысли о ней не покидают человека, вызывая утомление.

Утомление – это совокупность изменений в физическом и психологическом состоянии человека, которые развиваются в результате деятельности и ведут к временному снижению ее эффективности. Субъективное ощущение утомления называется усталостью [1].

Усталость имеет выраженную эмоционально-психологическую окраску. По мере развития умственного утомления снижается качество интеллектуального труда. Для продолжения деятельности необходимы большие волевые усилия, что в конечном итоге может привести к нервному перенапряжению. С.А. Косилов приводит таблицу внешних факторов утомления, из которой мы видим, что развитие утомления отрицательно влияет на усвоение учебного материала.

Таблица

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддержание головы руками, облокачивание	Стремление положить голову на стол, вытянуться, облокачивание на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Малая двигательная активность снижает не только физическую, но и умственную работоспособность, что ухудшает общее самочувствие.

Физическая культура занимает важное место в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении их умственной работоспособности и психической устойчивости. Физическая и умственная деятельность человека взаимосвязаны. Высокий мышечный тонус позволяет более успешно выполнять умственную работу. И.М. Сеченов еще в конце XIX века установил, что наиболее производительными и благоприятными для человека являются такие виды работ, при которых происходит смена занятий, предусматривающих перемену усилий больших и малых групп мышц. Он писал, что активный отдых, при котором происходит переключение нагрузки с работающих мышц на неработающие, более эффективен, чем пассивный отдых. Сеченовский феномен активного отдыха является основой в сфере умственной деятельности, где соответствующим образом организованные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственной работы оказывают положительное влияние на сохранение и повышение умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение. Основная цель самостоятельных занятий – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

При организации самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- При составлении плана тренировок необходимо учитывать динамику умственной работоспособности на различных этапах учебного года.

- Физические качества развиваются более эффективно, если в первой половине каждого семестра использовать упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости при ЧСС 120-180 уд/мин. Такой подход при проведении занятий повышает умственную работоспособность, улучшает общее самочувствие студентов.

- При проведении занятий в утренние часы (с 8:00 до 10:00) целесообразно использовать малые (ЧСС = 110-140 уд/мин) и средние (ЧСС = 130-160 уд/мин) нагрузки при моторной плотности (МП) 50-65 %. Такое планирование нагрузки сокращает период вработывания в учебную деятельность, удлиняет период высокой работоспособности. Занятия с более высокой интенсивностью (ЧСС более 160 уд/мин и МП- свыше 65 %) рекомендуется проводить за 4-5 часов до самоподготовки. В дни напряженной учебной работы (экзамены, зачеты, контрольные) они нецелесообразны.

- Игровые виды спорта, а так же единоборства предъявляют требования к психологии человека, умственной работоспособности и не следует злоупотреблять их продолжительностью. Занятия, включающие разнообразные упражнения, дают более высокий эффект по сравнению с монотонными.

- В период зачетно – экзаменационной сессии физкультурные занятия должны быть неотъемлемой частью режима дня, но иметь выраженную профилактическую, поддерживающую силы направленность. Их следует проводить преимущественно на воздухе с нагрузкой 60-70 % по сравнению с обычной. Нецелесообразно использовать высокоинтенсивные упражнения в значительном объеме. Положительный эффект дают циклические упражнения умеренной интенсивности. Выходной день должен быть в большей мере насыщен физкультурными и спортивными мероприятиями по сравнению с рабочими днями.

Обобщая вышеизложенное, следует подчеркнуть, что физическими упражнениями можно заниматься в любое время дня с учетом текущего состояния здоровья и режима учебной деятельности. Хороший эффект дают занятия физическими упражнениями в течение дня. В за-

нениях следует стремиться к тому, чтобы в работу вовлекались все основные мышечные группы до появления ощущения их приятной нагруженности. Приступая к самостоятельным занятиям, необходимо вести дневник самоконтроля, где отражаются: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность для объективной оценки состояния здоровья и также эффективности различных средств тренировки на организм. Необходимо контролировать пульс до, во время и после занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Академик. Большая советская энциклопедия <http://dic.academic.ru/> [Электронный ресурс]: <http://dic.academic.ru/> [Дата обращения 10.10.2019]

INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES DURING THE EXAMINATION SESSION AND INTENSE MENTAL STRESS

Finogentova L.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technological University», Kazan, Russia)*

Abstract. Independent physical exercise during the exam session is the best way to maintain students' health and increase mental performance, which is closely related to the concept of tiredness.

Keywords: fatigue, working capacity, independent studies, mental activity, physical exercises.

ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описано исследование об эффективности использования элективного курса единоборств, в системе физического воспитания в вузе, общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, единоборства, здоровье, студент.

В системе физического воспитания студентов вуза существует ряд элективных курсов направленных на развития физических качеств, двигательных умений, навыков и решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля специальности. Так как, в системе высшего профессионального образования успешно развиваются многие виды спорта, студенты отдают предпочтение всем видам спортивной борьбы, боксу, спортивным играм, а также многим силовым видам спорта.

В наших вузах учится много приезжих из других регионов и иностранных ребят из стран Азии, где широко распространены такие виды спорта как единоборства, национальная борьба. Студенты проживают в общежитиях, где есть доступные не большие спортивные и тренажерные залы. Поэтому один из наиболее востребованных в физической культуре является элективный курс единоборств.

Необходимо отметить, что большая часть студентов до поступления в ВУЗ не занимались никакими видами спорта, и начинают заниматься спортом в вузе. Следовательно, существует широкая возможность отбора в спортивные секции, где возможно проявление высоких спортивных результатов в более позднем возрасте. Это относится ко многим видам единоборств (дзюдо, самбо, бокс, каратэ и т.д.), силовым видам спорта и многим другим [1]. Использование элективного курса единоборств, в системе физического воспитания студентов вызывает большой интерес среди молодежи, так как происходит всестороннее развития физических качеств студентов, формирование потребности в здоровом образе жизни, осуществляется гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

В связи с вышесказанным, с целью изучения мнения студентов технического вуза о посещении элективного курса единоборств нами был проведен анкетный опрос. Разработанная нами анкета включала 5 вопросов открытого типа. В данном исследовании принимали участие 22 студента второго и третьего курса посещающих элективные курсы единоборств.

Первой задачей нашего исследования являлось изучение мнения студентов относительно посещения данного курса. Анализ ответов на вопрос «Почему вы выбрали элективный курс по единоборствам?» свидетельствует о том, что большинство студентов считают занятия единоборствами полезным для здоровья и тела (82 %), на втором месте – шаговая доступность до спортзала (18 %).

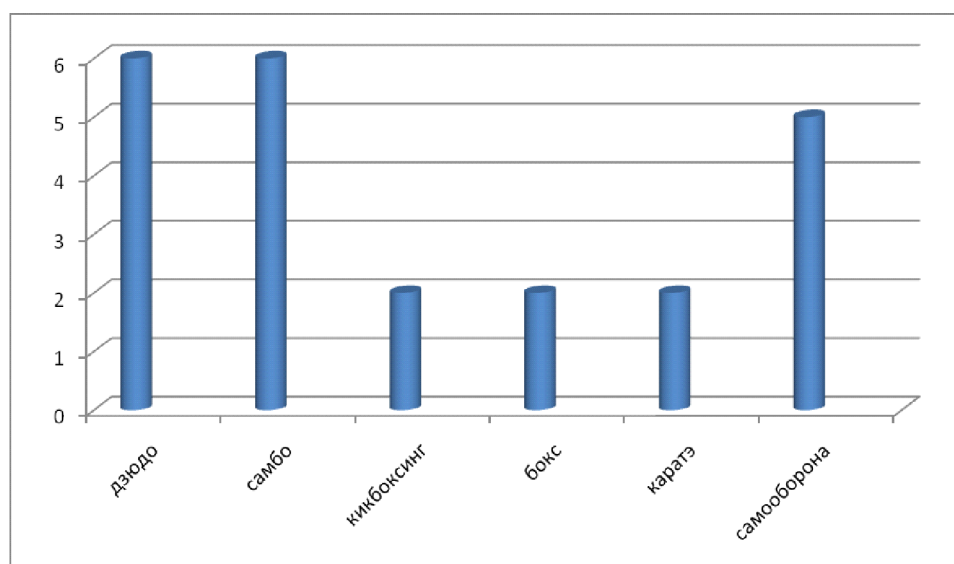
В ходе нашего исследования также изучалось мнение студентов о том, каким видам единоборств они отдают предпочтение. При ответе на вопрос: «Каким видам единоборств вы отдаете предпочтение?». Большая часть респондентов выбрали дзюдо и самбо по 6 человек, по 2 опрошенных студента выбрали кикбоксинг, бокс и каратэ. В то же время 5 студентов выбрали самооборону.

Выбор студентов объясняется тем, что дзюдо это самый известный и популярный в мире вид восточных единоборств, который включает в себя броски, удержания. А также дзюдо базируется на принципе единения духа и тела и отличается от других единоборств меньшим применением физической силы при выполнении различных технических действий. Самбо же боевое искусство, возникшее в результате соединения техники японского дзюдо с техникой национально-самобытных видов борьбы [2, 3, 4]. Введение различных форм и средств по организации курсов по самообороне могут привнести в занятия физкультурой в вузе разнообразие и эмоциональность.

Исследование мнения респондентов о том, достаточно ли им заниматься 2 раза в неделю, показало, что респонденты (73 %) считают недостаточным количество занятий и предлагают увеличить до 3-4 раз в неделю, 27 % респондентов устраивает посещение курса 2 раза в неделю.

Одним из аспектов исследования стал вопрос о том, как студенты оценивают свою физическую подготовку. Оказалось, что чуть больше половины опрошенных – 55 %, оценивают свою физическую подготовку на оценку хорошо, 27 % респондентов оценивают свою физическую подготовку на отлично, и 18 % считают, что их физическая подготовка на низком уровне.

Любопытным, по нашему мнению является анализ ответов на вопрос «Определите ранг упражнений необходимых для занятий единоборствами».



Выбор студентами видов единоборств

Анализ ответов

Таблица

№ п/п	Определите ранг упражнений необходимых для занятий единоборствами	Распределение ответов респондентов (кол-во)	В процентах
1	Упражнения на координацию	5	23
2	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	10	45
3	Упражнения для развития гибкости	5	23
4	Групповые упражнения (выполняемые в парах или командой)	6	27
5	Игры и эстафеты	5	23
6	Акробатические упражнения	5	23
7	Прикладные упражнения (лазание, метания, ползание, преодоления препятствий и т.д.)	4	18

Анализ ответов на вопрос «Определите ранг упражнений, необходимых для занятий единоборствами» свидетельствует о том, что большинство студентов считают развитие скоростно-силовых способностей наиболее важным качеством для занимающихся (45 %), на втором месте – групповые упражнения (выполняемые в парах или командой (27 %), на третьем – упражнения на координацию, гибкость, игры и эстафеты, акробатические упражнения по 23 % опрошенных респондентов.

Таким образом, на основании вышеизложенного материала, необходимо прежде всего дополнять учебно-тренировочный процесс новыми программами по самообороне и методическими рекомендациями для элективного курса единоборств, в которых программный материал насыщен комплексами скоростно-силовых упражнений, групповыми упражнениями (выполняемые в парах или командой), а также подвижными играми и эстафетами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, Д.В. Единоборства в системе физического воспитания студентов // Вестник МДПУ П. Шамякина, 2008. – 4 (21). – С. 97 – 104.
2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико – практические рекомендации / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160 с.
3. Туманян, Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. Часть 1. Кн.1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. – М.: Советский спорт, 2002. – 92 с.
4. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

MARTIAL ARTS IN STUDENTS' EDUCATION SYSTEM

Khamidullina G.F., Piterkina M.V.

(Kazan National Technological University, Kazan, Russia)

Annotation. This article provides study on the effectiveness of using the martial arts elective course and general information about physical education classes, their impact on the human body.

Keywords: physical culture martial arts, health, student.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА

Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, которые должны быть направлены на достижение необходимого уровня физической и психической подготовки студента их влияние на организм человека, а так же приведен комплекс упражнений с учетом специфики единоборств.

Ключевые слова: Физическая культура, единоборства, здоровье, подготовка, сила, скорость.

Одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов [4].

В эффективной адаптации студента к вузу заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними преподаватели и сотрудники, руководство факультетов и всего вуза [1]. С целью эффективной адаптации студентов на занятиях по физической культуре, студентам предлагаются на выбор элективные курсы по различным видам спорта. По результатам анкетирования студентов второго и третьего курса, посещающих элективный курс по единоборствам наиболее востребованным является такие виды спорта как: дзюдо, самбо, виды борьбы, бокс, каратэ и курс по самообороне. Практические занятия должны быть направлены на достижение необходимого уровня физической и психической подготовки студента. А также воспитанию морально-волевых качеств молодых людей. Обучение различным видам единоборств весьма актуально сегодня, когда молодые люди 17-18 лет не имеют значительной подготовки. Занятия должны обеспечивать комплексное развитие основных физических качеств у студентов. По мнению В.Н. Платонова (2005) на результативность борцов наиболее сильно влияют скоростно-силовые способности, среднее влияние оказывают мышечная сила, гибкость, координационные способности и незначительное влияние оказывают свойства телосложения [2]. Таким образом, существует многоступенчатая взаимосвязанная система физической подготовки студентов во время учебных занятий.

Следовательно, организацию учебно-тренировочных занятий необходимо проводить с учетом специфики единоборств, грамотно подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- развивать взрывные способности отдельных групп мышц;
- повышать взрывную силу в отдельных фазах;
- совершенствовать силу и скорость атакующих действий в целом. Так, например, комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей можно дополнить следующими упражнениями:

1. Лежа на груди – упор лежа – перемещение руками вперед – назад.
2. Передвижение вперед – назад в упоре лежа сзади.
3. Присед с упором на руки – упор лежа – упор лежа сзади.

4. Передвижение в приседе держась руками за стопы, перенося вес тела с ноги на ногу.
5. Основная стойка – упор присев – упор лежа – лежа на полу – упор присев – стойка руки вверх.
6. Упор лежа. Поочередно поворачиваясь то в одну, то в другую сторону, перейти в упор лежа сзади.

После нагрузок планировать занятия с низкой интенсивностью и игровой направленностью, подбирая групповые упражнения как, например:

1. В седе на коленях, лицом друг к другу. Перетягивание партнера в свою сторону.
2. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Разведение рук в стороны.
3. Лицом друг к другу, стоя на одном колене, взявшись за руки, согнутые в локтях. Преодоление сопротивления партнера.
4. Стоя лицом друг к другу, (В) держит двумя руками руку партнера, который тянет ее к себе. (В) оказывает сопротивление.
5. (А) в упоре лежа, (В) держит партнера за ноги. Передвижение вперед.

В разминке к упражнениям на растягивание мышц переходят только после разогрева мышц и соединительной ткани. Применение упражнений на растягивание в начале разминки при высокой вязкости мышц существенно повышает вероятность повреждения мышц, сухожилий и связок [2]. Так например, применение упражнений стретчинга:

1. Рука согнута в локте под прямым углом, кисть под плечом другой руки – давление на сопротивляющуюся руку (20 с).
2. Сед на пятках, ладони в упоре наружу – давление пальцами на пол (20 с).
3. Лежа на груди и держа рукой стопу одновременной ноги – держа стопу, стараться согнуть ногу в колене (20-30 с).
4. Стоя на одной ноге, держа стопу другой, согнутой в колене – подтягивание пятки к ягодице (20-30 с).
5. Мышцы бедра и живота. Стоя на коленях, наклон назад (20-30 с). Преодоление наклона назад, бедра выведены вперед (20-30 с).

Максимально индивидуализировать тренировочный процесс, посредством этого оказывать позитивное влияние на мотивационную сферу и познавательную деятельность студентов. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре элективным курсам единоборства формируют такие личностные качества, как решительность, стрессоустойчивость, смелость, оперативное мышление, настойчивость, координационные способности и самостоятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бгуашев, А.Б.* Создание условий для адаптации студентов спортивного профиля подготовки через здоровьесберегающую организацию процесса обучения в вузе /А.Б. Бгуашев Е.Г. Вержбицкая В.И. Жуков //Вестник адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. – 2013. – 3(123).
2. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 538.
3. *Пономарев, А.В., Бельц, В.Э.* Единоборства как средство физического воспитания студентов // Материалы 63-й Университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых [Электрон.текстовые дан.]. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. – С. 1795 – 1797
4. *Чермит К.Д.* Университетская среда и здоровье участников образовательного процесса // Высшее образование в России, 2011. – № 2. – С. 60 – 65.

TEACHING STUDENTS OF MARTIAL ARTS' ELECTIVE COURSE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE OF THE UNIVERSITY

Khamidullina G.F., Piterkina M.V.

(Kazan National Technological University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes the General information about physical education, which should be aimed at achieving the necessary level of physical and mental training of the student their impact on the human body, as well as a set of exercises taking into account the specifics of martial arts.

Keywords: Physical culture, martial arts, health, training, strength, speed.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – НЕОБХОДИМОСТЬ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ

Харитонов В.Б, Тараканова Г.И.

*(Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. Спорт в наши дни играет одну из главных ролей в становлении личности представителя студенческой молодежи. Важнейшей задачей – формирование мотивации. Статья освещает разнообразные способы мотивировать молодежь к занятиям физической культурой и спортом

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, формирование мотивации, здоровье.

Как известно для выстраивания здорового образа жизни, как и для укрепления здоровья необходима мотивация. В настоящее время здоровье граждан под воздействием внешних факторов ухудшается, о чем свидетельствует статистика министерства здравоохранения по количеству обращений граждан в медицинские учреждения с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями дыхательной системы и опорно-двигательной системы и многими другими заболеваниями. Одна из причин ухудшения здоровья граждан – отстраненность молодежи от здорового образа жизни и спорта.

На начальных этапах обучения студента из-за смены системы обучения и необходимости адаптироваться особенно подвержены приобретению заболеваний, развивающихся в связи с нездоровым питанием и отсутствием двигательных нагрузок. Возможным решением этой проблемы может стать физическое воспитание, входящие в программы ВУЗов страны, однако большинство студентов не осознают его важность. Ключом к оздоровлению студенческой молодежи является верный выбор пути мотивации.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость.

Первостепенной задачей спортивных организаций является мотивирование студента: разъяснение важности занятий спортом, с описанием взаимосвязи мозговой и физической активности [4], развитие желания совершенствовать свое тело, укреплять здоровье.

В большинстве случаев, учащиеся уже заинтересованные в саморазвитии охотно посещают секции разных видов спорта, те, кому занятия не нравятся посещают их из страха не получить зачет и потерять стипендию. Статистика такова, что студентов, добровольно посещающих занятия значительно меньше, чем немотивированных. Данная ситуация складывается по множеству причин, но в данной работе мы коснемся только отсутствия мотивации.

Дабы изучить мотивацию к занятиям среди студентов был проведен опрос среди 50 студентов Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева.

По итогам опроса выяснилось, что большинство учащихся посещают пары физической культуры с оздоровительной целью. На вопрос «Удовлетворены ли вы занятиями физической культуры?» 70 % опрошенных дало утвердительный ответ. Оставшиеся 30 % мотивировали

свое недовольство преимущественно монотонностью занятий и большим количеством обязательных посещений.

Мотивировать студента необходимо используя индивидуальный подход, отталкиваясь от его физических данных, опираясь на основные типы мотиваций:

1. Оздоровительная. Данный вид мотивации основан на желании человека хорошо себя чувствовать, как правило после определенного количества занятий, учащиеся начинают чувствовать увеличение своей тренированности, улучшение самочувствия. Методами физической культуры возможна также стабилизация заболеваний, связанных с опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системами и их частичное излечение.

2. Двигательная. При двигательной активности в организме начинают работать все системы, в частности центральная нервная система. Даже если студент не желает развивать свою мускулатуру, считая это не нужным он не может отрицать факт улучшения работы мозга после умеренных физических нагрузок. Таким образом при определенном уровне теоретической подготовки студент больше осознает полезность двигательной активности.

3. Соревновательная. Как известно, при достижении цели, организм человека вырабатывает ряд гормонов, отвечающих за чувство радости и удовлетворения. Достижение какой-то цели в спорте или победа в соревновательной игре также сопровождаются выбросом этих гормонов. Таким образом желание ощутить «вкус победы» – важный мотивирующий фактор.

4. Эстетическая. Желание быть визуально привлекательными, иметь спортивную фигуру играет важную роль в жизни многих студентов, что неудивительно ведь со времен античности в обществе ценится физически развитое тело.

5. Административная. Физическая культура входит в список обязательных предметов во всех вузах страны, поэтому неявка на занятия может повлечь за собой санкции со стороны университета. Чтобы избежать возможных платных доборов занятий, потери стипендии и отчисления студенты посещают пары.

6. Познавательная-развивающая. Стремление познать свои возможности присуще многим живым существам в начале их жизненного цикла, занятия физической культурой дают возможность испытать себя в ранее недоступных областях физической активности.

7. Творческая. Развитие творческой личности обязано быть гармоничным, а, следовательно, невозможно без спортивного воспитания.

Из данного исследования можно сделать вывод, что для большинства студентов основным мотивирующим фактором является желание совершенствовать свое физическое состояние. Также необходимо отметить, что для уменьшения процента недовольных занятиями можно их разнообразить.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики.* – 2009. – № 2. – С. 6.
2. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42 – 43.
3. *Сырвачева, И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // *Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ.* – Владивосток, 2003. – С. 108 – 111.
4. *Шпитцер, М.* Антимозг / М. Шпитцер. – М.: АСТ, 2013. – С. 29 – 35.

MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION – NECESSITY AND WAYS OF FORMATION

Kharitonov V.B., Tarakanova G.I.

(Dmitry Mendeleev University of Chemical Technology, Moscow, Russia)

Abstract. Nowadays sport plays one of the main roles in the formation of youth's personality. The most important purpose – formation of motivation. This article represents methods of youth motivation to sports and physical education lessons.

Keywords: sports, physical education, motivation, health.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СТРУКТУРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Хрычикова А.П., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлен анализ особенностей образовательного процесса по физической культуре со студентами химических направлений подготовки. Рассмотрено влияние междисциплинарного подхода к мотивированному изучению предметной области, как в структуре дисциплины «физическая культура и спорт», так и в области химических и смежных наук. Для реализации межпредметного подхода авторами предложены варианты упражнений для обучающихся по дисциплине «ФИС».

Ключевые слова: физическая культура; междисциплинарный подход; студенты, химические специальности.

Актуальной проблемой на современном этапе является снижение двигательной активности молодежи и, как следствие, снижение физической и умственной работоспособности в обучающей среде. В рамках совершенствования физического благополучия обучающихся эффективным механизмом, обеспечивающим укрепление здоровья и гармоничность развития студентов, является использование межпредметных связей. Учитывая тот факт, что значительное количество дисциплин в программах обучения РХТУ им. Д.И. Менделеева имеют химическую направленность, следует предположить, что ключевым понятием в составляющей междисциплинарной связи, и в качестве основы для установления аналогий и определенной зависимости между науками, дисциплинами и различными составляющими сфер деятельности членов социума, выступает химия. В свою очередь, устанавливая эту зависимость, то есть, определяя связи химии с другими областями, наиболее специфичным и информативным полем для решения задачи будет структура учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Физическая культура во многом определяет поведение современного человека в трудовой деятельности, процессе обучения и образования, общественных коммуникациях. Знаниевый компонент в области физической культуры и спорта составляет необходимый фундамент для современного специалиста и во многих научных сферах человеческой деятельности: физика, химия, биология, медицина, психология, педагогика и т.д. Спектр химических наук призван давать студентам современное научное представление о веществах, их составе и строении, их свойствах, зависящих от состава и строения, их превращениях, а также о законах и закономерностях, которым эти превращения подчиняются.

Процесс формирования физической подготовки неотъемлемо связан с такими понятиями физиологии, как: дыхание и обмен веществ, которые тесно связаны с химией. Знание студентами химических направленностей подготовки сущности и закономерностей биохимических превращений, помогает более точно оценивать протекающие при мышечной работе и при восстановлении после физических нагрузок процессы, лежащие в основе работоспособности, правильного восстановления после учебной тренировки.

Используя простейшие биохимические знания, студенты-химики могут оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию собственного организма, выявлять признаки перетренировки.

Химические дисциплины являются важным фундаментом, создающим необходимые предпосылки для последующего освоения других медико-биологических предметов (физиология, гигиена, спортивная медицина), раскрывающих сущность теории и методики преподавания физической культуры и ряда спортивно-педагогических дисциплин [2,3,4].

В процессе обучения и воспитания студентов химических специальностей полноценное освоение ими различных направлений химических наук дополняет и углубляет освоение основных понятий физической культуры. В связи с этим возникает необходимость междисциплинарной связи физической культуры с химическими науками.

Анализируя источники по исследуемой теме, выделяются наиболее общие направления в межпредметном (междисциплинарном) подходе: комплексное изучение разными науками одного и того же объекта; использование методов одной науки для изучения разных объектов в других науках; привлечение различными науками одних и тех же теорий, законов для изучения разных объектов. Основываясь на одной из представленной классификации междисциплинарных связей, авторами предлагается вариативность заданий для реализации данного подхода, которые следует рассматривать как мотивацию к занятиям физической культуры и спорта при одновременном мотивировании к изучению непрофильных и смежных дисциплин гуманитарного цикла. Задания могут быть представлены в следующих формах:

1. Как Вы понимаете выражение: «Все течет – все изменяется»? Выполнение задания может быть в варианте эссе и основываться на аналогии процессов в живой природе, социальных связях и явлениях. Основные положения выполняемой работы должны базироваться на соотношении связи двигательной активности в ее сравнительной интерпретации с другими видами движения.

2. Физические упражнения «Пойми меня!»: группе обучающихся предлагается изобразить определенные позы эмоциональных состояний; конкретные образы людей, животных; «портреты» одноклассников и т.д. Цель тренингов – сплоченность группы и поддержание положительного эмоционального состояния.

3. Проанализировать физические параметры своего организма до и после физической нагрузки (диагностическая карта) и соотнести эти показатели (пульс, частота сердцебиения, уровень дыхания) с настроением и эмоциями. Выразить их мимически.

Задания – упражнения могут выполняться в индивидуальной и групповой формах.

Междисциплинарность, комплексность знаний, достоинства методологии делают дисциплину «Физическая культура и спорт» незаменимым инструментом в подготовке специалиста в современных условиях, способствуют выработке у студентов понимания важности данных дисциплин в их будущей профессиональной деятельности.

Междисциплинарные связи в организации учебно-воспитательного процесса способствуют развитию интереса студентов к непрофильным предметам и стимулируют познавательную активность [1].

Интеграция междисциплинарных занятий и заданий имеет ряд преимуществ. Она:

– способствует повышению мотивации, формированию различных навыков и созданию целостной научной картины мира;

– углубляет представление о предметах, расширяет кругозор;

– позволяет изучать непрофильный предмет в рамках выбранной специальности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданчик, Н.В. Междисциплинарные подходы к преподаванию физической культуры будущим специалистам в области химических наук // Научно-методическое обеспечение

физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы конф Республика Беларусь. – Минск, 2018. – С. 67 – 72.

2. Ерюшева, Т.В., Карась, Т.Ю. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры // Актуальные проблемы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения: материалы конф Комсомольск-на-Амуре, 2016. – С. 32 – 36.

3. Беляева, Л.А. Организация учебного процесса по курсу «биохимия» на факультете физической культуры // Свиридовские чтения: сб. ст. Вып. 12 / редкол.: О.А. Ивашкевич [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – С. 143 – 148.

4. Физическое воспитание студентов: тексты лекций / С.К. Городилин, В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 83 с.

5. Акишин Б.А., Юсупов Р.А. Физическая культура или спорт в университетах России // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 16-18 ноября 2018 г. – Казань, 2018. – С. 10 – 13.

INTERDISCIPLINARY APPROACH IN THE STRUCTURE OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT HIGH SCHOOL

Khrichikova A.P., Akulova T.N.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article presents an analysis of the features of the educational process in physical education with students of the chemical department. The influence of an interdisciplinary approach to a motivated study of the subject area, both in the structure of the discipline «Physical education and sport» and in the field of Chemistry and related sciences, is considered. To implement the intersubject approach, the authors proposed exercise options for students in the discipline «FCS».

Keywords: physical education; interdisciplinary approach; the students of chemical specialties.

МОТИВАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цыбулькин С.С., Голяков О.А., Голякова Н.Н.

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается методика развития мотивационных основ самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания. В практике работы преподавателей физической культуры наибольший интерес вызывает повышение уровня двигательной подготовленности, что касается образовательной и воспитательной направленности, то она сведена к минимуму. Чтобы мотивировать студентов к занятиям физической культурой, необходим игровой метод.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, педагог, игра.

Методика развития мотивационных основ самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания связывает основные позиции педагогических технологий, их проблематику, постановку целей, подбор принципов, средства прогнозирования содержания и формирования условий гуманистического обучения. Как демонстрируют исследования Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, это невозможно в отсутствии формирования надлежащей мотивации. Мотивация рассматривается многими исследователями как стабилизатор деятельности человека, что, в свою очередь, подразумевает в себе концепцию значимости для человека [2].

В практике работы преподавателей физической культуры наибольший интерес вызывает повышение уровня двигательной подготовленности, что касается образовательной и воспитательной направленности, то она в процессе занятий практически отсутствует.

Развитие мотивации осуществляется в ходе изучения учебных предметов, о чем говорят многие исследования. Особенность процесса обучения мотивации обуславливается тем или иным объектом или циклом учебных предметов. Педагог применяет в этом случае содержание обучения, способы, требования к воспитуемым, воздействие коллектива на них.

Современная концепция образования выдвигает относительно новое условие к современному педагогу физической культуры: он обязан сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемой дисциплине. Ему нужен достаточно большой комплект личностных качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством развития внутренней позиции, уверенности в потребности здорового образа жизни. В связи с этим, вопрос физического воспитания переходит в область научного обоснования, формирования и развития качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между педагогом и воспитанниками.

Подростки не могут заниматься каким-либо видом спорта без причины. Как и для любого вида деятельности, а физическая культура – это, прежде всего, деятельность, существуют определенные причины или потребности в данной деятельности. Они могут быть разными: стремления быть сильным; мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя; повысить свой социальный статус; поддерживать или улучшить своё здоровье; добиться высоких спортивных результатов. Также нужно знать, что потребности имеют свои виды: физиологические (биологические); психологические; социальные; материальные [2].

Физическая культура на данный момент является актуальной дисциплиной, ей посвящено большое количество конференций, круглых столов и диспутов. Также значение физической культуры в школе имеет большое значение. Практика работы школ всё еще наблюдает спад интереса к занятиям физкультуры в старших классах, исходя из объективных и субъективных факторов. Учителя физической культуры должны объяснить ученикам, что занятия физкультурой и спортом не только способствуют воспитанию и развитию специальных физических качеств человека, но и являются необходимым средством активного отдыха, способствуют повышению, в дальнейшем, производительности труда.

Как известно, за труд положено вознаграждение, в качестве которого выступает все, что человек находит значимым для себя. Такого рода вознаграждения подразделяются на внутренние и внешние. К основным относятся чувство уважения, удовлетворенность от достижения результатов, чувство содержательности и важности своего труда. Внешним вознаграждением считается то, что предоставляется организацией взамен выполненной работы: заработная плата, премии, карьерный рост, символы статуса и престижа, различные привилегии и одобрения.

Говоря о мотивации к занятиям физической культуры как для студентов, так и для школьников, можно привести самый распространенный метод: игра. Эксперты говорят, о том, что спортивные и подвижные игры более интересуют подростков, с данным выбором возможно конкурировать лишь художественной литературе и видео продукции. В соревнованиях принимают участие образовательные учреждения, семьи, оздоровительные летние лагеря и добровольно созданные команды. Широкое распространение получили массовые соревнования по подвижным играм среди школьников.

Возникает вопрос, что представляет собой игра? В помощь – Большая Советская Энциклопедия отвечает так: «Игра, вид юнепродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате ее, а в самом процессе. Игра сопровождает человечество на протяжении всей его истории, переплетаясь с магией, юкультовым поведением: спортом, военными и другими тренировками» [1, с. 230].

Большую роль игры в формировании личности подчеркивала Н.К. Крупская. Антон Семенович Макаренко говорил о том, что игра обязана пронизывать жизнедеятельность ребенка даже в старшем возрасте. Игры спортивные преимущественно считаются играми командными, индивидуальные состязания бывают только в теннисе и городках. Характеризуются большим многообразием движений, исполняемых в различных сочетаниях, высокой интенсивностью мышечной работы игроков, непрерывно меняющимися критериями игры, требующими от участников инициативы и находчивости в решении возникающих в игре вопросов, коллективными усилиями, подчиненными общим интересам команды, высокой эмоциональностью. Важное значение в моральном воспитании, способствуют развитию следующих качеств таких как: коллективизм, стремление к победе, выдержка, настойчивость. На уроках физкультуры проводятся спортивные игры, как в учебное, так и не учебное время в спортивных секциях. Такие игры как: волейбол, баскетбол, ручной мяч введены в программу по физической культуре.

Приведенная нами структура реорганизует роль педагога в оказании поддержки по формированию ценностно-семантической сферы сознания студентов посредством занятиями физической культуры. В то же время она приближает их к новому юпониманию значения занятий физической культурой не только как ресурса укрепления здоровья и формирования физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного самочувствия личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 342 с.
2. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 541 с.

MOTIVATIONAL BASES OF SELF-ORGANIZATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Tsybulnik S.S., Golyakov O.A., Golyakova N.N.

(Branch of Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Annotation. The article discusses the methodology for the development of the motivational foundations of self-organization of the student's personality in the process of physical education. In the practice of physical education teachers, the most interesting is the increase of the level of motor preparedness, as for the educational and upbringing orientation, it is minimized. To motivate students to engage in physical education, a game method is needed.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, physical culture, students, teacher, game.

БАСКЕТБОЛ КАК КОМАНДАЯ ИГРА И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Чинякин Г.А., Иванова С.Ю.

*(Кемеровский государственный университет,
Кемерово, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрывается информация о баскетболе и влиянии его на здоровье человека.

Ключевые слова: физическая культура, баскетбол, здоровье.

С древних времен человеку приходилось бороться с природой и преодолевать различные трудности, в том числе и физические. Именно физический и умственный труд дал возможность видоизменять и контролировать природу, а также преобразовывать ее блага для своих нужд. Человек существо биосоциальное, что подразумевает зависимость от природы, как бы мы не пытались полностью обуздать природу, люди все равно будут нуждаться в кислороде, воде, земле и других благах которые предоставляет нам природа. Социальный аспект говорит нам о привязанности человека к обществу и контакту с ним. Только сообща человечество смогло добиться мира, в котором мы сейчас живем.

В настоящий момент времени, с развитием новых технологий и, уровня жизни и других достижений человечества, снижается потребность человека в активной деятельности. Появляется проблема лишнего веса, компьютерной зависимости и пристрастия к вредным привычкам. Человек больше не чувствует, что ему стоит бороться за свое существование, происходит процесс безмерного потребления и деградации нашего общества. Именно для того, чтобы противостоять этим явлениям и существует физическая культура, в частности, командные спортивные игры. Физическая культура – «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1, ст. 2].

Благодаря командным спортивным играм, в людях развивается коллективизм, они помогают сплотить людей и усилить их взаимодействие друг с другом. Если говорить о ребенке, то занятие командными видами спорта это один из наилучших способов социализировать ребенка в общество и воспитать его физически развитым. Таким образом командные спортивные игры можно назвать универсальным способом физического воспитания всех слоев населения. Спортивные игры способствуют решению задач физического воспитания в различном возрасте, стоит заметить, что систематические занятия игровыми (командными) видами спорта благоприятно влияют на развитие таких коммуникативных способностей человека, как общительность, коммуникабельность, порыв к творчеству, самостоятельность в принятии решений. Так же формируется чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом. Человек играющий в команде учится проявлять эмпатию и заботу [2]. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия к спортивному действию.

Одним из самых эффективных видов командного спорта является баскетбол.

Баскетбол: понятие, история становления и правила. Баскетбол (от англ. basket – корзина, ball – мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь «оживить» уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

3. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (времени игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут.

4. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.

5. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

6. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.

7. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.

8. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас [3].

Влияние баскетбола на физическое и эмоциональное состояние человека. Баскетбол увлекательная и захватывающая игра, но преимущества этого вида спорта не в интересном проведении досуга, что несомненно тоже можно считать плюсом данного спорта. Игра в баскетбол открывает многие возможности нашего тела и раскрывает его резервы, так же развивает пространственное и нестандартное мышление, учит проявлять инициативу и навыку коллективизма.

Плюсы занятия баскетболом:

– Насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры.

– укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость.

– регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма.

– прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма.

– тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.

– благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

– укрепляет нервную систему.

- полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.
- хороший помощник для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.
- очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность [4].

Несмотря на то, что баскетбол имеет столько преимуществ, не все смогут заниматься этим видом командного спорта, существуют противопоказания при занятии баскетболом, поэтому перед тем как заняться своим физическим и духовным воспитанием посредством баскетбола, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Исходя из всей приведенной выше информации можно сделать несколько выводов. Физическая активность всегда будет оставаться важной составляющей нашей жизни, без нее человечество растеряет уже реализованный потенциал и утратит возможность в дальнейшем его приумножить. Занятия спортом не просто улучшают наши физические способности, но и помогают сформировать характер ребенку или откорректировать определенные черты личности уже взрослому человеку. Спорт напрямую влияет на эмоциональную и психологическую сторону человека, он помогает при борьбе со стрессом и тревогой, способствует социализироваться в обществе и повысить самооценку.

Командные виды спорта в особенности баскетбол открывают нам физическую культуру с другой стороны, если единоличные занятия спортом и улучшают нашу физическую подготовку, они не могут похвастаться той социальной составляющей, которую нам предоставляет баскетбол. Он не только способствует укреплению почти всех групп мышц, но и учит навыкам без которых жить в нынешнем обществе почти невозможно, а именно: умение работать в команде, находить контакт с другими людьми, мыслить не по шаблону, а проявлять творческий подход и конечно же проявлению инициативы и оказания помощи ближнему.

Подводя итоги хочется выразить надежду на то, что в будущем ситуация в корне поменяется и общество будут интересовать другие тенденции развития, а именно стоит выбрать путь в сторону красоты и здоровья человечества, защиты природы и доброжелательности отношений между людьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007, № 329-ФЗ.
2. Влияние спорта на психологическое здоровье личности [Электронный ресурс] – <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646>
3. История становления баскетбола [Электронный ресурс]-<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-2>
4. Воздействие баскетбола на организм [Электронный ресурс] – <https://chudesalegko.ru/basketbol-polza-dlya-zdorovya-protivopokazaniya-pravila-igry/>

BASKETBALL AS A TEAM GAME AND ITS INFLUENCE ON HUMAN HEALTH

Chinyakin G.A., Ivanova S.Y.

(Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation)

Annotation. This article reveals information about basketball and its effects on human health.

Keywords: physical education, basketball, health.

РАЗВИТИЕ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В нашей республике достаточное внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Казань по праву считается – спортивной столицей. В данной статье рассмотрены основные аспекты развития спорта в Татарстане.

Ключевые слова: спорт, соревнования, спортивные объекты.

В целях укрепления здоровья населения, улучшения демографической ситуации в республике и развитию массового и профессионального спорта предусмотрена реализация государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2019-2021 годы». Для развития культурно-массовой работы среди населения, используются новые формы пропаганды здорового образа жизни в массы. Проводятся спартакиады среди вузов и колледжей, государственных служащих, пенсионеров и инвалидов. В связи с ростом интереса к спорту со стороны инвалидов развиваются новые виды спорта, увеличивается число победителей Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальных Олимпийских игр. На региональном уровне массовый характер этого вида спорта обусловлен постоянными спортивными мероприятиями, чемпионатами, а также частым участием спортсменов-инвалидов Республики.

Также в республике развивается спорт высших достижений, направленный на выполнение спортсменами высоких результатов в официальных национальных и международных спортивных соревнованиях. В 2018 году спортсмены Республики Татарстан часто занимали почетные места на международных соревнованиях. Они стали победителями и призерами Олимпийских игр, Кубков мира и Европы, чемпионатов, первенств, международных турниров. По итогам года мы завоевали 310 наград в олимпийских видах спорта.

В Республике Татарстан насчитывается 9173 спортивных объекта. В каждом районе республики имеются современные комплексы для занятий различными видами спорта. Количество ледовых дворцов достигло 35 и это один из лучших показателей в России. Ежегодно проводятся различные спортивно-массовые мероприятия такие как «Лыжня России», «Кросс нации». Совершенствуется также молодежная инфраструктура. В республике действуют более 250 молодежных учреждений и 162 детские и юношеские спортивные школы.

Уделяется внимание развитию технических и экстремальных видов спорта для подрастающего поколения – введены специализированные площадки на спортивных комплексах Республики по картингу, паркуру, скейтбордингу, ралли, где молодежь занимается спортом бесплатно. Использование неполных возможностей физической культуры и спорта можно наблюдать при решении проблем с различными зависимостями: алкоголизмом, наркоманией и правонарушениями, хотя доказано, что в борьбе с этим социальным заболеванием нет более эффективных средств, чем физическая культура и массовый спорт. Здоровье новых поколений зависит от физически активной среды, отвечающей потребностям всех граждан. В настоящее время для детей и подростков физическое воспитание в школе – практически единственная форма развития и проявления физической активности. Возможность удовлетворить эту потребность для граждан старше школьного возраста минимальна.

В целях решения проблемы оздоровления граждан необходимо создать соответствующие условия для удовлетворения потребностей в двигательной активности и расширить воз-

возможности для реализации спортивных интересов и спортивного досуга по месту жительства. Спортивные мероприятия вблизи места жительства способствуют пропаганде здорового образа жизни среди жителей города.

Для решения проблем на пути граждан к спорту необходимо предусмотреть следующее:

- потребность спортивной отрасли в кадрах, внедрение новых специальностей, соответствующая подготовка кадров;

- обновление системы подготовки и переподготовки кадров с учетом последних тенденций и современных требований, с учетом национальных, нетрадиционных и технических видов спорта.

На портале ГТО зарегистрировано более 500 тыс. жителей, 51 муниципальный центр и 359 мест для проведения тестовых работ в Республике. Их более чем 240 000 жителей республики около 75 000 человек соответствуют стандартам.

Для здоровья населения чрезвычайно важен массовый спорт, на свежем воздухе. Это окажет существенное влияние на экономику Татарстана. Необходимы условия, при которых любой житель города сможет прийти после рабочего дня на лыжную базу в шаговой доступности, сесть на лыжи или надеть кроссовки, час позаниматься спортом, переодеться, выпить горячего чая и с радостью вернуться домой. Для таких условий важны как близость к населению, так и открытые и бесплатные возможности для физического воспитания – дворовые территории и дворовые катки, турники и тренажеры на открытом воздухе.

Бесплатная спортивная инфраструктура является основным элементом «дом здоровья». Увеличение медицинского бюджета – не единственная возможность повысить здоровье граждан. Здоровью граждан, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только 10 % зависит от системы здравоохранения. Успех в этом случае – когда большинство жителей будут иметь доступ к массовым спортивным площадкам в шаговой доступности, когда в планы строительства войдет строительство спортивных площадок и тренажеров под открытым небом, а горожане смогут кататься на велосипеде по велосипедным дорожкам и не рисковать своей жизнью на дороге общего пользования.

В холодное время года, во дворе детские площадки и дорожки покрыты снегом, они доступны только 6-8 месяцев в году. В Скандинавских странах, где климат похож на наш, жители продолжают ездить на велосипедах, а также занимаются спортивными площадками и в холодное время года – это вопрос не только установок в общественном сознании, но и качества и наличия соответствующей инфраструктуры.

На наш взгляд, развитие спорта в Республике Татарстан идет по правильному курсу. Необходимо организовывать больше бесплатных секций по всем видам спорта, строить больше дворовых площадок для массового привлечения молодежи к занятиям спортом.

SPORTS DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Shakirtov A.I., Blohin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In our republic, sufficient attention is paid to the development of physical culture and sports. Kazan is considered to be the sports capital. This article will consider the main aspects of the development of sports in Republic of Tatarstan.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sport.

РОЛЬ ДРУЖЕСКИХ КОНТАКТОВ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шамгунова Г.Р., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье на основе результатов социологического исследования рассматривается роль дружеских контактов между студентами на занятиях по физической культуре. Опрошено 39 студентов в возрасте от 17 до 21 года, проведен анализ результатов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, мотивация.

На сегодняшний день неотъемлемой частью учебной программы в высших учебных заведениях являются занятия физической культурой. Это является вполне разумным, так как чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья [1, с. 36].

Одной из задач образовательного процесса является мотивирование студентов к занятиям физической культурой. Для этого необходимо привлечь их за счет разнообразия секций. Наш университет готов предложить студентам наряду с общей физической подготовкой альтернативные варианты занятий – футбол, баскетбол, фитнес, плавание, черлидинг, шахматы, дзюдо и многое другое. Каждый первокурсник решает сам, какой путь ему избрать. Выбор действительно очень велик, а, соответственно, велика вероятность того, что конкретный студент может оказаться в группе, где он ни с кем не знаком.

Студенту-первокурснику – вчерашнему выпускнику школы – сложно адаптироваться в огромном университете среди толпы незнакомых людей. Казалось бы, он знакомится со своими одноклассниками и начинает заводить дружеские контакты, как тут проходит распределение по направлениям для занятий физической культурой. Отсутствие друзей на занятиях по направлению физической подготовки может негативно отразиться на мотивации студентов посещать указанные занятия и выполнять упражнения совместно с другими.

Цель работы: выявление роли дружеских контактов между студентами на занятиях по физической культуре.

В соответствии с целью работы были составлены следующие **задачи**:

1. Изучение отношения студентов к занятиям физической культурой;
 2. Определить влияние близких людей на эмоции во время занятий спортом.
- Актуальность данной темы побудила к проведению социологического опроса.

В социологическом опросе приняли участие студенты первого курса Казанского государственного национально-исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ им. Туполева). Был проведен опрос среди 39 первокурсников, возраст которых варьируется от 17 до 21 года. 71,8 % респондентов ответили, что посещают занятия физической культурой вместе со своими друзьями. 10,25 % ответивших указали, что им не нравится посещать занятия или они относятся к ним нейтрально, но присутствие друзей благоприятно влияет на их настроение. Среди всех респондентов 64,1 % считают, что приятнее заниматься физической культурой со своими друзьями чем с незнакомцами (рис. 1), а 61,5 % указали, что присутствие близких им людей благоприятно влияет на их эмоции во время занятий спортом (рис. 2).

Вам было бы приятнее заниматься физической культурой со своими друзьями или с незнакомцами?

39 ответов

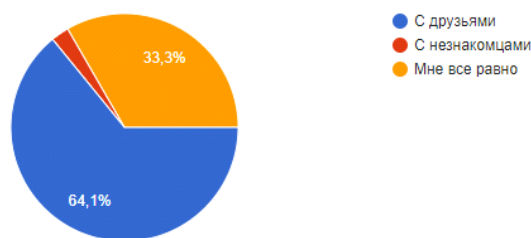


Рис. 1. Влияние близких людей на эмоции во время занятий спортом

Считаете ли вы, что присутствие близких вам людей благоприятно влияет на ваши эмоции во время занятий спортом?

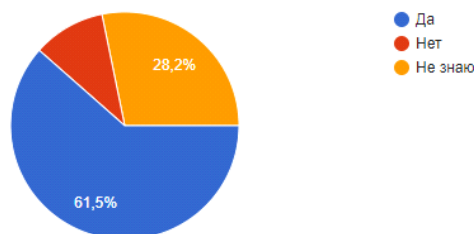


Рис. 2. Влияние близких людей на эмоции во время занятий спортом

Исходя из полученной информации, можно сделать вывод, что присутствие друзей на занятиях спортом – важный психологический аспект для студентов. Это не только улучшает настроение и боевой дух тех, кому занятия не по нраву. И для всех прочих занятия спортом с товарищами – отличный способ сблизиться с ними. Во время общей тренировки создаются дополнительные условия, в которых можно координировать свои действия с партнёром – к примеру, бежать в одном ритме. Это помогает чувствовать эмоциональную близость, установить более тесную связь [1].

Таким образом, при выборе направления физической подготовки стоит обратить внимание на то, куда планируют записываться друзья, и принимать решение не спеша. Следует обдумать все возможные варианты, чтобы провести годы с пользой для здоровья и в кругу приятных людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. – СПб.: НИУИТМО, 2013. – 167 с.
2. Почему так важно тренироваться с друзьями, а не в одиночку [Электронный ресурс] / Журнал TheChallenger.[сайт]. [2019]. – Режим доступа – URL:<https://the-challenger.ru/soznanie/motivatsiya/pochemu-tak-vazhno-trenirovatsya-s-druzyami-ne-v-odinochku> свободный (дата обращения: 05.10.2019).

THE ROLE OF FRIENDLY RELATIONS BETWEEN STUDENTS ON PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Shamgunova G.R., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Based on the results of a sociological study, this article examines the role of friendly relations between students on physical education classes. In total, 39 students (between the ages of 17 and 21) were interviewed, the results were analyzed.

Keywords: sport, physical culture, students, motivation.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Шеменева Е.А., Семенова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны теоретические сведения о мотивации, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом и тренерской деятельностью среди студентов.

Ключевые слова: Спорт в студенческой среде, тренерская деятельность, мотивация.

Мотивация – это психологический процесс, который управляет человеком с целью достижения определенных результатов. Мотивация является неотъемлемым компонентом соревновательного и тренировочного процессов как у спортсменов, так и у тренеров [1]. В свою очередь, спорт представляет собой высокую двигательную активность, состоящую из соревновательной деятельности и подготовки к ней, и при этом нацеленную на конкретный результат. Для получения определенного результата в спорте необходима совместная работа тренера и спортсмена. В зависимости от уровня мотивации спортсмена, тренер способен формировать индивидуальный план работы с занимающимися. У спортсменов, имеющих высокую мотивацию, тренеру проще увидеть потенциальные возможности и отчасти выявить дальнейшие успехи в спорте, чем у спортсменов, незаинтересованных в высоких спортивных результатах и имеющих низкую мотивацию [2].

В высшем учебном заведении, как правило, студенты-спортсмены отдают предпочтение спорту реже, нежели в школьном возрасте. Возможно, это связано с неосознанностью выбора спортивной секции в детском возрасте.

Главную роль в грамотном и целесообразном построении тренировочного и соревновательного процессов играет тренер. Соответственно, студенты, обучающиеся на спортивном факультете, должны иметь высокую мотивацию к тренерской деятельности для успешной реализации себя в будущей профессии.

В ходе исследования мотивации к занятиям спортом и мотивации к тренерской деятельности у студентов был проведен опрос, в котором принимали участие бакалавры института физической культуры, спорта и молодежной политики направления «Физическая культура». Результаты исследования показали, что мотивация к занятиям спортом уменьшается к концу обучения. На первом курсе «замотивированы» реализовать себя в спортивной деятельности 93,3 % студентов. На втором и третьем курсах показатель значительно ниже и при этом совпадает: 66,7 %. На последнем году обучения мотивация достигает 80,0 %. В целом, в процессе обучения мотивация студентов становится ниже на 13,3 %, что говорит о спаде интереса к занятиям спортом на протяжении обучения. Очевидно, причинами полученных результатов являются проблемы со здоровьем у спортсменов, травмы, неудовлетворительные результаты на соревнованиях, смена сферы деятельности и конфликтные взаимоотношения с тренерами.

Мотивация к тренерской деятельности, наоборот, возрастает от курса к курсу. На первом курсе процент студентов, желающих работать по специальности, равен 80,0 %. На последующих двух курсах: 73,3 % и 53,3 % соответственно. На четвертом курсе хотят стать тренером уже 86,7 % студентов. По результатам данного опроса можно сделать вывод об увеличении заинтересованности обучающихся в будущей профессии.

Таким образом, выявленная проблема снижения мотивации к занятиям спортом у студентов четвертого курса требует поиска путей повышения мотивации. Нам представляется, что повысить мотивацию к занятиям спортом у студентов физкультурного ВУЗа можно путем реализации следующих мероприятий:

- организации различных спортивных состязаний среди студентов;
- встреч с известными спортсменами;
- введения дополнительных лекций о значимости спорта в жизни;
- обращения к электронным ресурсам, включающим в себя просматривание мотивирующих роликов или прочтение статей о мотивации к спорту.

Так же, несмотря на повышение мотивации к тренерской деятельности у четвертого курса, процент студентов, желающих реализовывать себя в будущей профессии, стал выше всего лишь на 6,7 %. Соответственно, принятие мер по повышению мотивации к тренерской деятельности тоже является необходимым. Например, таких как: введение новых дисциплин, организации встреч со знаменитыми тренерами, посещение соревнований. Участие в судействе и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мотивация: режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – (дата обращения 05.10.2019).
2. Спортивная психология / ред. В. А. Родионов. – Юрайт, 2015: режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2076>. – (дата обращения 06.10.2019).

WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING AND COACHING AMONG STUDENTS

Shemenева E.A., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia
B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article describes the theoretical information about motivation, as well as ways to increase motivation for sports and coaching among students.

Keywords: Sports in the student environment, coaching, motivation.

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА САМОДИСЦИПЛИНУ СТУДЕНТА

Шумихина Ю.А., Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В этой статье рассматриваются мероприятия для повышения эффективности и формирования сознательного отношения к занятиям.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студенты, спорт, самодисциплина.

Студенческие годы – это еще одна ступень образования и формирования личности. Это время событий, новых встреч, знакомств и приятных впечатлений. В тоже время, учеба в институте – это нагрузки, которые могут негативно отразиться на состоянии здоровья. Поэтому так важно для студента рационально планировать свой распорядок дня.

Распорядок дня играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студента, у которого самодисциплина еще не развита достаточно хорошо. Четко спланированный график на день позволит рационально распределить свое время таким образом, чтобы его хватило на учебу, занятия спортом, отдых и сон. Умение сочетать умственный труд с физическими нагрузками позволяет человеку на долгие годы сохранять свое здоровье. Занятия спортом благоприятно влияют на организм, они помогают избавиться от каждодневного стресса и от негативных эмоций, а самое главное – обогащают нашу кровь кислородом.

В детстве я очень часто болела, у меня было искривление позвоночника, я была несобранной ребенком, совершенно не умела организовывать своё время, ничего не успевала, совершая при этом мало полезных дел. Но в один момент, подруга предложила мне за компанию пойти с ней в бассейн, мы записались в секцию подводный спорт, его еще называют – плавание в ластах. «Плавание в ластах – ряд дисциплин подводного спорта. Задача спортсмена заключается в преодолении дистанции по/под поверхностью воды с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов. Снаряжение спортсмена: плавательный костюм, маска, биласты или моноласта. Цель соревнований — преодоление различных по длине дистанций за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых преодолевается с использованием автономного дыхательного аппарата» [2].

Придя в секцию, я умела только держаться на воде, мне пришлось учиться плавать практически с нуля, тренировки я посещала каждый день, иногда и по два раза, я очень много трудилась, работала над собой, у меня начало получаться. Тренер меня начал выставлять на соревнования, на которых я завоевывала призовые места и выполнила первый взрослый разряд. Самое удивительное то, что несмотря на ежедневные тренировки, я стала всё успевать, грамотно планировала свой день и питание, у меня появилось много друзей, с некоторыми у нас во многом совпали интересы, благодаря чему мы близко общаемся многие годы. Всё это изменило мою жизнь, у меня появились новые цели, планы, увлечения, дисциплина.

Благодаря подводному виду спорта у меня развилась сердечная мышца и увеличился объем легких. Я стала выносливее и на занятиях физкультурой свободно пробегала длинные дистанции.

Когда я перешла в 11 класс, учёба была в приоритете, мне очень хотелось как можно лучше сдать экзамены и поступить в КНИТУ-КАИ. Мне кажется, без того упорства, которому научил меня спорт, я бы не смогла добиться этой цели. На занятиях физической культуры (элективная дисциплина) преподаватель оценил мои способности и предложил заниматься в секции по легкой атлетике. Бегать мне нравится не меньше, чем плавать, иногда даже больше. Будучи студенткой КАИ, я активно участвую в спортивной жизни университета, выступаю на соревнованиях как внутри вуза, так и среди вузов Республики Татарстан. У нас очень дружная команда, мы помогаем друг другу, мы едины на тренировках, соревнованиях и в учебе. Сплоченность и коллективизм делает нас не только сильнее, но и дружнее. Соревнования, в которых мы участвуем, приносят бурю эмоций, которые больше нигде невозможно испытать. И это не просто мои субъективные ощущения, а научно доказанные факты. Во время стресса от физических нагрузок в организме вырабатывается адреналин, а это заставляет мозг выделять больше эндорфинов (гормонов радости), чтобы компенсировать ущерб. Эндорфины призваны минимизировать боль, но побочный их эффект – состояние эйфории. Выработка этого гормона начинается спустя 30-40 минут после начала тренировки и продолжается ещё около двух часов [3].

И ещё один интересный факт – физическая активность и здоровая сердечно-сосудистая система повышают интеллект – к такому выводу пришли шведские учёные, исследовав более миллиона молодых людей в возрасте от 15 до 18 лет [4].

Кроме того, очень полезными являются аэробные нагрузки. У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена [1].

Вывод. Физическая культура и спорт не только способствуют сохранению и улучшению здоровья, но воспитывают в нас самодисциплину. Соблюдая наиболее целесообразный режим дня, студент лучше приспосабливается к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Самодисциплина – четко организованный образ жизни, поэтому необходимо соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне, заниматься физическими упражнениями. При каждодневном соблюдении одинакового режима, организм достаточно быстро привыкает и в дальнейшем, после выполнения одного вида деятельности быстро готовится и перестраивается к другому.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Зефирова, Е.В.* «Оздоровительная аэробика» / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова // Содержание и методика. – СПб., 2006. – С. 4 – 5.
2. Официальный информационный портал подводного спорта России - плавание в ластах – Режим доступа URL: <http://www.ruf.ru/plavanie-v-lastax.html> (дата обращения 18.09.2019)
3. Фитнес и радость. Эндорфин и серотонин – гормоны счастья. – Режим доступа URL: <http://www.body-slim.com.ua/fitnes-i-radost.-jendorfin-i-serotonin> – [gormony-schastja](http://www.body-slim.com.ua/gormony-schastja). (дата обращения 18.09.2019)
4. Светлана Кантонистова – Журнал The Challenger – как занятия спортом делают нас умнее – Режим доступа URL: <https://the-challenger.ru/soznanie/samorealizatsiya/mozgovoj-shtorm-kak-zanyatiya-sportom-delayut-nas-umnee/>

HOW PHYSICAL CULTURE AND SPORT AFFECTS STUDENT'S SELF-DISCIPLINE

Shumikhina Y.A., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses activities to increase efficiency and create a conscious attitude to classes.

Keywords: health, physical education, students, sport, self-discipline.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Хайруллин И.Т., Яндукина О.А.

*(Казанский государственный энергетический университет;
Российский государственный университет правосудия, Казань, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена роли физической культуры и спорта в образовательном процессе студентов в вузе. Рассмотрена проблема физической активности студентов. На примере Казанского государственного энергетического университета проведен опрос с целью изучения отношения студентов к занятиям физической культурой и выяснению влияния на это вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образовательный процесс, физическая подготовка, студенты, вуз.

В нашей стране физическая культура занимает лидирующую позицию. С каждым годом система высшего образования выдвигает учащимся множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы выбранной специальности. Но несмотря на это, неотъемлемой частью образовательного процесса вуза являются физическая культура и спорт, которые не только физически развивают человека, но и укрепляют его здоровье, а также способствуют гармоничному развитию личности.

На сегодняшний день сфера физической культуры имеет приоритет в социальной политике государства. Президент поручил вовлечь как можно больше населения в регулярные занятия спортом, чтобы качество жизни людей увеличилось и у них появилась возможность для самореализации. Поэтому с ранних лет детям стараются привить любовь к физкультуре, чтобы в последствии активно развивать массовый спорт.

Актуальность: спорт является важнейшим фактором для укрепления здоровья, развития личности, средством духовного и нравственного воспитания подрастающего поколения.

Даже образовательный процесс студента в вузе зависит от его физической активности. Для большинства студентов физическая активность не является проблемой, так как они целенаправленно придерживаются здорового образа жизни, в том числе занимаются физической культурой и спортом. Среди молодежи сейчас стало популярно посещать спортивные клубы и фитнес-центры, чтобы не только хорошо выглядеть, но и поддерживать здоровье. Но при этом больше половины студентов не занимается физической культурой, а кто приобщен к нему, занимается им только раз-два раза в неделю.

Поэтому данная проблема будет актуальна еще долгое время. Заключается она в том, что присутствует часть студентов, не осознающих важность физической культуры и спорта, во время учебы в вузе. Часто студенты подвержены стрессовым ситуациям, что приводит к повышению уровня агрессивности и снижению работоспособности, поэтому государство старается призвать людей уделять особое внимание здоровому образу жизни, особенно это касается молодое поколение.

Физическая активность и спорт являются необходимыми для всеобщего развития студентов. Но также необходимо понимать, что на здоровье человека влияют экологическая обстановка, режим и качество питания, наличие вредных привычек, уровень жизни, наследственность и т.д. Из чего можно сделать вывод, что занятия спортом не гарантируют отличное состояние здоровья.

Одним из основополагающих факторов физической активности студентов является личное желание, обоснованное пониманием и осознанием необходимости двигательной активности для организма человека. Физкультурная активность является показателем вовлеченности личности в спортивную деятельность, которая представлена продолжительностью занятий, систематичностью, стимулом и мотивацией к выполняемым упражнениям [1].

Умеренное занятие спортом гарантирует умственное, физическое и интеллектуальное развитие. В пример можно привести такой вид спорта, как баскетбол. Во время игры происходит умственная деятельность, которая заключается в том, что игрок просчитывает все свои действия для осуществления манёвров. Со временем мозг баскетболистов может с легкостью предвидеть события, например, угадывать передвижения соперников, определять место появления мяча или игрока.

Формирование мотивации у студентов приводит к повышению их самооценки, а впоследствии к достижению целей, которые они преследуют.

Образовательному процессу вуза присущи следующие характеристики: целенаправленность, динамизм, целостность, творческий характер и т.д.

Физическая культура играет огромную роль в образовательном процессе вуза. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет воспитать и вырастить здоровое молодое поколение. Современный уровень социального и экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы студенты заботились о своем физическом совершенствовании, обладали знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вели здоровый образ жизни [2].

В связи с чем мы решили провести исследование среди студентов вуза. Цель исследования: изучить отношение студентов Казанского государственного энергетического университета к занятиям физической культурой и узнать какое влияние на это оказывает вуз.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования автором была составлена анкета из 5 вопросов. В ходе работы было опрошено 64 студента с института цифровых технологий и экономики.

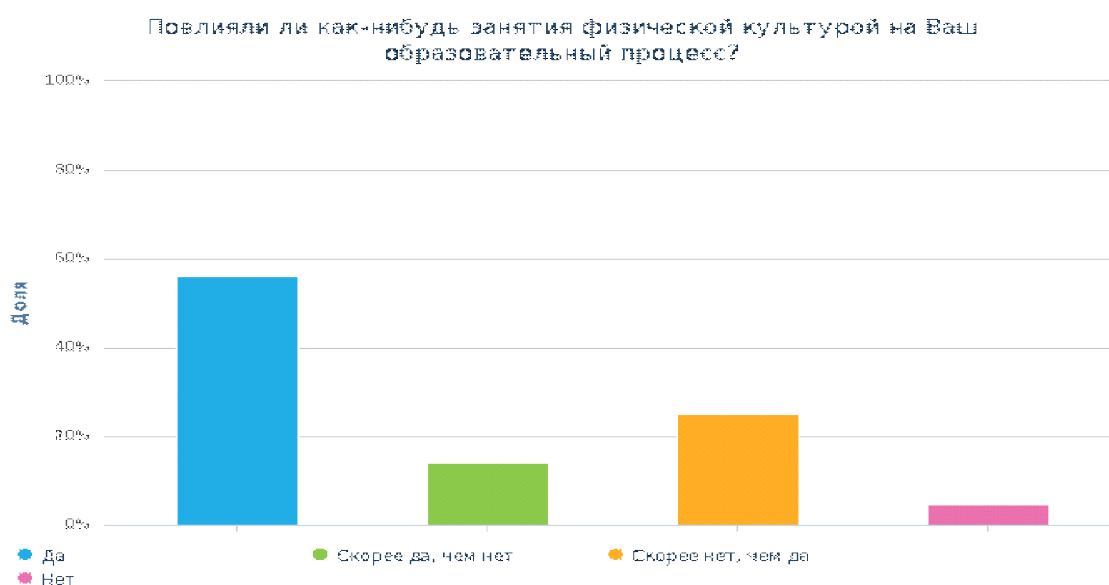


Рис.1. Влияние физкультуры на образовательный процесс

Согласно результатам проведенного социологического опроса, 51,6 % опрошенных (33 человека) посещают занятия физической культуры в вузе; 20,3% (13 человек) не посещают; 6,3 % (4 человека) не посещают по состоянию здоровья; 21,9 % (14 человек) посещают изредка. 53,1 % (34 человека) ответили, что они удовлетворены занятиями физической культурой в вузе; 10,9 % (7 человек) не удовлетворены; 35,9 % (23 человека) затрудняются ответить. При этом 46,9 % (30 человек) считают, что занятия физической культурой в вузе повлияли на их физическую подготовку; 28,1 % (18 человек) ответили, что больше повлияли чем нет; 12,5 % (8 человек) ответили, что совсем не повлияли; 12,5 % (8 человек) ответили, что больше не повлияли, чем повлияли. На вопрос достаточно ли занятий по физической культуре в вузе 54,7 % (35 человек) опрошенных ответили, что достаточно; 6,3 % (4 человека) ответили, что недостаточно, хотелось бы больше; 39,1% (25 человек) ответили, что хотелось бы меньше. Как показал опрос 56,3 % (36 человек) ответили, что занятия физической культурой повлияли на их образовательный процесс; 14,1 % (9 человек) ответили, что скорее повлияли, чем не повлияли; 25 % (16 человек) ответили, что скорее не повлияли, чем повлияли; 4,7 % (3 человека) ответили, что не повлияли.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство студентов посещают занятия по физической культуре в вузе и при этом удовлетворены ими. Многие студенты заметили, что занятия физической культурой в вузе повлияли на их физическую подготовку и образовательный процесс.

Анализируя все вышеприведенное можно отметить, что физическая культура играет огромную роль в образовательном процессе вуза. Так как умеренное занятие спортом гарантирует умственное, физическое и интеллектуальное развитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хайруллин, И.Т., Жукова, И.В. Особенности физкультурно-двигательной активности студентов в вузе / Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Ч. 2. – С. 185 – 187.
2. Эрдонов, О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113 – 117. – URL <https://moluch.ru/archive/82/14708/> (дата обращения: 11.10.2019).
3. Хайруллин, И.Т., Галиев, Р.Р., Шайхиев, Э.Р. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом / Наука и образование: новое время. –2019. – № 2 (31). – С. 405 – 410.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

Khayrullin I.T., Yandukina O.A.

(Kazan State Energy University, Russian State University of Justice, Kazan, Russia)

Annotation. The article is devoted to the role of physical culture and sports in the educational process of students at the university. The problem of students' physical activity is considered. On the example of Kazan State Energy University, a survey was conducted to study students' attitudes to physical education and to determine the impact of the university.

Keywords: physical education, sport, educational process, physical preparation, students, university.

КИБЕРСПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА

Тихонова Н.С., Салмова А.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Киберспорт является одним из новых модных направлений. В своей статье нами рассматриваются перспективы внедрений данного вида спорта в систему студенческих соревнований.

Ключевые слова: киберспорт, соревнования, студенты.

На сегодняшний день компьютеры занимают довольно прочное место в жизни людей. Компьютеры используются не только в научных целях или на предприятиях, но и для развлечений. И сейчас игры, что использовались для развлечения и отдыха, превратились в отдельную индустрию известную как киберспорт, который можно было бы сравнить с настоящим спортом.

И не смотря на то, что с каждым годом количество сторонников киберспорта увеличивается, вопрос о том, является ли киберспорт спортом все же остается открытым.

Для начала необходимо установить что же собственно такое спорт. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в процессе.

Некоторые игроки проводят в своих любимых играх по 6 часов в играх в день, что даже не является пределом. Кроме этого каждый киберспортсмен нуждается в ряде навыков, в основном, конечно же, интеллектуальных – это умение нестандартно мыслить. Не стоит забывать и о реакции и мелкой моторике пальцев. А чтобы играть целыми днями напролет, речь конечно же идет именно об оттачивании навыков, а не просто игре ради интереса, нужна соответственно крепкая выдержка.

Начало киберспорта было положено, когда появились первые локальные соединения, делающие возможными совместные игры. На тот момент это были такие игры, как Warcraft 2, Duke Nukem и Quake. Однако, определить лучшего игрока, играя таким способом совершенно невозможно так, как проводимые чемпионаты были недостаточно глобальными, тогда то и начали зарождаться первые команды игроков.

На настоящий момент времени киберспорт зарегистрирован в качестве спорта в 46 странах. Стоит отметить один момент: страны, в которых развит киберспорт, при этом он имеет достаточный вес в обществе, он уже либо зарегистрирован как вид спорта, либо уже проходит регистрацию. Но, не смотря на это, что в этих странах киберспорт уже является зарегистрированным, все же массовая культура киберспорта во многих государствах отсутствует.

И все же первой страной, что признала киберспорт официальным видом спорта была Россия. Это произошло 25 июля 2001 года. А 13 апреля 2017 года был зарегистрирован приказ Министерства Спорта [10], в котором компьютерный спорт был переведен в раздел реестра – «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне». Это означало, что теперь в России появилась возможность проведения официальных чемпионатов в стране, а также появление разрядов и званий по этому спорту. С 2018 года университет ИТМО – Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики ввел стипендию для талантливых киберспортсменов в размере 10 тысяч рублей ежемесячно.

В сравнении с традиционными видами спорта киберспорту не хватает представления перед мировым сообществом интересов киберспорта, введения единых правил для всех дисциплин, защиты интересов игроков и предоставления необходимых условий на соревнованиях. На наш взгляд, киберспорт заслуживает признания и включения в систему студенческих спортивных соревнований, что может быть интересно студентам обучающихся на специальностях связанных с информационными технологиями.

CYBERSPORT AS A NEW SPORT

Tihonova N.S., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Anotation. Cyberport is one of the new fashion trends. In our article, we consider the prospects for introducing this sport into the student competition system.

Keywords: cybersport, competitions, students.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Павлова А.С.

(ФГБУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. Ключевым звеном в образовательно-воспитательной работе по физической культуре в высшей школе является формирование у студентов потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. В статье рассматриваются некоторые вопросы физического самовоспитания студентов, средства и методы его активизации, психолого-педагогические основы формирования мотивов к физическому самосовершенствованию с целью обеспечения сознательного выполнения действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности.

Ключевые слова: самовоспитание, физическое самовоспитание, педагогические условия.

Ведущим направлением в программе высшей школы по физической культуре является оптимизация форм, средств и методов физического воспитания, направленных на сохранение здоровья студентов, повышение их функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности, формирование знаний и умений в вопросах физического самовоспитания. Выпускники вуза должны уметь теоретически и методически грамотно осуществлять процесс физического самосовершенствования.

Для самостоятельных занятий физической культурой понимание смысла выполняемой двигательной деятельности является для студентов совершенно необходимым компонентом. К сожалению, на занятиях понимание данного смысла часто у них отсутствует. Как правило, преподаватель даёт задание – студенты это задание выполняют (или не выполняют, если оно им не слишком нравится).

О физической культуре личности невозможно судить лишь на основе её физического развития, подготовленности, овладения двигательными умениями и навыками. Необходим учёт и таких компонентов, которые относятся к духовной сфере личности: содержание мыслей и чувств, иерархия ценностных ориентаций, степень развитости интересов и потребностей, убеждения, что в конечном счёте определяет социальную активность личности как гражданина.

Поэтапный характер данного процесса схематично можно представить так.

На первом этапе разрушаются негативные стереотипы поведения и действий студентов в этой сфере с опорой на их интересы и потребности; повышается эмоциональный фон занятий; педагогические воздействия носят яркий, впечатляющий характер, соответствующий внутреннему настрою занимающихся, причём цели деятельности должны быть им понятны и относительно доступны; содержание деятельности способствует устранению чувства собственной ограниченности, что достигается адекватной самооценкой и поощрением их усилий.

На втором этапе происходит развитие выявленных у студентов способностей, что придаёт их деятельности личностно значимый смысл; они обеспечиваются содержательной информацией о результативности своей деятельности; преподаватель способствует превращению потенциальных способностей каждой личности в реализуемые.

На третьем этапе при осознании личной и общественной значимости физического совершенства, формировании его индивидуального образа студент проявляет инициативу, ста-

вит перед собой повышенные цели, чему способствует возросший уровень знаний и накопленный практический опыт.

Процесс формирования физкультурно-спортивной активности студентов предусматривает: удовлетворение личных и общественных интересов; активизацию потребностно-мотивационной сферы, эмоционального, интеллектуального и волевого компонентов деятельности; учёт индивидуально-психологических особенностей, уровня активности; расширение информационно-познавательной и коммуникативно-регулятивной функций деятельности, обеспечивающих процессы самопознания, самоуправления, эмоциональной и нормативной саморегуляции поведения и деятельности личности.

В целом формирование физической культуры личности студента означает целенаправленное, постепенное и последовательное приближение ко всё более высокой степени развития всей системы её качеств, способностей, свойств и возможностей в соответствии с возрастными и другими особенностями.

Интерес к физической культуре – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к личности мотивацию различают как внутреннюю, так и внешнюю.

Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализации мотивов и целей вызывает у студента вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда он испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Самовоспитание имеет место при условии наличия цели изменить себя, когда наблюдается свойственное человеку осознаваемое самоизменение.

Самовоспитание развивается в процессе формирования личности, изменения её позиции во взаимодействии с внешним миром, в процессе осознания человеком своей личности. Достигнутый к студенческому возрасту уровень самосознания позволяет посредством качественной характеристики своих поступков оценить свои возросшие умственные и физические силы, осознать несоответствие возросших возможностей своему прежнему месту в системе отношений.

Анализ практики физического воспитания в высших учебных заведениях свидетельствует о низкой сформированности у студентов стремления к физическому самовоспитанию. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития и их реальной готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры.

Для разрешения данного противоречия требуются ответы на вопросы: каковы психолого-педагогические основы формирования мотивов физического самовоспитания, каковы должны быть методические и практические умения у студентов в данной области.

Физическое совершенство, как важнейшая ценность физической культуры и её необходимое качество определяет динамическое состояние личности, характеризующее её стремление к всестороннему целостному развитию в физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей условия для раскрытия индивидуальных физических способностей.

Процесс достижения этого – практическое движение от менее к более совершенному состоянию, обусловленному во многом собственной активностью личности. Поэтому фор-

мирование потребности в физическом совершенствовании, самовоспитании является ключевым звеном в образовательно-воспитательной работе по физической культуре.

Физическое самовоспитание предполагает составление программы деятельности, контроль при её осуществлении, волевые усилия по её реализации. Самообязательство, личные правила, самоконтроль, самоубеждение, самонаблюдение, самокритика, самоприказ, самоинструктирование, волевые усилия, используются личностью в целях изменения себя, становятся средством его самовоспитания. Эти средства, зарождаясь в процессе самовоспитания, развиваются по мере развития самого процесса.

Нельзя заставить заниматься какой-либо деятельностью, а тем более заботиться о своём здоровье, нужны определённые стимулы, мотивы. Студент должен сам захотеть изменить отношение к самому себе. Должен посмотреть на себя как бы со стороны, разобраться, что он (или она) представляет собой сейчас, и каким хотел бы стать в плане физического развития.

С целью обеспечения сознательного выполнения студентами действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности мы, как инструмент воздействия на их психику, использовали двигательные тесты. Тестирование помогает преподавателю создать ситуацию критической самооценки. Диагностика физической подготовленности даёт возможность отслеживать состояние физического здоровья студента, намечать программу его совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию индивидуальной программы.

Правильно выбранная позиция студента определяет его дальнейшее продвижение к цели, а роль преподавателя – показать ему выгодную активную позицию поведения по отношению к себе.

Задача педагога – помочь каждому, преодолев страх, тревожность перед решением своих внутренних проблем, обрести уверенность в том, что он сам может обеспечить себе успех. А его двигательная активность, любое её проявление всегда должны найти поддержку и одобрение со стороны преподавателя.

Поддержание интереса и активности у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии физическими упражнениями. Когда занимающиеся испытывают состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре, возникает стремление к физическому самосовершенствованию.

Поэтому в работе со студентами необходимо использовать разнообразные и оригинальные упражнения, вызывающие у них интерес и желание выполнять двигательные действия.

Таким образом, обязательным условием успешного формирования у студентов активного, устойчивого интереса к физической культуре, умения организовывать и методически правильно проводить самостоятельные занятия является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки.

Процесс физического самовоспитания студентов, по нашему мнению, должен осуществляться в следующей последовательности:

1. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций к физической культуре и к физическому самовоспитанию в частности.
2. Активизация самостоятельной работы на занятиях с целью физического самосовершенствования.
3. Разработка и реализация индивидуальных программ физического самовоспитания.

Активизировать процесс физического самовоспитания студентов и на этой основе существенно повысить уровень их физического развития удастся в том случае, если будут реализованы следующие педагогические условия:

- постоянно насыщать содержание учебного материала интересными и разнообразными упражнениями, направленными на развитие физических качеств и двигательных способностей с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей личности;

- применять разнообразные формы, средства и методы, стимулирующие двигательную активность студентов и формирующие мотивационно-ценностные ориентации к физической культуре, желание и умение заниматься физическим самовоспитанием;

- на занятиях создавать психолого-педагогические условия для воспитания у студентов потребности в совершенствовании своего физического развития на основе использования диагностики уровня развития двигательных способностей; сознательного выполнения ими действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности.

Только осознание личной значимости физической культуры как ценностей получения конечного продукта (повышение уровня физических качеств, здоровья), получения положительного результата, самоизменения (самосознания, самоорганизации), саморазвития формирует устойчивые интересы и мотивы личности студента к физическому самосовершенствованию.

PEDAGOGICAL CONDITIONS ACTIVATION OF PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS

Pavlova A.S.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education
«Kazan National Research Technological University», Kazan, Russia)*

Annotation. A key link in the educational work on physical education in higher education is the formation of students' needs for physical improvement and self-education, motivational-value attitude to physical education.

The article discusses some issues of students' physical self-education, means and methods of its activation, psychological and pedagogical foundations of the formation of motives for physical self-improvement in order to ensure that students consciously perform actions aimed at the formation and implementation of internal motivation for motor activity.

Keywords: self-education, physical self-education, pedagogical conditions.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Абдрахимова Э.И., Павлова Л.З.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о регуляции эмоционального состояния человека, о ее значимости в обычной жизни, также выявлены наиболее распространенные методы регуляции во время тренировок и соревнований и влияние окружения на эмоциональные переживания спортсменов.

Ключевые слова: Эмоциональное состояние, регуляция, саморегуляция

Зачастую окружающий мир вызывает у нас различные эмоции, будь то радость или грусть, уверенность или страх. Также эмоции являются важной частью жизни спортсмена, оказывают важное влияние на физиологию, мотивацию, следовательно, на работоспособность и результаты. Однако эмоции не всегда оказывают положительное воздействие на человека, его состояние и поведение. Для того, чтобы избежать различных неприятных ситуаций, существует множество вариантов регулирования эмоций, различных методик поведения и тренировок.

Целью данной работы является изучение и освещение темы регуляции эмоциональных состояний человека как в жизни, так и в спорте.

Для осуществления поставленной цели служат следующие задачи:

1. Изучить литературу, касающуюся данной темы.
2. Проанализировать методы регуляции эмоциональных состояний человека в спортивной команде.

Объект исследования – эмоциональное состояние человека.

Предмет исследования – методики регуляции эмоциональных состояний человека.

В научном сообществе не существует единого универсального определения, точно поясняющего, что являет собой эмоциональный феномен. Эмоциональное состояние – обобщающее понятие для всех переживаемых личностью отношений, которые возникли в ходе его жизнедеятельности. Это психофизиологический процесс, который мотивирует человека на выполнение каких-то действий, регулирует его поведение, влияет на мышление.

Эмоциональный мир личности представлен пятью компонентами:

- эмоциями (наиболее значимой характеристикой эмоций является субъективность);
- аффектами (характеризуются значительными изменениями в сознании и нарушением контроля личности над своим поведением, потерей самообладания);
- чувствами (в отличие от эмоций они носят более или менее постоянный характер, это укоренившаяся особенность личности);
- настроениями (достаточно длительные по времени эмоциональные состояния, окрашивающие все переживания человека и влияющие на его поведение);
- стрессами (это эмоциональные состояния возникают у субъекта, если он длительный период ощущает нервное напряжение и переживает негативные эмоции).

Все вышеуказанные составляющие эмоциональной сферы человека являются одними из главных регуляторов поведения субъекта, выступают источником познания действительности, выражают и определяют многообразие вариантов взаимодействия между людьми.

Схема регулирования эмоций рассматривает процессы, направленные на управление интенсивностью переживаемых эмоций: снижение, поддержание в стабильном состоянии или увеличение. Было выявлено, что спортсмены используют ряд стратегий для регуляции эмоций, в числе которых отвлечение, переключение внимания, переосмысление, постановка целей, внутренний диалог (самовнушение), воображение, расслабление, вытеснение из сознания (подавление).

По результатам исследования литературы командных силовых видов спорта (Martinent (2012)), исследователи ощутили значимость влияния окружения на эмоциональные переживания спортсменов, т.к. отрицательное отношение, критика были причиной негативных эмоций более чем в 58 % рассмотренных исследований, также собственные ошибки спортсменов – в 53 %. Влияние окружающих также может положительно сказаться на результатах, например, исследователями было замечено так называемое «эмоциональное заражение», когда позитивное настроение спортсменов связано с позитивным настроением товарищей по команде посредством мимики, слов, поведенческой экспрессии, поддержки. Важность социальных взаимодействий во время и после соревнований высока. Например, в одной из статей был приведен случай о том, как один из игроков сделал два неудачных броска в ответственный для команды момент, но партнеры продолжали шутить и смеяться, тем самым стремясь подбодрить игрока, сохранять спокойствие, не акцентировать внимание на неудаче. Как правило, важная роль в такие моменты отводится лидеру, ему в первую очередь важно справиться с собственными эмоциями. Часто в качестве стратегии управления эмоциями в команде используют юмор. Также важной стратегией является процесс высказывания товарищам по команде о своих эмоциях и реакции на их эмоции во время соревнований.

Факторами, влияющими на эмоциональную регуляцию, являются продолжительность совместной работы, групповая динамика и сплоченность, роли в команде, а также поддержка вне команды.

В заключении хотелось бы отметить, что неумение регулировать свои эмоциональные состояния служит препятствием для эффективной профессиональной деятельности, нарушает межличностные отношения, мешает достижению поставленных целей и осуществлению намерений, нарушает здоровье человека. При наблюдении различных соревнований, а также при участии в них было выявлено, что эмоциональная саморегуляция может способствовать поддержанию позитивных отношений между товарищами по команде, повышению настроения, веры в себя, улучшению результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Регуляция и саморегуляции психических состояний [Электронный ресурс]/ Электрон. текстовые дан. – URL: <http://gef-4you.ru/>. – Загл. с экрана. (дата обращения: 12.10.2019).
2. Эмоциональные состояния человека [Электронный ресурс]/ Электрон. текстовые дан. – URL: <http://www.grandars.ru/>. Загл. с экрана. (дата обращения: 12.10.2019).
3. Эмоциональное состояние: виды и особенности переживаний человека [Электронный ресурс]/ Электрон. текстовые дан. – URL: <https://classicalhypnosis.ru/> Загл. с экрана. (дата обращения: 12.10.2019).
4. Эмоциональная саморегуляция в спортивной команде. Пять стратегий влияния на эмоции партнеров [Электронный ресурс] / Электрон. Текстовые дан. – URL: <http://психолог-в-воронеже.рф/>. Загл. с экрана. (дата обращения: 12.10.2019)

**BASES OF THE METHOD OF REGULATION
OF EMOTIONAL HUMAN STATES.
EMOTIONAL REGULATION IN A SPORTS TEAM**

Abdrakhimova E.I., Pavlova L.Z.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about regulation of the person's emotional state, importance in life, also revealed the most common methods of regulation during training and competitions and influence of the environment on the athlete's emotional self-regulation.

Keywords: emotional state, regulation, self-regulation.

СТУДЕНЧЕСКАЯ УНИВЕРСИАДА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ

Парчевский Д.А., Королёв Г.Н.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье затронута проблема повышения мотивации студентов путём проведения Универсиад в российских городах, в местных спортивных комплексах.

Ключевые слова: спорт, Универсиада, мотивация, спортивные комплексы.

Универсиада – это комплексное международное спортивное мероприятие, проводимое Международной федерацией университетского спорта. В данном мероприятии участвуют большое количество студентов из разных стран мира по многим видам спорта. Участники выступают от имени своей страны. Целью данного мероприятия является победа в определённом виде спорта, благодаря чему копилка медалей страны пополняется, а это означает повышение позиций в общекомандной таблице. На сегодняшний день приведено тридцать Универсиад. Они проводятся в различных городах и странах по всему миру. На территории России было проведено три Универсиады, в том числе и в городе Казани в 2013 году. В 2023 году будет проведена летняя Универсиада в Екатеринбурге. Благодаря этому можно провести исследование и сделать вывод о том, как проведение Универсиад в России влияет на мотивацию занятием спортом как студентов, так и молодого поколения в целом.

Рассмотрим одну из причин. Благодаря проведению Универсиад в городах, принимающих Универсиаду, строится большое количество новых спортивных комплексов, а также проводится реконструкция действующих спортивных объектов, на которых проводятся спортивные соревнования. Строительство новых спортивных объектов ведётся в различных частях города как в центре, так и в разных районах города, что повышает доступность данных комплексов, не требуется больших затрат времени на дорогу к ним. Кроме того, как правило, данные объекты передаются вузам под спортивные базы. Тем самым после проведения Универсиады у студентов-спортсменов появляется уникальная возможность больше времени проводить в спортивных залах, увеличивается количество тренировочных занятий.

При проведении Универсиад не только увеличивается количество видов спорта помимо обязательных видов программы, но и представляются новые виды спорта. Это также мотивирует студенческую молодежь к занятиям спортом, так как многие новые виды спорта более доступны и более соответствуют желаниям современной молодежи. Например, такой вид спорта как стритбол уже представлен в летних Олимпийских играх. В Кубке ректора КНИТУ-КАИ по стритболу в декабре 2018 года участвовало 126 команд – это абсолютный рекорд среди вузов России.

Ещё одна причина, по которой повышается мотивация студентов для занятия спортом, это возможность войти в состав сборной команды России, пройдя отбор через студенческую сборную своего вуза, участвуя в региональных и всероссийских студенческих соревнованиях. Пример тому сборная команда КНИТУ-КАИ по стритболу, которая, став победителем региональных соревнований летом 2019 года в полном составе представляла Россию на международных соревнованиях в Белоруссии.

Проведение Универсиады в городах России предоставляет уникальную возможность посетить данное мероприятие в качестве болельщика, что также мотивирует к систематичес-

ким занятиям спортом. На трибуны стадионов и спортивных залов во время проведения соревнований молодежь приходит со своими родителями и младшими братьями. Это способствует поддержанию и развитию здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Можно сделать вывод, что проведение студенческих Универсиад, которые проходят под эгидой Международной федерацией университетского спорта, имеет большое влияние на мотивацию занятиями спортом студенческой молодежи, увеличивается количество занимающихся различными видами спорта, в том числе и впервые представляемые на Универсиадах.

STUDENT UNIVERSIAD AS A METHOD FOR INCREASING MOTIVATION IN SPORTS

Parchevskiy D.A., Korolev G.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article addresses the problem of increasing student motivation by holding the Universiade in Russian cities and in local sports complexes.

Keywords: sports, Universiade, motivation, sports complexes.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Тюльпина В.В., Иликаева С.Р., Панкратова Е.П., Кузеньяткин Е.В.,
Мирошникова В.А., Шпак Т.Ю.*

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия)*

Аннотация. В статье на примере социально-гуманитарного института анализируется отношение студентов Самарского университета к занятиям физической культурой и спортом. Авторами статьи проведено социологическое исследование, результаты которого выявили преимущества и недостатки организации занятий, а также позволили сформулировать ряд рекомендаций по устранению проблем.

Ключевые слова: Физическая культура, социологическое исследование, отношение к занятиям физкультурой.

Тема занятия спортом была актуальна с давних времен, но, если раньше этот вопрос поднимался в отношении крупных спортивных мероприятий, то сейчас призыв к спорту встречается повсеместно. Физическая культура и спорт стали полноправными объектами изучения социологии – науки о движущих силах и закономерностях развития и функционирования общества. Отношение людей к спорту – это важный вопрос, актуальность которого высока в наше время. Одной из площадок, предоставляющих возможность заниматься физкультурой, является университет. Особую тревогу вызывает негативное отношение студентов к занятиям физической культурой, нежелание посещать занятия и частые прогулы. Увеличилось число жалоб от студентов на занятия физической культурой и спортом. Данное исследование поможет выяснить отношение студентов Самарского университета к занятиям физической культурой и спортом, определить степень их удовлетворенности занятиями и материально-технической базой, для того, чтобы использовать эти данные в улучшении качества физического воспитания в вузе.

Исследование «Отношение студентов социально-гуманитарного института Самарского университета к занятиям физической культурой и спортом» было проведено на базе кафедры социологии и культурологии, которая является одной из кафедр социологического факультета социально – гуманитарного института Самарского университета. В ходе исследования было опрошено 220 респондентов: студентов 1-3 курсов четырех факультетов социально-гуманитарного института.

Цель исследования: изучить отношение студентов Самарского университета к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Определить степень удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.
2. Выявить влияние занятий по физической культуре на физическое состояние студентов.
3. Определить удовлетворенность студентов спортивными сооружениями Самарского университета.
4. Вывить отношение студентов к теоретическим занятиям по дисциплине «Физическая культура».

5. Выявить мнение студентов о необходимости изменить количество занятий по физкультуре и спорту.

6. Выяснить посещаемость студентами занятий по физкультуре и их отношения с преподавателями

В качестве метода сбора первичных данных был использован анкетный опрос (по месту обучения респондентов), который позволил получить данные из первичного источника (от студентов университета). Для анализа полученных данных были использованы методы описательной статистики и составления аналитических таблиц. Анализ данных произведён при помощи описательной статистики и пакета прикладных программ SPSS.

Для того, чтобы выяснить удовлетворенности студентов занятиями физкультурой и спортом, в анкете использовались вопросы о степени удовлетворенности тем, как проходят занятия, о том, что нравится и что не нравится на этих занятиях, а также об уровне физической нагрузки во время занятий.

Две трети студентов (65,7 %) удовлетворены тем, как проходят занятия по физкультуре. При этом каждый десятый – не удовлетворен. В качестве позитивного фактора на занятиях физической культуры более трети студентов (37 %) выделили непосредственно саму физическую активность, ее наличие («Комплексная нагрузка на разные группы мышц», «Люблю аэробику», и т.п.). В качестве одного из главных негативных факторов выступила чрезмерная нагрузка (11,8 %). Помимо этого, студенты выделяют неудобное расположение корпуса (особенно на ул. Потапова), неудовлетворительное состояние помещений, тесноту и неудобное время («Время. Это всегда первые пары, а после нет возможности принять душ», «Время проведения предмета (Слишком рано для меня)» и т.п.).

Несмотря на то, что одной из самых распространенных причин неудовлетворенности студентов занятиями являются высокие нагрузки, три четверти опрошенных (79,1 %) полагают, что двигательной активности на занятиях «в самый раз». По результатам опроса 2016 года такого же мнения придерживались 82,1 % студентов. Таким образом, удовлетворенность студентов социально-гуманитарного института проведением занятий по физкультуре и спорту достаточно высокая.

Оценка студентами физического самочувствия предполагала ответы на вопросы о том, насколько легко даются респондентам физические упражнения, есть ли чувство усталости сразу после занятий и о самочувствии на следующий день после занятий. Было выявлено, что физические нагрузки студентов во время занятий по физкультуре нельзя назвать чрезмерными. Наибольшие доли ответов приходятся на те варианты, которые свидетельствуют об отсутствии сложности в выполнении упражнений, о хорошем самочувствии в течение дня после нагрузок и на следующий день. Тем не менее, треть студентов все же чувствуют себя обессиленными в течение дня после спортивных занятий, и остаточную боль в мышцах на следующий день.

Из трех параметров, по которым оценивалось удовлетворенность студентов спортивными сооружениями, – расположение, количество и качество – наиболее высоко оценивается количество сооружений (66,5 % удовлетворенных), затем – расположение (53,9 % респондентов), а самые низкие оценки – у качества спортивных сооружений (40,7 % им удовлетворены). Среди всех спортивных сооружений наименьшие оценки по всем параметрам – у спортивных залов корпуса № 27.

Исследование выявило, что о проведении теоретических занятий по физкультуре и спорту сообщают лишь треть опрошенных студентов, при этом большая часть студентов (три четверти) получает достаточные знания, умения и навыки по выполнению физических упражне-

ний в ходе практических занятий. Только треть студентов считают необходимым проведение теоретических занятий, в то же время половина опрошенных не видят этой необходимости, и пятая часть не имеет определенного мнения.

Студенты, считающие теоретические занятия необходимыми, хотели бы получать, прежде всего, «знания о том, как правильно давать физические нагрузки на организм, на разные группы мышц», в меньшей степени – изучать основы здорового образа жизни, а каждый пятый отметил, что желал бы знакомиться с разнообразием видов спорта и их правилами, а также историю спорта и интересные факты.

При изучении мнения студентов о необходимости изменить количество занятий по физкультуре было определено, что в среднем, студенты считают необходимым 2 часа занятий в неделю, то есть 1 пару, что в 3 раза меньше, чем предусматривают учебные планы первого курса, и в 2 раза меньше, чем учебные планы второго и третьего курса. Можно увидеть некоторое несоответствие между тем, что 60 % опрошенных заявили, что частоту занятий менять не нужно, и тем, что в среднем студенты желали бы иметь 1 занятие в неделю. Это противоречие, может объясняться тем, что не все студенты внимательно прочитали формулировку вопроса, и подразумевали под количеством часов количество занятий.

Характеризуя посещаемость и отношение преподавателей физкультуры к студентам, необходимо сделать следующие выводы. Более половины опрошенных (53,4 %) не пропускают занятия вообще (6,8 %) или от 1 до 4 занятий в семестр (46,6 %). Тем не менее, есть группа студентов, пропускающих большинство занятий или вообще их не посещающих (12,8 %). Основная часть пропусков связана с состоянием здоровья, в меньшей степени - с причинами, не зависящими от студентов (участие в мероприятиях, поездки). Однако четверть опрошенных признались, что пропускают занятия из-за личного нежелания их посещать. Абсолютное большинство пропусков отрабатывается студентами вне их регулярного расписания – они посещают занятия с другими группами, только 3 человека сообщили, что с них требуют платить за отработку пропущенных занятий.

Три четверти студентов социально-гуманитарного института считают, что преподаватели физкультуры относятся к ним «хорошо» или «скорее хорошо», тем не менее, в качестве примеров плохого отношения были названы излишняя строгость при учете пропусков и сдаче нормативов, а также невежливое обращение со студентами. Эти проблемы особенно часто называли студенты филологического факультета.

На основании полученных результатов для увеличения доли студентов, посещающих занятия физической культуры, можно предложить:

1. Провести ряд необходимых нововведений и мероприятий по устранению недостатков для создания устойчивой мотивации к занятиям физической культурой (ремонт имеющихся спортивных сооружений, постройка новых спортивных сооружений, приобретение нового спортивного инвентаря (фитболы, степ платформы и т.д.), музыкальное сопровождение занятий, увеличить «разрешенное» число пропусков занятий в семестр.

2. Распределение учебных часов должно учитывать наличие занятий по физической культуре в тот или иной учебный день. Так, в те дни, когда проводятся эти занятия, рекомендуется сократить количество часов по другим предметам в целях сохранения энергии и сил у студентов.

3. Повысить эффективность и посещаемость занятий физической культурой возможно, если активно учитывать интересы к тому или иному виду спорта или другой физической активности (фитнес, аэробика и т.д.).

THE RESULTS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH ABOUT ATTITUDE OF SAMARA UNIVERSITY'S STUDENTS TO PHYSICAL TRAINING

***Tyulpina V.V., Ilikaeva S.R., Pankratova E.P., Kuzenyatkin E.V.,
Miroshnikova V.A., Shpak T.Yu.***

*(Samara National Research University named after Academician
S.P. Koroleva, Samara, Russia)*

Abstract. The article deals with results of sociological research of students' attitude to physical training (the case of Samara University, Institute of Social Sciences and Humanities). The research revealed some advantages and disadvantages in organization process of lessons and allowed to formulate some recommendations about improvement.

Keywords: physical culture, sociological research, attitude to physical training.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тынышбаев А.А., Акишин Б.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается роль общей физической подготовки в системе физкультурного образования при подготовке бакалавров. Отмечается, что в основе компетенции в области физической культуры, которую должен получить студент в процессе обучения, лежит формирование оптимальных физических показателей.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, студент, компетенция, физические показатели.

Современный процесс обучения в высшей школе в университетах России существенно отличается от советской системы. Принципиальное отличие связано с тем, что по новому стандарту образования предполагается, что в процессе обучения студент должен сформировать требуемые компетенции по всем изучаемым предметам, в том числе и по физкультуре. При этом компетенции разделены по группам – знания, умения, навыки, и по трем уровням – пороговый, продвинутый и превосходный. Степень освоения компетенции определяется баллами, как при оценивании на традиционных экзаменах.

Такие же требования выдвигаются выпускающими кафедрами при составлении рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт». Стандартом предусматриваются компетенции по физической культуре, отличающиеся по направлениям обучения. То есть каждая рабочая программа по физической культуре и спорту должна иметь индивидуальную особенность. В университете студенты обучаются по более, чем пятидесяти направлениям и по всем направлениям подготовлены рабочие программы, при реализации которых студент получит требуемую компетенцию в области физической культуры. В формулировку типовой компетенции входит «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В основе компетенции в области физической культуры лежит формирование физических качеств, которые смогут сохранять работоспособность будущего специалиста в течение его трудовой деятельности. Во все времена, при любой системе образования главным мотивационным фактором к занятиям является желание быть сильным, быстрым и выносливым человеком.

Следующим существенным инновационным элементом в системе физического воспитания студентов стало дополнение к названию дисциплины определения «элективная». То есть студенту должно быть предложено самому выбирать траекторию физического развития на практических занятиях. Индивидуализация рабочих программ давно обсуждается в сообществе педагогов, предполагается, что такой подход должен повысить заинтересованность студентов в дополнительных самостоятельных занятиях, в контроле своего здоровья, в активном участии в спортивных мероприятиях. Возможности индивидуального обучения всегда ограничены и материальной базой вуза, и кадровым составом преподавателей, даже местом расположения университета и климатом региона. Тем не менее, появление выбора повышает мотивацию студента к занятиям спортом даже в условиях ограничения.

Таким образом, у студента появляется возможность формирования своего физического статуса на тренировках по избранному виду спорта или выполняя специально подобранные упражнения из реестра общей физической подготовки. При этом становится главным вопрос об организации самостоятельных упражнений в условиях вне спортзалов университета или по организации подготовительных упражнений во время спортивных тренировок.

На начальном периоде занятий у студентов приходится в значительной степени уделять внимание общефизической подготовке по всем направлениям обучения, сохраняя акцент на самостоятельную работу самого студента и вне спортзалов университета.

Значительные изменения в организации учебного процесса по физической культуре потребовали изменений, в свою очередь, требований к преподавательским кадрам. Сегодня уже не работает принцип простой организации занятий с показом правильного выполнения упражнения. На передний план выдвигается требование к формированию у студента принятия в свой жизненный образ ценностей физической культуры, как основы его успешной профессиональной карьеры после окончания университета.

GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE COURSE OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF ELECTIVE DISCIPLINE

Tynyshbaev A.A., Akishin B.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the role of general physical training in the system of physical education in the preparation of bachelors. It is noted that the basis of competence in the field of physical culture, which a student should receive in the education process, is the formation of optimal physical indicators.

Keywords: general physical preparation, student, competence, physical indicators.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Глебов В.В., Шевцов В.В., Майорова Я.В.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. В работе представлено пилотное исследование по изучению двигательной активности студентов. На выборке 462 студентов гуманитарного и естественно научного профиля (факультеты: экономический, экологический, физико-математический, аграрный) Российского университета дружбы народов были выявлены причины, которые мешают активному и регулярным занятиям физической культурой и спортом. У студентов были выявлены следующие причины отказа от занятий физической культурой и спортом: большая общая нагрузка на организм, острый дефицит свободного времени, неудобное расписание занятий, финансовые трудности.

Ключевые слова: физическая культура, отношение студентов к двигательной активности, мотивация, здоровье, студенты

Подготовка будущих специалистов для народного хозяйства страны предполагает обязательное получение системы определенных знаний, умений, навыков, а также воспитание в них общей и профессиональной культуры [2]. У будущих специалистов занятия физической культурой и спортом входит как в общую, и так и в профессиональную культуру. Это связано с тем, что будущий специалист обязан сам быть здоровым, и личным примером для учеников вести здоровый образ жизни и активно заниматься физической культурой. Формирование здорового образа жизни зависит только от студентов их предпочтений, убеждений и мировоззрений. Проведённые исследования [1-4] показали, что занятия физической культурой и спортом, в структуре образа жизни студентов еще не получили должного внимания.

Физическая культура – всестороннее совершенствование человеческого тела путем физических упражнений, соблюдения правильного режима в быту и труде. [7]. В основе физической культуре лежит осознанная и целесообразная двигательная активность в форме физических упражнений, дает возможность эффективно формировать необходимые знания, умения и навыки, а также оптимизировать состояние психосоматического здоровья и работоспособность человека [5, 6, 8-10].

Важным аспектом для активного привлечения к занятиям физической культурой учащейся молодежи можно рассматривать ценностные установки и социальная активность индивида. Для оценки уровня привлечения учащихся высшей школы к занятиям физкультурой и спортом нами было проведено пилотное исследование.

Организация и методы исследования. В ходе нашего опроса на выборке 462 студентов гуманитарного и естественно научного профиля (факультеты экономический, экологический, физико-математический, аграрный) Российского университета дружбы народов были выявлены причины, которые мешают активному и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Опрос показал, 71,2 % студентов главной причиной низкого участия в двигательной активности назвали отсутствие свободного времени. 23,8 % студентов сложностью отметили незнание с чего начать, 20,1 % студентов считали причиной большую нагрузку на организм, а 25,9 % студентов указали на неудобное расписание занятий.

Помимо вышеперечисленного комплекса проблем, оказывающее значимое воздействие на привлечение студентов к занятиям спорта были и затронуты и материально-финансовые сложности. Так 18,8 %, отмечали, что для желаемых занятий физической культурой и спортом

требуется слишком много денег для оплаты самих занятий, для определенного питания и покупки спортивной формы и инвентаря.

Также были отмечены плохое состояние здоровья студентов, которое не позволяет им заниматься физической культурой и спортом. В итоге нашего опроса было выявлено, что только 20,2 % активно занимаются физической культурой и спортом.

Не менее интересными были результаты опроса о соблюдении здорового образа жизни: большая половина (79,9 %) выборки студентов считают, что необходимо заниматься физической культурой и спортом; большинство (73,9 %) ответили, что нужно не курить и 64,9% – не употреблять спиртного; многие (70,3 %) студенты считают, что необходимо соблюдать режим питания, не переедать и не голодать; 64,3 % ответили, что нужно достаточно спать;

Заключение. Таким образом, в ходе проведенного опроса у студентов были выявлены причины отказа от занятий физической культурой и спортом: большая общая нагрузка на организм, острый дефицит свободного времени, неудобное расписание занятий, финансовые трудности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесян, Г.М., Степанян, Л.С. Апробация методики исследования предрасположенности к аддиктивному поведению по интегральным показателям // Апробация методики исследования предрасположенности к аддиктивному поведению по интегральным показателям. // Материалы межд. научн. конф. «Современные проблемы теоретической и прикладной психологии», ЕГУ, 2011. – С. 389 – 391.
2. Акишин, Б.А., Юсупов, Р.А. Физическая культура или спорт в университетах России / В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием // Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2018. – С. 10 – 13.
3. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов / Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 44 – 46.
4. Кузьмина, Я.В., Глебов, В.В. Оценка адаптационных процессов иногородних студентов в условиях столичного мегаполиса // В сборнике: Современные методологические проблемы изучения, оценки и регламентирования факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека / Материалы Международного Форума Научного совета Российской Федерации по экологии человека и гигиене окружающей среды, посвященного 85-летию ФГБУ «НИИ ЭЧ и ГОС им. А.Н. Сысина» Минздрава России: в 2-х ч. – 2016. – С. 329 – 331.
5. Северин, А.Е., Торшин, В.И., Нумман Мансур, Берсенева, И.А., Дьячкова, Т.В., Северина, Е.А., Аймаутова, Н.Е. Показатели вариабельности сердечного ритма у лиц из разных климатогеографических регионов при локальном охлаждении // Технологии живых систем. – 2015. – Т. 12. – № 1. – С. 69 – 71.
6. Торшин, В.И., Якунина, Е.Б., Северин, А.Е., Желудова, Е.М., Батоцыренова, Т.Е. Влияние климатогеографических условий на антропометрические и функциональные показатели у студентов // Экология человека. – 2012. – № 9. – С. 23 – 25.
7. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка: 180000 слов и словосочетаний / Д.Н. Ушаков. – М.: Альта-Принт [и др.], 2008. – 1239 с.
8. Филиппов, В.М., Пузанова, Ж.В. Патриотизм как национальная идея в контексте духовно-нравственного развития современной молодежи // Общество: социология, психология, педагогика. /, 2016. – № 12. – С. 11 – 13.

9. *Glebov, V.V.* Monitoring of the quality of higher education in the university competitiveness // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. 2018. С. 134-140.

10. *Dmitrieva N.Yu., Glebov V.V.* The quality of educational services as a factor of increasing the competitiveness of the university // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. 2018. – С. 140 – 145.

STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL ACTIVITY

Glebov V.V., Shevtsov V.V., Mayorova Ya.

(Peoples Friendship University of Russia (RUDN), Moscow, Russia)

Abstract. The paper presents a pilot study on the study of motor activity of students. On a sample of 462 students of humanitarian and natural science profile (faculties of economic, environmental, physical and mathematical, agricultural) of the Russian University of peoples friendship the reasons which interfere with active and regular occupations by physical culture and sports were revealed. Students were identified the following reasons for refusing to engage in physical culture and sports: a large overall load on the body, an acute shortage of free time, an inconvenient schedule of classes, financial difficulties.

Keywords: physical culture, students' attitude to physical activity, motivation, health, students

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ерофеева В.В.^{1,2}, Журавлев К.П.¹, Яблочников С.Л.²

(¹Российский университет дружбы народов (РУДН);

*²Московский технический университет связи и информатики,
Москва, Россия)*

Аннотация. В работе анализируются различные возможности активации мотиваций студентов к занятиям физической культурой. Мотивация играет огромную роль в увеличении количества людей, активно занимающихся физической культурой. Правильная агитация и формирование мотивационной установки у студентов к занятиям спортом поможет создать здоровое население, которое на своем примере также будет увеличивать количество заинтересованных и привлеченных к занятиям спортом. Поэтому важно на университетском уровне активно создавать условия для привлечения студентов в различные секции, которые будут обеспечивать удовлетворение интересов учащихся, а также проводить практические занятия, которые обеспечат основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенты, секции занятием спорта, здоровый образ жизни

Мотивация к физической активности представляет собой особое состояние человека, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности, работоспособности и оптимальной работе функциональных систем индивида [1].

Интерес к занятиям спортом формируется на протяжении всей жизни. Наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физической культуры является возможность укрепления своего здоровья. Занятия спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. В настоящее время все больше людей понимают важность здорового образа жизни. Уже на ранних стадиях онтогенеза, занимающие физкультурой и спортом, уменьшается вероятность заболеваний, в частности сердечнососудистой системы [2, 4].

Главным элементом для сохранения и укрепления здоровья являются занятия физической культурой. Физическая культура поможет не только укрепить здоровье, а еще и заставит быть более стрессоустойчивым, выбрать правильные взгляды на жизнь, позволит выработать крепкое психологическое состояние и заставит всегда держать себя в тонусе и контролировать агрессивное и дезадаптивное поведение [3].

Сохранение и укрепление психосоматического здоровья является актуальной проблемой для современного общества. Большое сочетание оздоровительной, физкультурной и спортивных видов деятельности в физическом, духовно-нравственном и творческом развитии личности, заставит человека стать более мобильным, позволит приобрести способность и желание к занятию активной деятельностью [5].

Малоподвижный образ жизни является основной причиной низкого качества жизни, и преждевременной смертности во многих странах по всему миру являются доказательством [6, 7].

Мотивация к двигательной активности это желание, интерес человека подвергать свой организм нагрузкам с целью достичь каких-нибудь результатов и знаний. Характер построения интереса к занятиям спортом состоит из нескольких этапов, например для начала требуется получение основных гигиенических и психофизиологических знаний и навыков. Можно

сказать, что физическая культура это не только работа направлена на развитие мышц и здоровья, а еще и получение конкретных знаний, работа с духовным состоянием человека [8].

Основной задачей занятий физической культуры, в институтах и школах, является приобщения к самостоятельному занятию физической культурой, выработка основных силовых способностей, сохранение и укрепление здоровья. Постоянные волнения, частые психологические нагрузки, утомление в конце учебного дня, могут привести студентов к неосознанию востребованности и необходимости занятий физической культурой и спортом [9, 10].

Что же служит причиной, снижения интереса и активности к занятиям физкультурой, поможет ответить социальный опрос. Проведенное нами пилотное исследования на выборке 69 студентов (1 курс) экологического факультета РУДН на предмет своего участия в физкультуре и спорта было выявлено следующее. Был задан вопрос: занимаетесь ли вы спортом, если нет то почему? Оказалось, что только 18 студентов экологического факультета ходят на различные спортивные кружки, такие например как настольный теннис, волейбол, футбол. Остальные 82 студентов по тем или иным причинам не посещали секции. Основными причинами было была нехватка времени (62 %), подработка (21 %) и частыми простудами и болезнями (17 %).

Большая работа заключается в создании желания студентов вести здоровый образ жизни, которая основана во внушении полезности и выработки желания проявить «себя» в такой сфере как спорт. Внушение студентам саморазвиваться, самовоспитываться, самосовершенствоваться входит основу агитации к систематическим занятиям спортом.

Существует большое количество физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые помогут заинтересовать каждого студента. Главная задача этих мероприятий заключается в обеспечении роста физического и психологического здоровья студентов, повышению их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате правильно организованной работе по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь успешно социализироваться.

Заключение. Таким образом, мотивация играет огромную роль в увеличении количества людей активно занимающихся физической культурой. Правильная агитация людей к занятиям спортом, поможет создать здоровое население, которое на своем примере, также будет увеличивать количество заинтересованных и привлеченных к занятиям спортом.

В рамках университета для привлечения студентов необходимо создать различные секции, которые будут обеспечивать удовлетворение интересов учащихся, также должны проводиться практические занятия которые обеспечат основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глебов, В.В., Лямина, Д.С., Трушин, В.А., Попова, П.Ф. Динамика работы функциональных систем студентов экологов РУДН за последние 10 лет // В сборнике: Эколого-физиологические проблемы адаптации материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием. Российский университет дружбы народов. – М., 2019. – С. 66 – 67.

2. Глебов, В.В. Вариабельность сердечного ритма в диагностике вегетативного статуса детей с проблемами школьной дезадаптации // Российский кардиологический журнал. – 2019. – Т. 24. – № S 2. – С. 6-7.

3. Глебов, В.В., Аракелов, Г.Г., Питкевич, М.Ю. Агрессия как дезадаптивное поведение в детско-молодежной среде: теоретические и прикладные аспекты психологических и психофизиологических исследований: учебное пособие. – М., 2018.

4. Глебов, В.В., Даначева, М.Н. Психофизиологическая оценка адаптационных процессов учащихся средней школы, проживающих в разных условиях среды столичного мегаполиса: монография. – М.: РУДН, 2018.
5. Глебов, В.В., Литвинова, Н.А., Федоров, А.И. Психофизиологические характеристики и хемокоммуникация студентов при адаптации к учебной деятельности: монография. – М.: РУДН, 2018.
6. Глебов, В.В., Родионова, О.М., Лавер, Б.И. Психосоциальные и медицинские аспекты состояния здоровья студентов / В сборнике: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта материалы Международной научно-практической конференции // Под общ. ред. П.Я. Дугниста, П.Г. Воронцова, Е.В. Романовой. – 2015. – С. 57 – 62.
7. Глебов, В.В., Сошников, Е.А. Психофизиологические особенности и динамика адаптационных процессов китайских студентов в российском вузе: монография. – М.: РУДН, 2018.
8. Глебов, В.В., Тытар, В.А. О роли образовательных организаций в противодействии терроризму // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 6-3 (113). – С. 94 – 97.
9. Даначева, М.Н., Глебов, В.В. Various approaches in the competitiveness of universities in Europe // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 153 – 155.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Erofeeva V.V.^{1,2}, Zhuravlev K.P.¹, Yablochnikov S.L.²

(¹Peoples' Friendship University of Russia (RUDN);

*²Moscow Technical University of Communications and Informatics,
Moscow, Russia)*

Annotation. The paper analyzes the various possibilities of activation of student' motivation to physical education. Motivation plays a huge role in increasing the number of people actively engaged in physical culture. Proper agitation and formation of motivational attitude of students to sports, will help to create a healthy population, which by its example, will also increase the number of interested and attracted to sports. Therefore, it is important at the University level to create conditions for attracting students to various sections that will ensure the satisfaction of the interests of students, as well as to conduct practical classes that will provide the basis for the formation of skills and abilities for physical self-improvement of the individual throughout life.

Keywords: physical culture, motivation, students, sports, healthy lifestyle

САМОМОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ЧЕРЕЗ ДОСТИЖЕНИЕ ИДЕАЛОВ

Исаев К.В., Кулиева Г.А., Трушин В.А.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. Статья посвящена теме мотивации к занятиям спортом в студенческой среде. Исследуемая выборка – 99 студентов Российского университета дружбы народов (52 юношей и 47 девушек) I- II курсов. Проведенное анкетирование показало, что в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья (юноши – 40 % и студентки – 71 %), т.е. девушки достоверно ($p < 0,05$) более положительно по сравнению с юношами относятся к занятиям физической культурой как к важному фактору укрепления здоровья. При этом отмечено, что если студенты-юноши проявляют больший интерес к развитию двигательных и морально-волевых качеств, то для студенток-девушек занятия физическими упражнениями связано с стремлением добиться идеально-го внешнего вида путем работы над своей фигурой.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, мотивы, идеалы, современные стандарты.

По мере развития современного общества, а так же с увеличением темпа жизни увеличивается и необходимость соответствия современным стандартам, которые могут быть достигнуты с помощью физического и духовного совершенствования [1, 3]. Однако для достижения поставленных целей необходимо иметь высокую степень мотивационных побуждений, гарантирующих требуемый результат и снижающие агрессию в обществе [4, 5, 8].

Вместе с тем анализ многих исследований [6-7, 9, 10] свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности.

Исходя из этого, *целью* нашего исследования стало определение мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы методы по анализу научно-методической литературы и анкетирование. Для оценки мотивов укрепления здоровья, мотивов развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов была использована анкета [2]; при статистической обработке использовали t-критерий Стьюдента.

Исследуемая выборка юношей-студентов Российского университета дружбы народов составила 52 человека, а девушек – 47 человек. Общая величина выборочной совокупности составила 99 студентов I- II курсов.

Полученные результаты. Из полученных результатов получено, что в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья (юноши – 40 % и студентки – 71 %), т. е. девушки достоверно ($p < 0,05$) более положительно по сравнению с юношами относятся к занятиям физической культурой как к важному фактору укрепления здоровья.

В группе мотивов развития двигательных и волевых качеств наибольшую значимость имеют мотивы развития силы и развития выносливости. Результаты сравнительного исследования мотивов развития силы показывают, что эти мотивы юношей достоверно ($p < 0,05$) отличаются от мотивов девушек-студенток. Больший удельный вес в мотивационной структуре студентов имеют и мотивы развития выносливости (юноши – 74 % и девушек – 43 %). Если студенты – юноши проявляют больший интерес к развитию двигательных и морально-

волевых качеств, то для студенток – девушек занятия физическими упражнениями уже менее привлекательны с этой точки зрения.

Результаты исследования показывают, что *эмоциональные мотивы* (удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий) не имеют особого значения для мотивации учебной деятельности к занятиям физической культурой. Лишь 1/3 опрошенных студентов указали на положительное значение эмоциональных мотивов. По данным проведенного нами исследования, среди 99 проинтервьюированных студентов занимались физкультурой и спортом до поступления в РУДН 49,2 % юношей и 21,8 % девушек. При этом девушки делали утреннюю зарядку и занимались фитнесом и танцами, а юноши занимались спортом самостоятельно и в спортивных секциях. Представители мужского пола отводили значительно больше времени, чем девушки, на самостоятельные занятия физическими упражнениями. Следовательно, и спортивные разрядные нормативы гораздо чаще были у юношей, чем у девушек (соответственно 47,7 % и 21,2 %).

Имеются и существенные различия в проявлении девушками и юношами интереса к различным видам спорта. Наше исследование показало, что в последние годы резко возрос интерес девушек к таким видам спорта, как аэробика и шейпинг. В то же время заметный интерес девушки стали проявлять и к спортивным, и к восточным единоборствам. Юноши стали больше уделять внимания таким видам спорта, как пауэрлифтинг, армспорт, бодибилдинг, все виды единоборств.

Также нами было установлено, что основными факторами формирования для возникновения спортивных интересов у современной молодежи являются: у юношей – просмотр спортивных телепередач и поддержание хорошей физической формы, у девушек – желание добиться идеального внешнего вида путем работы над своей фигурой.

Результаты показали, что юноши-студенты проявляют больший интерес к развитию двигательных и волевых качеств, тогда как для студенток-девушек занятия физическими упражнениями уже менее привлекательны с этой точки зрения. Юноши достоверно ($p < 0,05$) более положительно по сравнению с девушками относятся к занятиям физической культурой как к важному фактору укрепления здоровья.

Значительных половых различий в причинах, препятствующих регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявлено не было. Самыми распространенными причинами были обозначены: отсутствие свободного времени, финансовая несостоятельность, наличие других интересов.

Заключение. Таким образом, процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук. Он достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой.

Существенные половые отличия у студентов имеются и в выборе видов спорта для самостоятельных занятий. Девушек-студенток стали интересовать аэробика, шейпинг и их

Необходимо, чтобы возникла тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов, повышался уровень положительной мотивации к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А., Дегтярев, В.П., Русанова, Е.И. и др. Здоровье студентов. – М., 1997.
2. Баламутова, Н.М., Шейко, Л.В., Олейников, И.П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1.

2. Глебов, В.В., Лямина, Д.С., Трушин, В.А., Попова, П.Ф. Динамика работы функциональных систем студентов экологов РУДН за последние 10 лет // В сборнике: Эколого-физиологические проблемы адаптации материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием. Российский университет дружбы народов. – М., 2019. – С. 66 – 67.

3. Глебов, В.В., Аракелов, Г.Г., Питкевич, М.Ю. Агрессия как дезадаптивное поведение в детско-молодежной среде: теоретические и прикладные аспекты психологических и психофизиологических исследований: учебное пособие. – М., 2018.

4. Глебов, В.В., Литвинова, Н.А., Федоров, А.И. Психофизиологические характеристики и хемокоммуникация студентов при адаптации к учебной деятельности: монография. – М.: РУДН, 2018.

5. Глебов, В.В., Родионова, О.М., Лавер, Б.И. Психосоциальные и медицинские аспекты состояния здоровья студентов // В сборнике: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта материалы Международной научно-практической конференции // Под общ. ред. П.Я. Дугниста, П.Г. Воронцова, Е.В. Романовой. – 2015. – С. 57 – 62.

6. Глебов, В.В., Сошников, Е.А. Психофизиологические особенности и динамика адаптационных процессов китайских студентов в российском вузе: монография. – М.: РУДН, 2018.

7. Глебов, В.В., Тытар, В.А. О роли образовательных организаций в противодействии терроризму // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 6-3 (113). – С. 94 – 97.

8. Даначева, М.Н., Глебов, В.В. Various approaches in the competitiveness of universities in Europe // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 153 – 155.

9. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

SELF-MOTIVATION OF STUDENTS TO SPORTS LESSONS THROUGH ACHIEVEMENT OF IDEALS

Isaev K.V., Kulieva G.A., Trushin V.A.

(Peoples' Friendship University of Russia (RUDN), Moscow, Russia)

Annotation. The article is devoted to the topic of motivation for playing sports in the student community.

The studied sample - 99 students of the Peoples' Friendship University of Russia (52 young men and 47 girls) of I-II courses. The survey showed that in the block of health promotion motives, the most significant are the motives for the desire to strengthen and maintain health (male – 40 % and female – 71 %), i.e., girls are significantly ($p < 0,05$) more positive compared to young men regard physical education as an important factor in promoting health. It was noted that if young students are more interested in the development of motor and moral-volitional qualities, then for female students, physical exercises are associated with the desire to achieve an ideal appearance by working on their figure.

Keywords: students, physical education, sport, motives, ideals, modern standards.

МОТИВАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Патькова Н.Ю.

*(Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 41», Ульяновск, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема мотивации пути приобщения преподавателей к занятиям спортом и физической культурой. На выборке 36 учителей средней школы г. Ульяновска (10 мужчин и 26 женщин) в возрасте от 32 до 62 лет был проведен опрос. Было выявлено, что для 87% опрошенных учителей здоровье является главным показателем, причем 46 % из них активно занимаются физкультурой и спортом, а 24 % планировали вскоре начать. Для приобщения большего количества преподавателей средней школы к занятиям спортом и физической культурой требуется реализация следующих мер: бесплатное посещение спортивных объектов, увеличение пропаганды и рекламы физической культуры (например, создание фильмов на тему спорта в хорошем качестве).

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровье, преподаватели, физические упражнения.

С древних времен по сегодняшний день физическая культура и спорт играют главную роль в жизни и деятельности человека. Необходимо напомнить, что физическая культура – это часть культуры человека, которая представляет собой комплекс, как духовных, так и материальных ценностей, которые создаются и используются обществом в целях физического развития каждого человека, совершенствования двигательной активности и укрепления здоровья [1-4]. Спорт – это часть физической культуры, которая сложилась в форме практики для подготовки людей к соревнованиям. Однако на сегодняшний день отмечается неуклонное ухудшение здоровья человека, особенно, в профессиональной деятельности, в частности среди преподавателей в системе среднего и высшего образования [5-8].

Чтобы привлечь преподавателей физкультуре и спорту, необходимо понять, что они ожидают от занятий физкультурой и спортом, как они относятся к здоровому образу жизни. Исходя из этого, нами был проведен опрос среди 36 учителей (10 мужчин и 26 женщин) средних школ г. Ульяновска в возрасте 32 до 62 лет. Для 87 % опрошенных учителей здоровье является главным показателем, причем 46 % из них активно занимаются физкультурой и спортом, а 24 % планируют начать.

Интересно, отметить, что из 46 % опрошенных, занимающихся спортом, лишь 35 % придерживаются правил здорового образа жизни. Значит, далеко не у всех учителей спорт ассоциируется со здоровым образом жизни.

Исходя из этих данных, мы можем говорить о том, что многие преподаватели занимаются спортом, большая часть из них ставит здоровье на первое место, но лишь некоторая часть из них следует здоровому образу жизни. Получается парадокс: здоровый образ жизни не ассоциируется с физической культурой и спортом, а здоровье является основной жизненной ценностью, не требующей поддержки и дальнейшего развития.

В ходе анкетирования был задан вопрос: «На развитие, каких личностных качеств, по Вашему мнению, влияет занятия спортом?». Большая часть преподавателей отметило развитие таких качеств как целеустремленность (74 %), дисциплинированность (55 %), выдержку (52 %), настойчивость (24 %).

Задавался также вопрос о способах привлечения преподавателей. Ответы на данный вопрос оказались следующими: 54 % преподавателей высказывались за бесплатное посещение спортивных объектов, 23 % – за пропаганду и рекламу физической культуры, 12 % – за обновление спортивного инвентаря, 11 % – за проведение большего количества спортивных мероприятий.

Путем анализа данных, полученных в результате исследования, можно говорить о том, что здоровье является наиболее значимой ценностью для большинства респондентов. Но существует парадокс: почти половина из занимающихся спортом студентов, считают, что они не придерживаются здорового образа жизни. Также мы выяснили, на какие личностные качества, по мнению преподавателей, занятия физической культурой влияют в большей степени: волевые (целеустремленность, выдержка, настойчивость) и нравственные (дисциплинированность, ответственность).

Заключение. Таким образом, для приобщения большего количества преподавателей средней школы к занятиям спортом и физической культурой требуется реализация следующих мер: бесплатное посещение спортивных объектов, увеличение пропаганды и рекламы физической культуры (например, создание фильмов на тему спорта в хорошем качестве), а также обновление и добавление спортивного инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства РФ от 15.09.2005 № 1433-р «О Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

2. Глебов, В.В. Психофизиологические особенности профессиональной адаптации работников высшей школы // Акмеология. – 2014. – № S1-2. – С. 258.

3. Глебов, В.В. Учителя столичного мегаполиса: функциональное состояние и адаптационные процессы // Акмеология. – 2014. – № 4 (52). – С. 63 – 66.

4. Дмитриева, Н.Ю., Глебов, В.В. Особенности адаптации работников высшей школы, проживающих на территориях с различной степенью урбанизации (на примере городов Москвы и Ельца): монография. – М.: РУДН, 2018.

5. Дмитриева, Н.Ю., Глебов, В.В., Родионова, О.М. Профессиональная адаптация вузовских работников // В сборнике: Агаджанянские чтения материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 45 – 46.

6. Dmitrieva, N. Yu., Glebov, V.V. The quality of educational services as a factor of increasing the competitiveness of the university // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 140 – 145.

7. Glebov, V.V. Monitoring of the quality of higher education in the university competitiveness // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 134 – 140.

8. Rodionova, O.M., Glebov, V.V. The competitiveness of the teacher of the higher school as the factor of successful realization of personal potential and improve the quality of educational services // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов

Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. 2018. – С. 131 – 134.

MOTIVATION OF TEACHERS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Patkova N. Yu.

*(Municipal budgetary educational institution «Secondary school No. 41»,
Ulyanovsk, Russia)*

Abstract. This article discusses the problem of motivating the ways of introducing teachers to sports and physical education. A survey was conducted on a sample of 36 secondary school teachers in Ulyanovsk (10 men and 26 women) aged 32 to 62 years. It was found that for 87 % of the teachers surveyed, health is the main indicator, with 46 % of them actively involved in physical education and sports, and 24 % planned to start soon. Implementation of the following measures is required to introduce more secondary school teachers to sports and physical education: free visits to sports facilities, increased propaganda and advertising of physical education (for example, making high-quality sports films).

Keywords: physical culture, motivation, health, teachers, physical exercises.

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ*

Аникина Е.В.¹, Лавер Б.И.², Валова Е.А.¹

(¹Российский университет дружбы народов (РУДН);

²Центральная медико-санитарная часть № 119

Федерального медико-биологического агентства, Москва, Россия)

Аннотация. В работе рассматривается проблема мотивации обучающихся высшей школы к занятиям физической культурой. На выборке 88 студентов был проведен опрос. Было выявлено, что юноши имели существенное преимущество в показателях большинства мотивов: потребности в двигательной активности, мотива социального признания, мотива общения, познавательного мотива, соревновательного мотива и мотива физического развития. Девушки имели более высокие показатели мотива телесной привлекательности.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровье, обучающиеся, физические упражнения, нетрадиционные виды спорта.

Известно, что благополучие и развитие любой нации напрямую зависит от здоровья молодого поколения, а значит, одной из ключевых задач образовательного процесса является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи [1]. Проявление и закрепление интереса студентов к занятиям физической культурой в процессе обучения в высшей школы является достаточно эффективным способом закрепления здорового образа жизни в молодежной среде [2, 5, 7].

Вместе с тем по результатам медицинских осмотров, проводимых ежегодно в стране среди студентов показано, что более 30 % студентов-первокурсников имеют ограничения к занятиям физической культурой по состоянию здоровья и относятся к специальной медицинской группе. Возрастающая академическая нагрузка, малоподвижный образ жизни, социальные проблемы приводят к ухудшению здоровья обучающихся как первых, так и вторых курсов. Для приобщения студентов к здоровому образу жизни необходимо разработать механизм формирования мотивации учащихся к занятиям спортом, которые бы снимали агрессивные и деструктивные проявления [3, 4, 6].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Для появления у студентов стимула заниматься физической культурой, необходимо исходить непосредственно из их личных интересов: для одних стимулом является улучшение внешнего вида или профилактика заболеваний, для других – повышение личного статуса в студенческой среде и общение по спортивным интересам [3, 7].

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты экологического факультета ФГАОУ ВО Российского университета дружбы народов в количестве 48 человек и 40 студентов факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. В исследовании с помощью опросника (анкета «Интерес к физической культуре и спорту») у исследуемой выборки выявляли интерес к физической культуре и спорту. Исследуемая выборка сту-

*Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ по Программе повышения конкурентоспособности РУДН «5-100» среди ведущих мировых научно-образовательных центров на 2016-2020 гг.

дентов была разделена на 2 подгруппы (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной подгруппе занятия по физической культуре проводились с учетом предложенных нами приемлемых условий развития интереса к физической культуре, а в контрольной группе физическое воспитание осуществлялось на основе традиционных подходов. Анализируя экспериментальные данные, можно отметить, что первое место в иерархии мотивов занятий физической культурой и спортом занимает мотив физического развития: его значения находятся в диапазоне от 3,71 до 4,16 балла. На второй позиции по значимости находится познавательный мотив: от 3,47 до 3,80 балла.

Наименее значим мотив телесной привлекательности: от 2,66 до 2,91 балла. Относительно небольшое значение испытываемые придают и мотиву социального признания (от 2,82 до 3,49 балла).

Юноши имеют существенное преимущество в показателях большинства мотивов: потребности в двигательной активности (3,59 против 3,36 балла, $p = 0,04$), мотива социального признания (3,49 против 3,04 балла, $p < 0,05$), мотива общения (3,63 против 3,21 балла, $p = 0,01$), познавательного мотива (3,80 против 3,50 балла, $p = 0,04$), соревновательного мотива (3,48 против 2,96 балла, $p < 0,05$) и мотива физического развития (4,12 против 3,84 балла, $p = 0,02$).

Девушки имеют более высокие показатели мотива телесной привлекательности, но только на уровне тенденции (3,06 против 2,91 балла, $p = 0,20$).

По уровню развития интереса к физической культуре испытуемые контрольной и экспериментальной групп на момент начала эксперимента были относительно однородными; различия в показателях интереса статистически недостоверны.

Сравнительный анализ показателей испытуемых обеих групп после завершения педагогического эксперимента выявил, что студенты экспериментальной группы имели более высокие показатели отношения к занятиям физической культурой (1,38 против 1,58 балла, $p < 0,05$) и интереса к занятиям физическими упражнениями (1,55 против 1,79 балла, $p < 0,05$). Они значительно больше времени уделяют занятиям физическими упражнениями (4,39 против 3,89 балла, $p < 0,05$).

Анализируя динамику изменения показателей интереса в обеих группах испытуемых в целом за год педагогического эксперимента, можно заметить, что она существенно отличается. В частности, у испытуемых контрольной группы снизился интерес к занятиям физической культурой (на 0,24 балла), они стали в меньшей степени проявлять интерес к занятиям физической культурой и спортом в целом (на 0,25 балла). Объем времени, уделяемого занятиям физическими упражнениями, практически не изменился.

Заключение. Результаты экспериментального исследования показали, что для большинства студентов характерна относительно низкая физическая активность в сочетании с нейтральным отношением к физической культуре как виду деятельности, большинство студентов не удовлетворено учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глебов, В.В. Морфо-биохимические аспекты повреждения мышечного аппарата при различных воздействиях средовых факторов / В.В. Глебов, О.М. Родионова, Е.В. Аникина, М.Ю. Питкевич, Г.А. Кулиева, К.Ю. Михайличенко // *Гены и Клетки*. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 71.
2. Глебов, В.В., Лямина, Д.С., Трушин, В.А., Попова, П.Ф. Динамика работы функциональных систем студентов экологов РУДН за последние 10 лет // В сборнике: *Эколого-физиологические проблемы адаптации материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием*. Российский университет дружбы народов. – М., 2019. – С. 66 – 67.

3. Глебов, В.В. Деструктивность в молодежной среде // В сборнике: Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы материалы Третьей Международной научной конференции. – Казань, 2018. – С. 138 – 140.

4. Глебов, В.В., Аракелов, Г.Г., Питкевич, М.Ю. Агрессия как дезадаптивное поведение в детско-молодежной среде: теоретические и прикладные аспекты психологических и психофизиологических исследований: учебное пособие. – М., 2018.

5. Глебов, В.В., Даначева, М.Н. Психофизиологическая оценка адаптационных процессов учащихся средней школы, проживающих в разных условиях среды столичного мегаполиса: монография. – М.: РУДН, 2018.

6. Попованова, Н.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой / Н.А. Попованова, О.О. Пудалева, К.В. Астапкович // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 179 – 182.

7. Shastun, S., Chibisov, S., Abramov, A.Y., Torshin, V., Blagonravov, M., Glebov, V., Basharov, M., Singh, R.B., Wilson, D.W., Nyurango, P., Sheehama, J., Tell, L. Limitations of seasonal pattern assessment questionnaire and development of Shastun's questionnaire for assessment of seasonal affective disorders, among Namibian students in Moscow // World Heart Journal. – 2017. – Т. 9. – № 3. – С. 213 – 220.

ASSESSMENT OF MOTIVATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION

Anikina E.V.¹, Laver B.I.², Valova E.A.¹

(¹Peoples' Friendship University of the Russia (RUDN), ²Central Medical and Sanitary Unit No. 119 of the Federal medical and biological Agency, Moscow, Russia)

Abstract. The paper deals with the problem of motivation of students of higher school to physical education. A survey was conducted on a sample of 88 students. It was revealed that young men had a significant advantage in terms of motives: the need for motor activity, the motive of social recognition, the motive of communication, cognitive motive, competitive motive and motive of physical development. Girls had higher rates of motive bodily attractiveness.

Keywords: physical culture, motivation, health, students, physical exercises, non-traditional sports.

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРЕ

Баятина А.А., Самбрано-Гари С.К., Михайличенко К.Ю.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. В представленной работе рассматриваются мотивационные установки и отношение студентов к занятиям физической культурой. На выборке из 68 студентов (39 девушек и 29 юношей) первого курса РУДН провели изучение отношения студентов о важности и необходимости физической культуры среди учащихся РУДН, об уровне участия студентов в физкультурных занятиях. Исследование показало, что в исследуемой выборке студентов отмечен активный интерес к занятиям физической культурой в вузе, который формируется в результате внутренней мотивации. Были выявлены гендерные отличия в доминировании мотивов к занятиям физкультурой у юношей и девушек: юноши стремятся улучшить физическую подготовку, а девушки – возможность улучшить внешний вид. Общим мотивом для всех является желание быть здоровым.

Ключевые слова: физическая культура, мотивационные установки, отношение студентов к физкультуре

Физическая культура представляет собой ту область, которая возникла и развивается с колыбели человечества. Физическая культура помогает не только физически совершенствоваться и оздоравливаться личности индивида, но и тренировать проявлять трудовой дух молодежи, который влияет на развитие социальной культуры общества.

Спорт составляет существенную часть физической культуры, включающую в себя занятия разнообразными упражнениями и играми, при выполнении которых, студенты, стремятся к достижению более высокого результата. «Функциями спорта» принято называть характер, воздействующий на человека и его отношения с обществом. В этом плане говорят о роли спорта, его значении в обществе [2]. Занятия физической культурой помогают способствовать поддержанию физического состояния, но они не улучшают физического развития студентов. Тут следует больше времени уделять, как и частоте занятий, так и большой физической нагрузке.

Если постараться определить, что подталкивает студента к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, то можно попробовать сконструировать систему форм и методов управления [3].

В связи с вышесказанным важным аспектом в стимулирование занятием физкультурой выступает мотив, мотивация студентов.

Мотив – это побуждение человека на определенные действия. Мотив находится «внутри» человека, имеет «персональный» характер, зависит от множества внешних и внутренних по отношению к человеку факторов, а также от действия других, возникающих параллельно с ним мотивов [4].

Изучив основные аспекты мотивационного процесса и выделив основные группы мотивов к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование студентов экологического и физико-математического РУДН. В анкетирование приняли участие 68 студентов первого курса, из них 39 девушек (67 %) и 29 юношей (33 %).

Были изучено отношение студентов о важности и необходимости физической культуры среди учащихся РУДН, о уровне участия студентов в физкультурных занятиях. Поэтому на вопрос как вы необходимость физкультуры в вузе положительно ответили 82 % студентов, 11 % выступили против, а еще 7 % не определились во мнении.

Оценка и анализ посещаемости занятий по физкультуре студентами большая часть студентов – 79 % регулярно посещали занятия. 17 % опрошенных студентов не посещали занятия, оправдывая это большими нагрузками и плохим самочувствием.

Таким образом, большинство студентов исследуемых факультетов РУДН согласны со статусом физкультуры как обязательного учебного предмета в вузе, регулярно посещают занятия, что в целом свидетельствует о положительном отношении к данной дисциплине.

При анализе структуры доминирующих мотивов к занятиям физкультурой показал следующее: приоритетным мотивом для исследуемой выборки студентов был *оздоровительный* (41 %) и *эстетический* (28 %). Далее по важности был *административный* мотив, который был связан с получением зачета (18 %) и физического совершенствования (17 %). Другие мотивы (соревновательные, конкурентные, статусные, эмоциональные и коммуникативные) в качестве доминирующих были слабо выражены. Было выявлено гендерные отличия в доминировании мотивов к занятиям физкультурой у юношей и девушек: юноши стремятся улучшить физическую подготовку, а девушки – возможность улучшить внешний вид. Общим мотивом для всех является желание быть здоровым.

Заключение. Обобщая всё вышесказанное, можно сделать следующие выводы. В исследуемой выборке студентов отмечен активный интерес к занятиям физической культурой в вузе, который формируется в результате внутренней мотивации.

Проведенное анкетирование позволило выяснить, что большинство опрошенных студентов РУДН экологического и физико-математического факультетов считают физкультуру необходимым предметом в вузе и регулярно посещают занятия. Доминирующие мотивы к занятиям физкультурой разные у юношей и девушек: парни хотят улучшить физическую подготовку, а девушек привлекает возможность улучшить внешний вид. Общим мотивом для всех является желание быть здоровым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. – Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.

2. *Глебов, В.В., Литвинова, Н.А., Федоров, А.И.* Психофизиологические характеристики и хемокоммуникация студентов при адаптации к учебной деятельности: монография. – М.: РУДН, 2018.

3. *Глебов, В.В., Лямина, Д.С.* The formation of a system of practice-oriented training in the competition of universities // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 145 – 148.

4. *Глебов, В.В., Лямина, Д.С., Трушин, В.А., Попова, П.Ф.* Динамика работы функциональных систем студентов экологов РУДН за последние 10 лет // В сборнике: Эколого-физиологические проблемы адаптации материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием. Российский университет дружбы народов. – М., 2019. – С. 66 – 67.

5. *Глебов, В.В., Родионова, О.М., Лавер, Б.И.* Психосоциальные и медицинские аспекты состояния здоровья студентов // В сборнике: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта материалы Международной научно-практической конференции // Под общ. ред. П.Я. Дугниста, П.Г. Воронцова, Е.В. Романовой. – 2015. – С. 57 – 62.

6. Глебов В.В., Рязанцева М.В. Профилактика агрессивного поведения подростков // Профессиональное образование. – Столица, 2013. – № 5. – С. 16.

7. Глебов, В.В., Тытар, В.А. О роли образовательных организаций в противодействии терроризму // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 6-3 (113). – С. 94 – 97.

8. Даначева, М.Н., Глебов, В.В. Various approaches in the competitiveness of universities in Europe // В сборнике: Образование: молодежь, конкурентоспособность Сборник докладов Международной научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию юбилею академика Российской академии образования, доктора философских наук, профессора Г.Ф. Шафранова-Куцева. – 2018. – С. 153 – 155.

9. Иргашева, И.А. Влияние мотивации студентов на эффективность занятий физической культурой и механизмы ее формирования в современной молодежной среде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 38. – С. 149 – 154.

MOTIVATIONAL BELIEFS AND ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE

Bayutina A.A., Sambrano-Gary S.K., Mikhaylichenko K.Yu.

(Peoples' Friendship University of Russia (RUDN), Moscow, Russia)

Annotation. In the present work, motivational beliefs and the attitude of students to physical education are considered. In a sample of 68 first-year students (39 girls and 29 young men) of RUDN University, the attitude and importance of physical education among RUDN students and the level of students' participation in physical education classes was studied. The study showed that in the studied sample of students there was an active interest in physical education in a university, which is formed as a result of internal motivation. Gender differences were identified in the dominance of motives for physical education among boys and girls: boys seek to improve physical fitness, and girls seek to improve their appearance. The common motive for everyone is the desire to be healthy.

Keywords: physical education, motivational attitudes, students' attitude to physical education.

С Е К Ц И Я 2

**ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», ПОИСК НОВЫХ ФОРМ
И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

УДК 796.06

ВЫБОР НАПРАВЛЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПОКАЗАТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Афанасьева Л.В., Орлов А.И.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. На основе анализа гендерных различий в показателях индекса массы тела студентов вузов, и сопоставления их в соответствии с законом нормального распределения предлагаются коррекция содержания физического воспитания.

Ключевые слова: коррекция физического воспитания студентов, показатели физического развития, гендерные различия.

Актуальность. Современный этап развития системы физического воспитания студентов характеризуется наличием парадоксальной ситуации, суть которой заключается в том, что, признавая значимость занятий физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, подавляющее большинство студентов остаются физкультурно-пассивными [1, 2, 3, 5, 9].

Как свидетельствует анализ научно-методической литературы посвященной проблеме активизации физкультурной активности студентов вузов, в настоящее время, с целью выхода из сложившейся ситуации предлагается реализовать личностно-ориентированный подход. В его рамках рекомендуется учитывать индивидуальные потребности студентов при выборе форм двигательной активности. По нашему мнению, его реализация в настоящее время весьма затруднительна, так как требует значительного увеличения материальной базы и расширения штатного расписания соответствующих кафедр. Кроме того, он не учитывает возрастную периодизацию ведущего типа деятельности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.) в соответствии с которым в период студенческих лет на первый план выходит деятельность связанная с профессиональным самоопределением, обуславливая тем самым их активность в данном направлении. С учетом сказанного видится логичным рассматривать в качестве перспективного направления развития физического воспитания студентов формирование у них психофизической готовности к профессиональной деятельности [8]. Однако и здесь следует отметить, что в эпоху повышающейся интеллектуализации производства и его автоматизации, постепенно нивелируются различия в двигательно-физической подготовленности представителей различных сфер профессиональной деятельности, затрудняя тем самым выбор содержания профилированного физического воспитания студентов в каждом конкретном случае.

В свете сказанного, и с целью повышения привлекательности занятий физической культурой, представляются интересными результаты исследований, согласно которым не более 15 % студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом [10], что объясняется субъективной удовлетворенностью молодых людей в своем физическом здоровье, что и не мотивирует их к занятиям физическими упражнениями. В этой связи возникает необходимость в «определечивании» у них потребности в физкультурной деятельности. Опираясь на категории материалистической диалектики, следует выявить то противоречие, которое явилось бы источником их развития [7], в рассматриваемом случае в физической подготовленности. При этом, как показывают наши наблюдения, подавляющим большинством студентов низкие показатели по физической подготовке воспринимаются как незначительное отклонение в развитии тех или иных физических качеств, причем, показатели характеризующие функциональное их состояние вызывает живой интерес [4, 6]. Все это позволяет сделать вывод, что отклонения от нормы в показателях функциональных проб содержит в себе потенциальную возможность в «определечивании» потребности в физкультурной деятельности у студентов вузов.

Вышеизложенное обуславливает необходимость поиска тех функциональных проб которые могли бы успешно реализованы в практике физического воспитания студентов, что и являлось **целью** нашего **исследования**.

Из целого ряда функциональных проб, позволяющих судить о состоянии организма студентов, и косвенно об эффективности его функционирования, можно выделить ростовесовой показатель, или индекс массы тела (ИМТ). К несомненным его достоинствам, в значительной мере обуславливающим возможность его применения в практике физического воспитания студентов следует отнести его оперативность и простоту определения, не требующей значительной измерительной аппаратуры.

Результаты исследования. При определении данного показателя у 268 студентов различных факультетов ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», среди которых было 102 девушки и 166 юношей, выявилась следующая картина. Если и у девушек испытуемые с нормальной массой тела составили 41,00 % то у юношей – 77,95 %. На первый взгляд студенты по отношению к студенткам имеют существенно лучшие показатели ИМТ. Но при этом, у них 7,81 % имеют избыток массы тела, что соответствует 2-й степени ожирения, тогда как у девушек испытуемые с такой степенью ожирения составили всего 1 %. Причем, такой же процент у них был выявлен с показателями ИМТ равному 3-й степени гипотрофии (дефицит массы тела), тогда как у юношей таковых не было. Особо расстраивает тот факт, что у испытуемых обеих групп не было обнаружено ни одного с показателями идеальной массы тела.

С целью большей конкретизации полученных результатов и для их визуализации мы попытались распределить их в соответствии с законом нормального распределения, в результате чего выяснилось, что девушки имеют ярко выраженную тенденцию к уменьшению ИМТ, а юноши, наоборот, в сторону его увеличения. Если у девушек вершина купола кривой Гаусса практически совпадает с нижней границей нормы ИМТ, то у юношей она максимально приближена к ее верхней границе. И в первом и во втором случае это чревато целым рядом негативных последствий и обуславливает необходимость коррекции содержания физического воспитания студентов с учетом гендерных особенностей студентов вузов с целью приведения показателей ИМТ в норму.

Полученные результаты проведенного исследования не только несколько настораживают, но и позволяют сделать ряд частных **выводов**: 1) На современном этапе развития физического воспитания студентов одним из действенных средств, способствующих опредмечиванию по-

требности в повышении их двигательной активности может служить самостоятельное определение ими показателей ИМТ и ознакомление их с теми негативными последствиями, которые неизбежно появляются при отклонении данных показателей от нормы. 2) Как показывают результаты проведенного нами констатирующего эксперимента, назрела острая необходимость в коррекции содержания физического воспитания студентов с учетом гендерных различий будущих специалистов, при этом если основная направленность содержания физического воспитания студенток должна быть ориентирована на увеличение ИМТ, естественно за счет увеличения мышечной массы, что возможно посредством акцентированного применения физических упражнений преимущественно направленных на развитие силы, то коррекция содержания физического воспитания студентов должно реализовываться за счет преимущественного использования физических упражнений аэробного характера, в наилучшей степени обеспечивающей снижение массы тела за счет уменьшения жировых отложений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алтынова, Н.В.* Коррекционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студентов Чувашской ГСХА / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы междунаро. науч. практич. конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 290 – 294.
2. *Алтынова, Н.В.* Зависимость функциональных характеристик организма студенток от уровня психофизиологической адаптации к условиям обучения в вузе / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева, А.В. Никулина, О.Б. Колесникова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – Казань, 2018. – Т. 234. № 2. – С. 10 – 16.
3. *Волкова, Т.И.* Физическое развитие, здоровье и физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. междунаро. науч. практич. конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 278 – 283.
4. *Иванова, А.Н.* Психологическая подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по физической культуре / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, Н.Ю. Быков, А.А. Добросмыслов // Экология и здоровье человека. Гармония с окружающим миром: матер. науч.-практич. конференции. – Чебоксары, 2017. – С. 42 – 48.
5. *Колесникова, О.Б.* Изучение психофункционального состояния организма студентов II курса химико-фармацевтического факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова / О.Б. Колесникова, Т.А. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: матер. науч. практич. конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 151 – 154.
6. *Орлов, А.И.* К проблеме профилирования физического воспитания студентов юридических факультетов / А.И. Орлов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практич. конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 35 – 44.
7. *Розенталь, М.М.* Философский словарь / М.М. Розенталь, П.Ф. Юдин. – М.: Изд-во политической литературы, 1963. – 544 с.
8. *Шнайдер, М.Г.* Психофизическая подготовленность к профессиональной деятельности и особенности ее формирования в вузе / М.Г. Шнайдер, А.Г. Шугаев, С.А. Семенов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации // Материалы науч.-практич. конференции – Чебоксары, 2018. – С. 126 – 135.

9. Шнайдер, М.Г. Значение физической культуры в жизни студента / М.Г. Шнайдер, М.Г. Игнатьева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практич. конференции // Отв. редактор О.Б. Колесникова. – Чебоксары, 2019. С. 31 – 34.

10. Шнайдер, М.Г. Педагогические условия формирования физической готовности к профессиональной деятельности у студентов вузов (на примере экономических специальностей) / М.Г. Шнайдер // дис.... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2009. – 171 с.

THE CHOICE OF FOCUS OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH REGARD TO GENDER DIFFERENCES IN PHYSICAL DEVELOPMENT

Afanas'eva L.V., Orlov A.I.

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Annotation. Based on the analysis of gender differences in the indices of body mass index of University students, and their comparison in accordance with the law of normal distribution, the correction of the content of physical education is proposed.

Keywords: correction of physical education of students, indicators of physical development, gender differences.

РЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Бахтина Т.Н., Курова Н.В., Сингуринди А.Э.

*(Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются пути реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии.

Одной из основных задач государственной политики России является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения молодежи к здоровому образу жизни. Физическая культура и спорт сейчас рассматриваются не только как средство оздоровления и воспитания молодежи, но и, как важнейший фактор улучшения качества жизни россиян.

Согласно государственным образовательным стандартам 3++ дисциплина «Физическая культура и спорт» остается обязательной, в которой основной акцент делается на результатах освоения студентами образовательных программ. Важным компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ) является двигательная активность. Уже мало просто агитировать за физическую культуру и спорт – необходимо активно пропагандировать необходимый объем двигательной активности в неделю, его систематичность, то есть повышать степень информированности и уровень знаний различных категорий населения по вопросам физической культуры и спорта, здорового образа жизни [3].

С.В. Андреев считает, что с точки зрения болезней цивилизации необходимо чтобы физическое воспитание было направлено в сегмент, развивающий кардио-респираторную выносливость, то есть те виды аэробной деятельности, которые заставляют человека циклически упражнять достаточно крупные мышечные группы... [1].

Внедрение ФГОС ВО 3++ предполагает формирование у студентов компетенций в области здоровья и здорового образа жизни, культуры здоровья, обучение технологиям здоровьесбережения.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьеформирующие образовательные технологии, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать, как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья учащихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье» [4].

Д.В. Вишняков отмечает, что в российских институтах и университетах в основном используют 6 видов здоровьесберегающих технологий: 1) Физкультурно-спортивные мероприятия; 2. Просветительно-педагогическая деятельность; 3. Психологическое знание и психологические методики; 4. Медико-гигиеническая деятельность; 5) рекреационные мероприятия и рекреационная инфраструктура; 6) технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности [2].

В Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете (СПбГЛТУ) было проведено анкетирование 578 студентов первого курса. Исходя из данных анкетирования более 60 % студентов ведут малоактивный образ жизни. По сравнению с предыдущими годами наметилось некоторое снижение количества курящих студентов (с 14 до 11 %). В тоже время, снизилось и количество учащихся имеющих спортивные разряды, а также занимающихся различными видами спорта (с 38 до 21%). Продолжает увеличиваться число студентов со значительными отклонениями в состоянии здоровья (с 17 до 28 %).

На кафедре физической культуры СПбГЛТУ разработана программа по «Физической культуре и спорту», включающая курс лекций и семинарские занятия.

Результатами освоения программы являются умения студентов планировать занятия физическими упражнениями в течение дня, умения организовывать отдых с использованием средств физической культуры. На семинарских занятиях студенты планируют занятия с различной целевой направленностью, составляют комплексы физических упражнений для представителей всех медицинских групп. Наиболее подготовленные студенты показывают их на практике. Поиск материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения определенного комплекса упражнений делают познавательный процесс более активным и интересным. Учащиеся обсуждают, творчески перерабатывают информацию по определенным темам в диалогах, группах. Им предоставляется возможность сыграть роль преподавателя.

Таким образом реализуется познавательно-развивающая технология оздоровительной направленности. Данная технология применяется при обучении и совершенствовании жизненно и профессионально важных двигательных умений и навыков студентов.

Результатом освоения программы по физической культуре и спорту будет и выполнение студентами технических и тактических действий в отдельных видах спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, дартс, бадминтон, автомногоборье, спортивный туризм и т.д.) применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Еще одним важным результатом освоения программы является умение организовывать соревнования, осуществлять их судейство. В ЛТУ проводится спартакиада среди пяти институтов и колледжа, входящего в университет, по 22 видам программы. Приз первого курса разыгрывается по 5 видам спорта. По итогам этих соревнований комплектуются сборные команды для участия в межвузовских соревнованиях на «Приз первого курса». Студентам предоставляются широкие возможности проверки своих знаний в судейской практике. Соревнования и судейская деятельность позволяют студентам развивать умение общаться со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи.

Технология личностно-ориентированного обучения студентов физической культуре и спорту широко применяется в лесотехническом университете. По данным медицинского осмотра и тестированию физической подготовленности оценивается состояние здоровья занимающихся, подбираются соответствующие средства и методы развития двигательных умений и навыков.

Отметим, что некоторые совершенно здоровые студенты, не желают заниматься физической культурой и спортом. Отдельные из них, в прошлом имели спортивные разряды, но сейчас отказываются от выступлений в соревнованиях за институт, университет.

Выделим еще одну категорию студентов, которые стесняются своих низких физических кондиций. Необходимо дифференцирование задач и содержания занятий с целью качественного освоения программного материала и оценки достижений. Для всех категорий студентов важно, чтобы они не сравнивали себя с другими, а оценивали прежде всего самих себя: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Технология личностно-ориентированного обучения реализуется для отдельных студентов специальной медицинской группы, которые направляются во врачебно-физкультурный диспансер, где высококвалифицированные специалисты проводят занятия лечебной физической культурой.

Проектные технологии обучения рекомендуется применять для студентов имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья. Такие студенты проявляют себя, выполняя проекты по исследованию влияния физических упражнений на организм человека, его физическую подготовленность, а также проекты по подготовке и проведению соревнований спартакиады ЛТУ. Такая учебная деятельность будущих руководителей позволит развивать умение наблюдать, группировать, делать выводы, объяснять, доказывать и защищать свои идеи.

Таким образом, применение современных педагогических технологий на занятиях физической культурой и спортом, поможет преодолеть как физические, так и психологические проблемы студентов в освоении программ по дисциплине, мотивировать свою деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С.В. Медико-психологические и валеологические аспекты изменения уровня физической активности. //Материалы научно-метод. конф. по физич. восп. студентов вузов С-Петербурга. – СПб., 1998. С. 76 - 78.
2. Вишняков, Д.В. Материалы XVI Международной научно-практ. конф. «Advances in Science and Technology». – М.: Научно-издательский центр «Актуальность. РФ», 2018. – С. 5-8.
3. Доклад «О задачах по развитию спорта высших достижений в Российской Федерации на основе анализа выступлений российских спортсменов на Играх XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне (Великобритания)». – М.: Минспорт РФ, Олим. Комитет России, 2012. – С. 46 – 48.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2003. – 70 с.

IMPLEMENTATION OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT TECHNICAL UNIVERSITY

Bakhtina T.N., Kyrova N.V., Singurindi A.E.

(SPbSFTU named after S.M. Kirov, Saint Petersburg, Russia)

Abstract. The article discusses the ways to implement health-saving pedagogical technologies at St. Petersburg State Forestry University.

Keywords: health, health saving technologies.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВИВШИЕ ПОЯВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В КАЗАНИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX – НАЧАЛЕ XX ВЕКА

Палхова А.С., Бобырев Н.Д.

*(Казанский кооперативный институт (филиал)
«Российский университет кооперации», Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны причины зарождения физкультурного и спортивного движения в Казанской губернии, а также представлена номенклатура популярных среди студенческой молодежи видов спорта.

Ключевые слова: прогрессивная общественность, государство, спорт, Казанская губерния.

В период со второй половины XIX и до 1917 г. в России появляется качественно новое осмысление сущности физической культуры и спорта, как социального феномена обладающего высоким ценностным потенциалом. [3, с. 10-14]. В пореформенный период (1861-1905 гг.) в Казанской губернии складывается сеть добровольных организаций физкультурно-спортивной направленности.

В 1867 г. в Казани регистрируется общество «Охотников конского бега», учредителями которого были коннозаводчики И. Полторацкий (председатель общества), Н.Н. Кудрявцев, В.П. Молоствов, А.А. Ишмуратов. Общество проводило на зимнем и летнем ипподромах рысистые испытания, что послужило началом развития в губернии конного спорта.

Устав казанского «Общества любителей шахмат» был утвержден 12 июля 1884 г. на жандармском уровне – Товарищем Министра внутренних дел, сенатором, генерал – лейтенантом Оржевским. Правление нового общества возглавил П.П.Перцев. Осенью 1884 г. того же года начал действовать шахматный клуб. (Петр Петрович Перцев, родился 22.12.1824, окончил Казанский университет, действительный статский советник, в 1865-1867, 1875-1895 – казанский и царевкокшайский уездный предводитель дворянства, проживает в г. Казани. [2, с. 430]. Правление клуба кроме соревнований проводило встречи и сеансы одновременной игры с сильнейшими шахматистами России: А.А. Алехиным (чемпион мира 1927г.), М.И. Чигориным, А.В. Галицким и др.

11 марта 1893 г. в реестр обществ и союзов Казанской губернии внесено спортивное общество «Велосипедистов-любителей». Председатель общества Д.В. Варакин. В отчетах общества за 1-й и 2-й годы существования говорится о том, что действительных членов общества около 100 человек, и проведено 11 гонок, в зимнем помещении 7 и 4 на треке. В основном велосипедисты принимали участие в прогулках на велосипедах и на небольшие расстояния.

25 ноября 1908 г. в реестр обществ и союзов Казанской губернии внесено общество «Беркут» при союзе монархической молодежи (в 1915 г. переименовано в гимнастический кружок «Сокол»). В учреждении общества «Беркут» – «Сокол», а также в его деятельности непосредственное участие принимал В.Ф. Залесский. (Владислав Францевич Залесский, родился 30.01. 1861, из чиновников, православного вероисповедания, окончил физико-математический факультет Казанского университета, в 1908 – действительный статский советник, ординарный профессор Казанского университета, кавалер орденов Св. Станислава 3 и 2 ст., Св. Анны 2 ст., проживает в г. Казани [2, с. 232]. Общество культивировало: французскую

и швейцарская борьбу, «джиу-джитсу», тяжелую атлетику, «основное строевое учение», бег, стрельбу, фехтование на эспадронах, лыжи, прыжки, копьеметание, «катание на лодках», «подвижные игры» и т.д. По инициативе кружка и его непосредственной организации устраивались в Казани различные виды соревнований. В 1910 г. было также открыто «женское отделение» КГК «Беркут» во главе со спортсменкой Инной Георгиевной Корибут-Кубитович.

7 марта 1911 г. Казанское губернское по делам об обществах присутствия утверждает и регистрирует спортивное общество «Сила и здоровье» в Казани. В уставе декларируется: Учредители: 1. Ветеринарный врач Н.Н. Киселев; 2. Действительный статский советник, доктор медицины Г.И. Губкин; 3. Врач Московско-Казанской железной дороги, коллежский советник В.Т. Уклеин.

Общество «Сила и здоровье» достаточно активно с первых дней своего существования и до 1917 г. регулярно проводило как внутренние, так и городские физкультурные и спортивные мероприятия по многим видам спорта, в которых участвовали широкие слои населения. Именно это общество способствовало популяризации и развитию в Казани видов спорта: футбола, лыжного и велосипедного спорта, легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, плавания и др.

10 мая 1913 г. утверждается устав Казанского Яхт-клуба. Учредителями клуба были: А.Т. Орлов (Аркадий Тимофеевич Орлов, потомственный дворянин, коллежский советник, один из учредителей «Казанского Яхт-клуба» и «Казанского общества воздухоплавания») [2, с. 414.]; С.А. Гордеев, купеческий сын; К.П. Винокуров, преподаватель Казанской 3-й женской гимназии. Клуб главной своей целью ставил популяризацию и развитие гребного, рыболовного, автомобильного, лыжного, конькобежного спорта, гимнастики, футбола и др. Активное участие и помощь в работе клуба принимал Дмитрий Петрович Арцыбашев. Родился 12.05.1871. Спонсор и организатор первых в Казани автоспортивных соревнований проведенные Казанским речным «Яхт-клубом» в 1913 г. летних, а в 1914 – зимних (первый в России пробег по зимней грунтовой дороге), по маршруту – Казань – д. Карловка – д. Лаишево – д. Шурань. Командором футбольной команды Казанского речного Яхт-клуба был полковник камергер Двора Его Императорского Величества маркиз Виктор Александрович Пауллуччи. (В.А. Пауллуччи родился 29.10. 1873, православного вероисповедания, окончил Пажеский корпус, поручик, проживает в г. Санкт-Петербург, в 1914-1917 – Свияжский уездный предводитель дворянства) [6, с. 427].

Таким образом, к факторам обусловившим появление в Казанской губернии организаций физкультурно-спортивной направленности в рассматриваемый исторический период, относятся:

– Осознание прогрессивной общественностью социальной значимости физической культуры и спорта в России. (Отмена крепостного права в 1861 г., представительство в первом составе Международного олимпийского комитета генерала А.Д. Бутовского, создание по всей России в конце XIX – начале XX вв. обществ содействия физическому развитию учащейся молодежи, успехи группы русских спортсменов на Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г., учреждение Российского Олимпийского комитета (1911 г.), участие команды России на Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.);

– Влияние государства на развитие спорта в России в начале XX в. Появление в правительственных кругах понимания важности спорта для укрепления международного престижа российской державы инициировало принятие законодательного акта Верховной Власти Российской империи, включавшего Манифест «Об усовершенствовании государственного порядка» (1905 г.) и «Временные правила об обществах и союзах» от 1906 г., которые значительно упростили процедуру организационно-правового оформления спортивных обществ [2];

– Предпринимательская деятельность Казанского дворянства, передовой интеллигенции, инициативность ученых и студенческой молодежи, активизировала деятельность спортивных организаций и учреждений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казанское дворянство 1785-1917 гг. Генеалогический словарь / сост. Г.А. Двоеносова, Л.В. Горохова, Д.Р. Шарафутдинов. – Казань: «Гасыр», 2001. – 640 с.
2. Воробьева, Ю.С. Губернское (областное), городское по делам об обществах присутствие / Ю.С. Воробьева // Государственность России (Конец XV в. – февраль 1917 г.). Словарь-справочник. Кн. 1 А-Г. – М., 1996. – С. 315.
3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 4. – С. 10 - 14.

FACTORS THAT LED TO THE EMERGENCE OF SPORTS ORGANIZATIONS IN KAZAN IN THE SECOND HALF OF THE XIX-EARLY XX CENTURY

Palhava A.S., Bobyrev N.D.

*(Kazan cooperative Institute (Branch of «Russian University of cooperation»,
Kazan, Russia).*

Annotation. This article describes the causes of the origin of physical culture and sports movement in the Kazan province, as well as the nomenclature of popular sports among students.

Keywords: progressive society, state, sport, Kazan province.

ПРИБОЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Болгарова М.К., Камалиева Г.А.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В статье описывается последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студент, физические упражнения, здоровье, физическая подготовка.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены.

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет «Физическая культура» согласно учебному плану предусматривается всего 4 академических часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30-35 % оптимального суточного объема движений.

Большие умственные и статистические нагрузки во время учебы отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья. По данным статистики, на первом месте диагноз переутомление (30 %), на втором – вегетососудистая дистония (12,7 %), на третьем – сколиоз (11,2 %).

Важной задачей по укреплению здоровья молодежи, является привитие студентам стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим в Альметьевском государственном нефтяном институте на кафедре физической и специальной подготовки на методико-практических занятиях преподаются основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приступая к самостоятельным регулярным занятиям физическими упражнениями, студент должен ставить перед собой следующие задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Формирование и развитие двигательных навыков и умений.
4. Воспитание психических качеств личности.

Занимающемуся студенту необходимо соблюдать следующие правила: занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

Прежде чем начать занятия физическими упражнениями необходимо выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности, а также необходимо завести дневник самоконтроля. В нем записывается краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, данные о своем самочувствии.

В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений, масса и длина тела, функция кишечника-желудочно-го тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушение координации и ритма дыхания.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости можно определить проведением тестов учебной программы по физической культуре [2].

Необходимо помнить, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдая гигиенические условия, режим для правильного питания.

Физические нагрузки должны повышаться постепенно, контролируя реакцию организма на них. Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Занятие начинают с упражнений требующих точности движения, повышенной скорости, ловкости и лишь за тем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами, различные висы и упоры, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры; упражнения на тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде [1].

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха. Среди разнообразных форм физической активности утренняя гимнастика не менее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно-трудовой день.

Действенной и доступной формой занятий в вузе является физкультурная пауза. Она решает задачу обеспечить активный отдых студентов и повысить их работоспособность. Исследования показывают, что эффективность влияния 10-минутной физкультурной паузы проявляется в повышении отдельных показателей работоспособности 5-9 % [4].

Основные занятия включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения на перерывах в течение дня и дневных тренировок в виде гигиенических, оздоровительно-рекреативных, тренировочных и др. занятий. Для самостоятельных занятий рекомендованы: бег, ходьба, плавание, гимнастические упражнения [3].

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются самыми доступными формами упражнений. Студент легко может совмещать их со своим привычным распорядком дня. Оказывается, очень легко сочетать приятное с полезным, ведь получая удовольствия от занятий, студент поддерживает и свою форму, и свое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуреев, Н.В. «Активный отдых». – М.: Советский спорт, 1991.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Камалиева, Г.А., Салихов, Г.А., Болгарова, М.К. Исследования антропометрических показателей студентов АГНИ. Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. Т. XVII. – Альметьевск: АГНИ, 2017.
4. Камалиева, Г.А., Болгарова, М.К. Применение средств физической культуры для оптимального проявления физической и умственной работоспособности студентов в экзаменационном периоде обучения в вузе. Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. Т. XVII. – Альметьевск: АГНИ, 2018.

COMMUNICATION OF STUDENT YOUTH TO SELF PHYSICAL TRAINING

Bolgarova M.K., Kamaliev G.A.

(Almetyevsk State Oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Annotation. The article describes the sequence of independent exercise. Independent physical education classes contribute to better assimilation of educational material, allow you to increase the total time of physical exercises.

Keywords: student, exercise, health, physical fitness.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Васенков Н.В., Матвеева А.И.

(Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия)

Аннотация. Спорт и физическая подготовка являются важными элементами повседневной жизни современного человека. Инновационная деятельность в этой сфере связана с развитием экономики страны. Ее объектом выступают спортивные заведения и сферы их деятельности, подвергающиеся воздействию инновационных процессов с целью удовлетворения потребностей общества в улучшении своей физической подготовки.

Ключевые слова: услуга, услуги физической культуры и спорта, потребители услуг, инновационная деятельность, информационная среда, информатизация, спортивное питание, спортивная медицина.

Актуальность исследований инновационных аспектов физкультурной и спортивной деятельности заключается в ее взаимосвязи практически со всеми аспектами жизни человека. Развитие физической культуры (ФК) так же напрямую связано и с развитием экономики. Так как возможность пользоваться услугами спортивных заведений зависит от экономического благосостояния людей.

Важно понимать, что развитие физической культуры необходимо для решения вопросов борьбы ухудшения генофонда нации и увеличения количества различных сложно излечимых заболеваний. Необходимо превращать физическую культуру и спорт из дотационной сферы в отрасль деятельности, обеспечивающую не только самофинансирование, но и прибыль в местные, региональные и федеральные бюджеты. Для этого необходима инновационная переориентация.

Причинами возникновения новаций являются неприятие отдельными индивидами или группами культурных ценностей, регулятивных норм, традиций, обычаев, правил поведения и поиск своих собственных путей культурного и социального самоутверждения [4]. Создателями культурных инноваций часто выступают выходцы из других стран или другой социокультурной среды, имеющими ценности, отличные от той среды.

Для выявления особенностей инновационных процессов в сфере физической культуры и спорта, следует акцентировать внимание на том, что физическая культура и спорт являются частью общей культуры. Так же при введении различных новшеств в какой либо сфере возникают различные препятствия на пути их восприятия обществом. Роль физической культуры и спорта в современном мире основана на признании безусловной важности физкультурно-спортивной деятельности для человека и общества в целом. Необходимость привлечения всего арсенала средств и методов системы физической культуры и спорта для полноценного развития современного общества основана потребности укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и формирование здорового стиля жизни у подрастающего поколения [7].

Цель: Выявление направлений инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также проблем, которые не дают этой сфере развиваться должным уровнем.

Задачи: 1. Изучение ситуации с развитием физической культуры и спорта в стране, а конкретно на примере города Казань.

2. Определение основных проблем развития этой сферы. Так же поиск путей их решения.

3. Раскрытие понятия инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта, его основных направлений.

На протяжении последних лет в нашей стране наблюдается тревожная тенденция снижения уровня здоровья населения, остаются высокими показатели смертности, заболеваемости, инвалидности, а показатели продолжительности жизни в России одни из самых низких в мире. Лишь только две трети россиян в настоящее время составляют здоровое трудоспособное население нашей страны.

Л.П. Матвеев, заслуженный профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук, подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру, проводя деление на виды в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами [3].

Так, базовая физическая культура является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, т.к. направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого для нормальной жизни человека.

Особенности инноваций в сфере физической культуры и спорта характеризуются специфичностью данной сферы, которая имеет две принципиально различные составляющие: с одной стороны – это физкультурно-оздоровительная линия, с другой – соревнования, борьба и развлечения. [9]. Важно понимать, что при этом они образуют четкую систему взаимодействия друг с другом. Здоровье и общая физическая подготовка всегда подвергается проверке на практике в плане эффективности в противостоянии и соревнованиях, при этом стрессовые ситуации, борьба в определенной мере меняют требования к подготовке, являясь стимулом для совершенствования и движения вперед по первой линии. Отсюда следует сделать вывод, что сфера физической культуры и спорта сама по себе заведомо обладает большим инновационным потенциалом, в ее сущности заложена потребность в нововведениях.

Рассмотрим это на примере города Казань и его правительства. В нашем городе большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Создается большое количество спортивных сооружений, проводятся различные масштабные спортивные мероприятия. Например, в 2013 году состоялась Универсиада. В процессе подготовки к ней, в городе появилось множество спортивных комплексов различных направлений.

В городе существуют и реализуются муниципальные программы в этой сфере. Одна из них – «Развитие физической культуры и спорта в городе Казани на 2018-2022 годы».

Но, не смотря на активную деятельность органов власти в той сфере, существуют моменты, которые требуют большего внимания и доработки.

Рассмотрим влияние фактора информатизации на деятельность физкультурно-спортивных организаций. Значительное влияние на формирование здорового образа жизни в современном мире оказывает информационная среда. Современное состояние общества можно охарактеризовать как цифровую экономику. Основой цифровой экономики является Интернет, на основе которого происходит процесс информатизации большинства услуг. Информатизация в сфере услуг физической культуры и спорта - это процесс создания, развития и массового применения информационных средств и технологий, обеспечивающий достижение и поддержание уровня информированности всего населения о новых тенденциях в данной сфере услуг, необходимого и достаточного для привлечения и приобщения населения к ведению здорового образа.

Так же следует обратить внимание на подрастающее поколение. В настоящее время большая часть детей дошкольного возраста не занимается физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений; из числа дошкольников, посещающих дошколь-

ные образовательные учреждения. По этой причине наблюдается низкий уровень готовности детей дошкольного возраста к обучению в общеобразовательных школах, в том числе и по показателям физического развития и физической подготовленности [5].

Другой проблемой в развитии физической культуры и спорта является низкий уровень финансирования отрасли.

Из-за ликвидации коллективов физкультуры в начале 90-х годов, крайне слабо организована физкультурно-спортивная работа в трудовых коллективах. Здесь занимается всего около 6 % трудящихся. Еще ниже показатели в работе по месту жительства – только 3-4 % населения вовлечено в активные занятия физической культурой.

Инновационная система предусматривает наличие инфраструктуры, стимулирование инноваций, развитие научных исследований, компетенций кадров, внедряющих инновации в учебно-тренировочный процесс [6].

Физкультура и спорт продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В современных условиях, когда население многих стран неуклонно стареет, рождаемость имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудоспособного возраста напрямую связаны с проблемами пенсионного обеспечения граждан, имеют первостепенное значение. Экономика и физическая культура и спорт взаимосвязаны в своем развитии [8, 2].

Таким образом, сфера физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных услуг обладает значительным инновационным потенциалом. Основными инновационными тенденциями в сфере услуг физической культуры и спорта являются: информатизация как форма взаимодействия с потребителем; глобализация (взаимопроникновение видов спорта) в создании новых видов спорта; диффузия наук, обеспечивающая развитие рынка спортивного питания; развитие спортивной промышленности; инновационно-технологическое развитие сферы физической культуры и спорта для совершенствования тренировочных процессов и создания различных способов восстановления и реабилитации спортсменов.

Активное внедрение инноваций в деятельность физкультурно-спортивных организаций даст дополнительный импульс к развитию сферы услуг территориальных образований, росту уровня качества жизни населения Российской Федерации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев, А.А.* Инновационный менеджмент: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А.А. Алексеев. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 247 с.
2. *Васенков, Н.В.* Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей» Казань. – 2013. – № 1. – С. 50 – 54.
3. *Григорьев, В.И.* и др. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.
4. Голубев, Г.М. Формирование функциональных стратегий развития региона // Межвуз. сб. науч. тр. «Проблемы управления развитием социально-экономических систем». – Вып. 19. – СПб.: Изд-во СПбГУКиТ, 2005. – С. 36 – 39.
5. *Гусев, А.Г.* Развитие физической культуры и спорта в системе местного самоуправления. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2002.
6. *Лопатин, Л.А.* Состояние физического здоровья современных студентов. / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – № 2 (40). – С. 93 – 98.

7. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543 с

8. *Севодин, С.В.* Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севодин, К.С. Лазарева / Вопросы педагогики. – 2019. – № 4-1. – С. 145 – 148.

9. *Хайруллин, И.Т.* Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 110 – 111.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF INNOVATIVE ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Vasenkov N.V., Matveeva A.I.

(Kazan State Energy University, Kazan, Russia)

Annotation. Sport and fitness are important elements of the daily life of a modern person. Innovative activities in this area depend on the development of the country's economy. Its object are sports facilities and their fields of activity, exposed to the impact of innovative processes in order to meet the needs of society in improving their physical fitness.

Keywords: service, services of physical education and sports, consumers of services, innovative activity, information environment, informatization, sports nutrition, sports medicine.

РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Вишневский В.И., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.

*(Московский автомобильно-дорожный государственный технический
университет (МАДИ), Москва, Россия)*

Аннотация. Проводится анализ необходимости гуманизации и гуманитаризации технического образования молодежи, раскрываются формы реализации этих процессов в рамках предмета «Физическая культура».

Ключевые слова: техническое образование молодежи, гуманизация и гуманитаризация, учебная дисциплина «Физическая культура», межпредметные связи.

В системе образования России традиционно существует разделение на гуманитарное и техническое направление. Еще в старших классах школьники выбирают соответствующие профили образования и естественно продолжают его в соответствующих вузах. В силу своей специфики, в технических вузах больше уделяется внимание естественным и техническим дисциплинам, а гуманитарные дисциплины, включая предмет «Физическая культура», отходят на второй план. Данная ситуация усугубляется рыночными социально-экономическими отношениями, где главенствующее положение занимают финансы, производство, прибыль и иные составляющие этих процессов, доминирующие в жизни людей, в ущерб духовного и личностного развития. Именно поэтому принятые новые стандарты среднего и высшего образования во главу образовательного процесса ставят личностные аспекты, личностное формирование детей и молодежи. Именно поэтому гуманизация и гуманитаризация образования вообще, а технического в особенности, является первоочередной задачей высшей школы. Перед техническими университетами стоит задача сближения инженерной и гуманитарной деятельности, «очеловечивания» инженерной деятельности, связывание ее с окружающей средой, обществом, человеком.

Важное место в образовательном сближении «физиков» и «лириков» занимает учебная дисциплина «Физическая культура». Ведь в центре процессов гуманизации и гуманитаризации технического образования, как и в области физической культуры, стоит человек, его физическое и духовное развитие, система всесторонних и гармоничных ценностей, формирование нравственных и волевых качеств личности, создание условий для творческой самореализации. В основе гуманизации образования лежит личностно-ориентированное развивающее обучение, неразрывно связанное с воспитанием, включая физическое воспитание. Задачами гуманитаризации технического образования является обеспечение развития творческих способностей студентов, формирования гуманистической культуры мышления на основе глубокого понимания истории культуры и цивилизации, в том числе физической культуры, всего культурного наследия, в том числе в области физического воспитания.

Реальными практическими шагами гуманитаризации технического образования является не только расширение учебных дисциплин гуманитарного цикла, но и развитие межпредметных связей, обогащающих естественнонаучные и технические дисциплины примерами зависимости научно-технических достижений от личностных, нравственных качеств человека, его разносторонних способностей, его стремлении к гармоничному развитию. Эффективность междисциплинарного подхода показал опыт, в том числе собственный, организации олимпийского воспитания и образования в период подготовки и проведения

XXII Олимпийских зимних Игр и XI Паралимпийских зимних игр в Сочи совместно с департаментом образования оргкомитета Сочи-2014. На основе межпредметных связей по всем предметам, во всех классах, начиная с первого по одиннадцатый, разрабатывались учебно-методические комплексы. Проводились серии уроков, где основной учебный материал строился с использованием олимпийской тематики в целом и предстоящей Сочинской олимпиадой, в частности. На других уроках в конкретных темах учебного материала использовались разработанные контентные вставки, перечни вопросов, связанные с олимпийской тематикой.

Помимо олимпийской тематики, выступающей междисциплинарной связующей в технических вузах, в качестве таковой может быть рассмотрение различных сторон здорового образа жизни – двигательной активности с использованием различных тренажеров с позиции физики и механики, систем питания с позиции химии и биохимии. Разработка и совершенствование автоматизированных программ учета и анализа уровня физического состояния студентов на основе выполнения двигательных тестов и оценки морфо-функциональных показателей. При этом междисциплинарные связи в вузе могут осуществляться в разных формах: спецкурсы, лекции, курсы объединенные общим материалом, выполнение курсовых и дипломных работ. Например, в МАДИ на кафедре телематики выполняется магистерская работа по исследованию телеметрических устройств контролирующих психофизическое состояние спортсменов и водителей транспорта. На кафедре логистики выполнена магистерская работа по разработке методологических основ транспортной логистики крупных международных соревнований на примере чемпионата мира по футболу 2018 года.

Приведенные примеры показывают, что предмет «Физическая культура» ориентированный на становление, формирование личности учащихся, на развитие максимально возможного числа базовых общекультурных и профессиональных компетенций личности в процессе ее становления в образовательном процессе вуза [1], может быть важным звеном гуманизации и гуманитаризации технического образования. В рамках этих процессов «Физическая культура» способна обеспечить равновесие и функционирование трех составляющих образования: обучения, воспитания, творческого развития личности в их взаимосвязи и взаимодействии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Формирование компетенций бакалавра технического вуза по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / В.И. Вишневский, В.Л. Щербакowa, Е.Н. Платонова. – М.: МАДИ, 2013. – 68 с.

THE ROLE OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN HUMANIZATION AND HUMANITARIZATION OF THE TECHNICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Vishnevskiy V.I., Shcherbakova V.L., Platonova E.N.

*(Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI),
Moscow, Russia)*

Annotation. The need of humanization and humanitarization of the technical education of young people is analyzed, and the forms of implementation of these processes within the framework of the subject «Physical culture» are being revealed.

Keywords: technical education of young people, humanization and humanitarization, educational discipline «physical culture» interprandial ties.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ИКТ В РАМКАХ ВУЗОВСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Димова А.Л.

*(Институт стратегии развития образования
Российской академии образования, Москва, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена обоснованию необходимости подготовки студентов – будущих педагогов предотвращению возможных негативных последствий для здоровья, связанных с использованием средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в рамках элективного курса по вузовской дисциплине «Физическая культура», а также содержанию данного курса.

Ключевые слова: подготовка, предотвращение, возможные негативные последствия для здоровья, информационные и коммуникационные технологии, дисциплина «Физическая культура».

Введение. Анализ нормативных документов в сфере образования, науки и здравоохранения Российской Федерации (РФ) [2, 3] свидетельствует об актуальности проблемы обеспечения безопасности здоровья обучающихся в условиях применения средств ИКТ в России. В данных документах охрана здоровья детей, подростков, юношества определяется Правительством РФ в качестве важнейшего приоритета политики государства, фактора ее национальной безопасности.

Как показал анализ работ значительного числа отечественных и зарубежных авторов (Безруких М.М., Бокаревой Н.А., Гельтищевой Е.А., Кравцовой А.Ю., Лапенков М.В., Леоновой Л., Мухаметзянова И.Ш., Роберт И.В., Томиной И.П., Чжай Хунъюнь А., Яламова Г.Ю., Feuerstein M., Burrell L., Haren A., S. Yhomee Wahlstro'm J., M. Wintzen и др.), решение проблемы обеспечения безопасности здоровья обучающихся в условиях применения средств ИКТ, в том числе сопряжено с решением проблемы предотвращения возможных негативных последствий психолого-педагогического и медицинского характера для их здоровья, обусловленных использованием средств ИКТ.

Следует также отметить, что в последние несколько лет Правительством РФ значительное внимание уделяется обеспечению информационной безопасности субъектов образовательного процесса, использующих в своей деятельности средства ИКТ [3].

На основе анализа научно-правовых документов [2, 3] было выявлено, что намеченные Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы задачи, посвященные подготовке кадров высшего образования, нашли свое воплощение, в первую очередь в вузовской подготовке студентов-будущих учителей в области информационной безопасности.

Анализ Приказа Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)», содержания основных примерных образовательных программ высшего образования Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по различным профилям данного направления [4], рабочих программ ряда дисциплин свидетельствует об этом.

На основе анализа ФГОС ВО по различным профилям направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) было определено, что подготовка студентов – будущих учителей в области информационной безопасности реализуется в рамках дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности», которая входит в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата. Однако проведенный анализ структуры и содержания рабочих программ вузов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» по различным профилям данного направления подготовки, приводит к пониманию того, что учебный материал программ посвящен только подготовке студентов в области информационной безопасности. При этом выявлено отсутствие в структуре и содержании этих программ научно-методического материала, посвященного подготовке студентов в области предотвращения возможных негативных последствий для здоровья при использовании средств ИКТ (далее – ПВНПЗ при использовании средств ИКТ), а также выявлено отсутствие требований к знаниям и умениям обучающихся в данной области.

Вместе с тем на основе анализа научно-педагогической литературы выявлено значительное число исследований в различных областях знаний (Безруких М.М., Гельтищевой Е.А., Додзиковой Л.А., Касторновой В.А., Махмадова Ш.К. Мухаметзянова И.Ш., Пищулиной Н.А., Роберт И.В. и др.), в которых подчеркивается необходимость освоения студентами в вузах научно-методического материала, посвященного различным аспектам предотвращения негативных последствий, сопряженных с использованием средств ИКТ.

В ходе исследования вопросов, посвященных вузовской подготовке студентов-будущих учителей сохранению и развитию здоровья, обеспечению его безопасности в процессе образовательной деятельности, был проведен анализ ФГОС ВО по различным направлениям и уровням подготовки студентов в вузах. При этом было определено, что данная подготовка студентов реализуется в вузах в рамках дисциплины (модуля) «Физическая культура», которая включена в дисциплины базовой части блока Б1 ФГОС ВО. При этом определено, что общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы или 72 часа, а изучение дисциплины является основой для дальнейшего освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и элективных курсов по дисциплине «Физическая культура» (328 часов).

На основе анализа рабочих учебных программ различных вузов по дисциплине «Физическая культура» по различным направлениям и уровням подготовки, было выявлено отсутствие в содержании программы научно-методического материала, посвященного подготовке студентов в области предотвращения возможных негативных последствий для здоровья, связанных с использованием средств ИКТ. Вместе с тем, на основе анализа содержания учебного материала данных рабочих учебных программ было установлено, что освоение студентами учебного материала, посвященного основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, способам самоконтроля, особенностям занятий системой физических упражнений, оздоровительной и реабилитационной гимнастикой и др., способствует предотвращению возможных негативных последствий для здоровья, связанных с использованием средств ИКТ. При этом данный анализ также привел к пониманию того, что освоение студентами учебного материала по дисциплине «Физическая культура» на 1-2 курсах (72 часа) позволяет сформировать у них обязательный уровень знаний и умений в области физической культуры, необходимый студентам для подготовки в области ПВНПЗ при использовании средств ИКТ.

С опорой на работы авторов (Виленского М.Я., Горелова А.А., Кондакова В.Л. Лисицына Ю.П., Чоговадзе А.В. и др.) отмечающих, что вузовская учебная дисциплина «Физическая культура» обладает значительным потенциалом в области сохранения и развития здоровья

студентов в образовательном процессе вузов (методическими кабинетами, физкультурно-оздоровительными комплексами, различными категориями персонала и др.), а также на то, что освоение данной дисциплины позволяет сформировать у студентов уровень знаний и умений, необходимый для подготовки в области ПВНПЗ при использовании средств ИКТ, подготовку студентов в данной области целесообразно осуществлять именно в рамках этой учебной дисциплины, ее элективного курса.

Результаты исследования. С опорой на работы Безруких М.М., Боксера О.Я. Гельтищевой Е.А., Касторновой В.А., Кондакова В.Л., Кучмы В.Р., Мухаметзянова И.Ш., Переверзина И.И., Петрова П.К., Селуянова В.Н., Роберт И.В., Feuerstein M., Burrell L., Frazier K. и др., а также на основе собственных исследований, проведенных в рамках Программ фундаментальных научных исследований государственных академий наук на 2013-2020 годы (в части РАО), утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. № 2237-р. [3], обоснованы основные содержательные линии подготовки студентов-будущих учителей в области ПВНПЗ при использовании средств ИКТ: понятийный аппарат в данной области; факторы, связанные с использованием средств ИКТ и оказывающие негативное влияние на здоровье; обеспечение соблюдения требований нормативно-правовых документов, регулирующих различные аспекты организации обучения с использованием средств ИКТ; типизация возможных негативных последствий для здоровья пользователей, обусловленных применением средств ИКТ; типизация средств, направленных на нейтрализацию данных негативных последствий; методические подходы к формированию содержания различных оздоровительных комплексов; способы самоконтроля показателей функционального и эмоционального состояния, в том числе с использованием компьютеризированных диагностических АПКС; организация и проведение практических занятий с использованием оздоровительных комплексов в оздоровительно-физкультурных центрах и кабинетах здоровья образовательных организаций. При этом освоенное студентами-будущими учителями содержание курса в области ПВНПЗ при использовании средств ИКТ, может быть легко адаптировано ими для подготовки обучающихся в школах.

Выводы. Таким образом, подготовка студентов-будущих учителей в области ПВНПЗ при использовании средств ИКТ будет способствовать: во-первых, повышению мотивации студентов-пользователей средствами ИКТ к применению средств физической культуры и спорта для сохранения своего здоровья; во-вторых, обеспечению безопасности учащихся и воспитанников в условиях применения средств ИКТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Димова, А.Л. Подготовка студентов в области предотвращения негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий в условиях физической культуры // Человек и образование. – 2017. – № 1. – С. 59 – 63.
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz4L4gUu0nF>.
3. Программы фундаментальных научных исследований государственных академий наук на 2013-2020 годы (в части РАО), утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. № 2237-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ifz.ru
4. Реестр примерных основных образовательных программ высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://reestr.fgosvo.ru>.

TRAINING OF STUDENTS-FUTURE TEACHERS TO PREVENT NEGATIVE HEALTH CONSEQUENCES WHEN USING ICT MEANS WITHIN THE UNIVERSITY DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

Dimova A.L.

*(Institute for Education Development Strategy of the Russian Academy
of Education, Moscow, Russia)*

Annotation. This article is devoted to the validity of the need to train students-future teachers who do not allow negative health consequences, including using information and communication technologies (ICT) as a part of the electrotechnical course in the university discipline «Physical Culture», as well as the content of this course.

Keywords: preparation, prevention, possible negative consequences for health, information and communication technologies, discipline «Physical Culture».

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ОСНОВАНИИ ОПРОСА СТУДЕНТОВ

Забирова З.Ф., Хасанов А.Р.

*(ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия)*

Аннотация. в данной статье представлены общие сведения о влиянии спорта на организм человека, а также предложены инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, инновации, здоровье.

*Суть человеческого естества – в движении.
Полный покой означает смерть.*

Блез Паскаль

В двадцать первом веке одной из главных критериев здоровья: как эмоционального, социального так и физического, является физическая подготовка человека, регулярность его двигательной активности. Мы, особенно студенты, проводящие много времени в положении сидя за учебниками, двигаемся катастрофически мало по сравнению с нашими предками, которым, чтобы прокормить себя, было необходимо весь день бегать за дичью или выращивать урожай. Проблема физического воспитания студентов является острой и требует тщательного изучения и принятия мер. Нехватка физических нагрузок чревато развитием в недалеком будущем множества заболеваний, таких как: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение. Увеличивается риск развития остеопороза, гипертонии, рака молочной железы. Эта тема кажется мне особенно актуальной: будет разумно заняться поиском новых форм и путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Я провела анкетирование среди студентов Казанского медицинского университета в возрасте от 18 до 24 лет в количестве 100 человек. На вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?» 71 % из них ответило: «2 раза в неделю, на дисциплинарных занятиях по физической культуре»; 10 % не занимаются совсем, ввиду освобождения от занятий по состоянию здоровья, 19 % занимаются дополнительно в фитнес клубах или в других центрах физического воспитания. Из этой статистики видно, что занятия спортом в большинстве случаев для студентов является принудительным. Более того, по рекомендациям ВОЗ «по физической активности для здоровья» этого времени, выделенного на физические нагрузки, людям, данной возрастной категории недостаточно. По рекомендациям ВОЗ, люди должны заниматься умеренными физическими нагрузками ежедневно.

На вопрос «Почему вы не занимаетесь спортом дополнительно?» Респонденты ответили: 50 % «нехватка времени» 27 % «считаю это нецелесообразным» и 23 % откровенно признались: «из-за лени». Инновации в учебном процессе по дисциплине «физическая культура и спорт» необходимы не только для заботы о здоровье нации, так же и ввиду того, что занятия спортом повышают умственную активность и общее благосостояние студентов.

Мною был проведен эксперимент: 10 студенток на протяжении 3 недель занимались бегом не менее 4 дней в неделю и не менее 30 минут в день. Через три недели студентки отметили: повышение успеваемости в учебной деятельности; улучшение общего эмоционального состояния; уменьшение стрессовых факторов, таких как переедание или недосып.

Результаты моего эксперимента подтвердились многочисленными научными исследованиями. К примеру, как показали исследования И.Й. Петрушевского (1963), систематическая физическая тренировка заметно улучшает умственную работоспособность как в обычных условиях (без дополнительных физических нагрузок), так и в условиях физических нагрузок.

Какими же должны быть нововведения по дисциплине «Физическая культура и спорт»? Студент должен заниматься спортом добровольно и с полным пониманием ее важности. Каждый человек индивидуален и имеет свои особенности организма. В анкете студенты также предложили идеи нововведений, которые могли бы замотивировать их на физическое совершенствование.

Выбор оптимального времени для занятий спортом является важнейшим моментом в физическом воспитании. Первой инновацией, способной повысить интерес молодежи к спорту – является свобода выбора времени посещения данной дисциплины. По результатам нашего опроса большинство респондентов охотнее посещали бы занятия по физической культуре и спорту, если бы они проходили в вечернее время, нежели утром. Также, помимо удобства самого студента, это нововведение обосновывается тем, что занятия спортом в разное время суток оказывают разное влияние на организм: бег утром повышает выносливость сердечно-сосудистой и нервной системы, а бег в вечернее время способствует похудению.

Вторым важным шагом было бы дать студентам выбор типа (аэробика, силовые упражнения и др.) и темпа (групповые занятия или самостоятельные тренировки) физической нагрузки. Студенту важно быть заинтересованным в своем физическом совершенствовании. Как я уже говорила, у всех людей разные физические особенности тела и разные потребности.

В-третьих, было бы актуально ввести групповые занятия по новым разновидностям фитнеса: аэробика, пилатес, йога, пауэрлифтинг, фитбол, шейпинг. Есть вероятность, что это нововведение вызовет активный интерес у молодежи.

И не менее интересное нововведение, способное увеличить любовь молодежи к спорту: это масштабные соревнования в конце учебного года между студентами одного вуза по различным видам спорта: силовые упражнения, бег, гибкость. Соревнования будут наращивать азарт и интерес студентов к физическому самосовершенствованию.

Также я бы предложила увеличить количество часов дисциплины «физической культуры и спорта». Постоянство и регулярность физических нагрузок – важнейшее условие поддержания физической формы и здоровья.

Здоровый образ жизни и спорт играют важнейшую роль в здоровье и благополучии нации. День среднестатистического современного человека переполнен различными стрессовыми факторами. Поэтому очень важно заострить внимание на физическом благосостоянии человека на самых молодых порах. Дисциплина «Физическое воспитание и спорт» не совершенна и требует нововведений. Также необходимы меры по популяризации спорта среди молодежи. Предложенные инновации в учебном процессе составлены на основании опроса среди студентов и подобраны с учетом их потребностей. Данные нововведения повысят интерес молодежи к занятиям спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рекомендации ВОЗ о Глобальной рекомендации по физической активности для здоровья: «Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью». – 2004.
2. *Насретдинов, И.Т.* Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов / И.Т. Насретдинов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2017. – 140 с.

3. Пустовой, А.П. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, Л.И. Романова. – М., 2010. – 30 с.

**INNOVATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE DISCIPLINE
«PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»
BASED ON THE STUDENTS' INTERVIEW**

Zabirova Z.F., Khasanov A.R.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Annotation. This article provides general information about the impact of sports on the human body, as well as innovations in the educational process in the discipline «Physical Culture and Sports»

Keywords: physical education, motivation, innovation, health.

БЕГОВАЯ ДИСЦИПЛИНА У СТУДЕНТОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Закирова А.А.

*(ФГБОУ ВО «Казанский национальный технологический университет»,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье говорится о занятиях по беговой дисциплине у студентов на длинные дистанции.

Ключевые слова: физическая культура, бег, здоровье, навыки.

Сегодня в нашей стране спорт выходит на новый уровень развития. Легкая атлетика как учебная дисциплина входит в базу физкультурно-спортивных специальностей и способствует становлению двигательных умений и навыков, необходимых человеку в повседневной жизни. Физическое воспитание было и остается одной из самых важных проблем в гармоническом развитии личности человека.

Гармония всех функций организма является основой совершенствования человека. В динамическом единстве организма деятельность мышц неотделима от деятельности внутренних органов. Большая часть органов нашего тела активно участвуют в физических упражнениях и совершенствуются одновременно с мышечно-суставным аппаратом [1].

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях реализуется в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню выпускников высшей школы по учебной дисциплине «Физическая культура».

При решении одной из важнейших задач – овладении техникой, необходимо учитывать не только физиологические и психологические закономерности становления двигательного навыка, но и биомеханические особенности формирования системы движений. Для занимающихся должны быть созданы условия выполнения основных упражнений при которых они смогли бы развивать отчетливость двигательных ощущений [2].

Основными задачами занятия по легкой атлетике являются:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
2. Массовое вовлечение студентов в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств;
3. Формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
4. Подготовка из числа занимающихся спортсменов-разрядников;

Выполнению задач, стоящих перед занятиями по легкой атлетике способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;
- постоянный учет состояния здоровья, физического развития студентов и их физической подготовленности;
- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием студентов.
- занятия легкой атлетикой должны быть систематическими, методически правильными, интересными.

Современная система подготовки к беговым дисциплинам по легкой атлетике включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п. и является сложным процессом [3].

Подготовка студентов является многолетним процессом, который обеспечивает ему крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний в области спорта.

Физическая подготовка одна из важнейших частей подготовки студентов, она направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на развитие силовых и двигательных качеств. Достижение работоспособности организма является главной целью общей физической подготовки. Упражнения для повышения функциональных возможностей имеют большое значение в физической подготовке к каждому виду легкой атлетики [4].

Большинство людей, занимаясь спортом, обязательно уделяют время бегу. При беге работают все основные группы мышц тела и расходуется большое количество энергии, что приводит к похуданию, укреплению мышц и красивой фигуре. Но эффект стройности скорее побочный, чем основной. Бег очень полезен для здоровья, и это его основное назначение. Бег укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является профилактикой заболеваний сердца и легких

Бег меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Бег положительно влияет на сердечный ритм, стимулирует обмен веществ и способствует еще многим полезным процессам в организме [5].

Основы техники бега на длинные дистанции наиболее консервативны: они существенно не изменялись на протяжении веков. Исследования индивидуальной техники вносили лишь незначительные коррективы. Прежде всего специалисты пытались определить влияние различных факторов на технику бега; участие тех или иных мышц в создании скорости, биомеханические параметры основных характеристик техники бега.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:

- высокой скорости передвижения;
- сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимальных затратах энергии;
- свободы и естественности в каждом движении.

Для каждого вида бега существует оптимальная длина шага. В беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие, и больше, чем в беге на длинные и сверхдлинные дистанции [6].

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Это связано, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой – с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение экономичности движений начинает преобладать над значением мощности работы, так как уменьшаются длина и частота шагов [7].

В беге на длинные дистанции нога ставится с носка на наружный свод стопы, к моменту вертикали опускаясь на всю стопу. Стопы располагаются параллельно друг другу, расстояние между ними должно равняться ширине стопы. Большой палец направлен вперед. Бегун должен ставить стопу мягко. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы загребающим движением не слишком далеко от проекции общего центра масс.

Специальные беговые упражнения применяются на тренировочных занятиях или уроках физической культуры в подготовительной части урока после выполнения общеразвиваю-

щих упражнений для специальной разминки, а так же в основной части в качестве подготовительных упражнений [8].

Длина отрезка для выполнения зависит от цели упражнения и подготовленности учащихся: для специальной разминки от 20 до 40 м, для тренировки от 40 до 60 м.

Количество повторений от 1 до 6 раз. Отрезок условно делится на 3 части: в первой трети упражнение выполняется в спокойном темпе с полной амплитудой, во второй частота постепенно возрастает до максимальной, а в последней 2-3 шага делаются ускоренно, и заканчивается свободным, упругим бегом по инерции [9].

Исходное положение для всех одинаковое: стопы параллельно, на ширине плеч, пятки не касаются опоры, ноги немного согнуты в коленях, осанка прямая, руки опущены или согнуты.

Руки работают как в беге (за исключением семенящего бега): согнутые в локтях примерно под углом 90°, разноименно, вдоль туловища. Одна выносится вперед: кисть до уровня подбородка, посередине туловища; другая – отводится, назад не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.

Тактические основы бега на длинные дистанции предполагают не только освоение техники бега и выработку необходимой выносливости, но и учет множества других факторов, таких как:

- цель и задача забега;
- состав бегунов и их характеристики;
- умение сохранять энергию до финиша;
- умение финишировать;
- умение комфортно и правильно располагаться в группе;
- умение держать темп лидера;
- умение лидировать, если надо;
- командная тактика, если в забеге участвуют представители одной команды;
- умение распределить силы в многодневном соревновании (четвертьфиналы, полуфиналы, финал);
- контроль над собой, выполнение установок тренера, знание особенностей своего организма и умение их использовать.

Подготовка студента к легкой атлетике осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Решение этих задач зависит от специализации и уровня подготовки занимающегося [10].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика: учебное пособие. – М.: Академия, 2005, 2007.
2. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд-е. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Легкая атлетика: учебник / Под. общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

6. *Бертнев, Г.М.* Бег на короткие дистанции / Г.М. Бертнев. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
7. *Суслов, Ф.П.* Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Суслов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. *Чинкин, А.С.* Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008.
9. *Садовский, В.В.* Барьерный бег / В.В. Садовский. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. *Полунин, А.И.* Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции / А.И. Полунин, С.А. Снесарев. – М.: Советский спорт, 1986.

LONG-DISTANCE RUNNING DISCIPLINE FOR STUDENTS

Zakirova A.A.

(Kazan National Technological University, (KNRTU-KCHTI), Kazan, Russia)

Annotation. This article talks about long-distance running discipline classes.

Keywords: physical culture, running, health, skills.

СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРНЕТА

Инюткина А.С., Тараканова Г.И.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье приводятся общие сведения о физической культуре, влияние интернет-ресурсов на отношение к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, интернет, спорт в жизни человека.

В современном обществе вопрос о собственном здоровье отходит на второй план, спорт мало интересует нас в повседневной рутине. Человек еще со школы понимает, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни. Стоит отметить, как сильно поменялось мое отношение к физической культуре благодаря преподавателю в университете. В школе я не знала теорию о собственном теле, как функционируют мышцы, не интересовалась этой темой. Только в университете отношение преподавателей к ученикам, метод проведения занятий развил во мне интерес к дисциплине.

Конечно, таких преподавателей можно встретить и в школах, и в высших учебных заведениях. Знания о дисциплине ФКиС можно получить, прежде всего, от специалистов в этой области; именно они предоставят правильную информацию, дадут индивидуальные рекомендации.

Человек может заниматься поиском тематической информации и самостоятельно. Становятся популярны книги про здоровье человека, важность физической культуры. По моему мнению, наибольший вклад в самостоятельное изучение культуры и повышении мотивации к занятиям спортом внес интернет. Со временем общество все больше интересуется данной темой из-за желания выглядеть хорошо, чувствовать себя здоровым и др. В сети можно встретить, прежде всего, различные статьи с комплексами упражнений для всех возрастов, для занятий дома или в тренажерном зале, истории людей с примерами их физического развития.

В данной статье целью является показать влияния интернета на интерес к физической культуре, способы повышения мотивации с помощью различных ресурсов.

В зависимости от возраста, социального статуса человек по-разному воспринимает спорт. Для молодых людей сейчас становится важным выглядеть хорошо, обладать физически развитым телом, в то время как старшее поколение менее заинтересовано в этом, хотя для них спорт имеет большую ценность. Необходимо понимать, что с возрастом заинтересованность в активности должна расти, в целях сохранения своего здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Сейчас почти каждый человек, независимо от возраста, пользуется интернетом в различных целях. С помощью телефона, компьютера мы ищем интересующую нас информацию. В интернете содержится огромное количество статей, сайтов, дающих ответы на все вопросы, но важно проверять все сведения на достоверность. Например, большим доверием надо обладать к статьям на научных сайтах, написанных человеком с высшим профильным образованием. Упражнения необходимо подбирать с учетом своих физиологических особенностей.

В исследовании [1] приводятся сведения о проявлении интереса к физической культуре.

Рассмотрим отношение различных групп лиц к интернет-ресурсам. Для получения дополнительной информации о ФКиС среди молодых парней это самый популярный источник

(19 %). Девушки выбрали интернет-ресурсы в 16%. Опрос среди людей экономически активного возраста показал, что и мужчины, и женщины относятся к этому ресурсу одинаково (13 %), это второй источник по популярности. Среди людей пенсионного возраста картина меняется: первостепенным ресурсом о данной культуре являются ТВ-программы (это отметили 21 % мужчин и 27 % женщин), интернет-ресурсы не являются популярными (5 и 3 % соответственно). Можно заметить, что только старшее поколение почти не рассматривает интернет как источник информации.

В зависимости от образования доверие к интернет-ресурсам также отличается: среднее образование – 8,9 %, среднее специальное – 6,4 %, неоконченное высшее – 18,4 %, высшее – 9,6 %. Полученные результаты не показывают, что выбор интернета в качестве главного метода получения информации по физической культуре зависит от образования, но среди группы респондентов с неоконченным высшим образованием интернет-ресурсы – самый популярный ответ.

По моему мнению, основными источниками получения информации о физической культуре в интернет-пространстве являются:

- Тематические сайты с упражнениями, статьями о теоретической части ФКиС.
- Социальные сети, такие как vk.com (различные сообщества, направленные на физическую активность и здоровый образ жизни), instagram.com (пользователи, являющиеся профессиональными тренерами, рассказывающие об этой культуре), youtube.com (видео-уроки по занятию спортом).

Разберем подробнее каждый источник.

На тематических сайтах можно найти информацию про здоровый образ жизни в целом. Здесь составлены различные комплексы упражнений, приведены техники упражнений, объяснено, какие группы мышц существуют и в каких упражнениях задействованы. Можно найти рекомендации по питанию, рецепты здоровой пищи, готовые меню. Также бывают приведены различные статьи, связанные с физической культурой, например, интервью с известными спортсменами, фитнес-тренерами, новыми исследованиями по поводу здоровья и прочее.

В первой социальной сети (vk.com) можно увидеть подобие спортивных сайтов, только в более доступной форме. Зачастую здесь выложены краткие сведения по упражнениям, рекомендации по питанию. Этот источник выделяется возможностью обсуждения с другими пользователями физической культуры, обменом информацией по поводу занятий, помощь в подборе упражнений и прочее. Из своего опыта могу отметить, что для молодого поколения эта социальная сеть является главным источником обмена информацией. Люди находят информацию в этом ресурсе и пользуются ею, что является не совсем правильным, так как порой администраторы сообществ не проверяют информацию на достоверность, а мало просвещенные люди полностью в нее верят.

На площадке instagram.com чаще всего вся информация, связанная с физической культурой, является небольшим уникальным текстом пользователя, который может делиться своими знаниями или советовать другим упражнения, методики и прочее. Стоит отметить, что особенность платформы (страница пользователя представляет собой фотографии) является мотивирующим фактором для людей. Смотря на внешность других людей, их физическую форму человек и сам стремится к саморазвитию. Здесь также можно общаться с другими пользователями, что способствует активному обмену знаниями.

Третья социальная сеть, а точнее видеохостинг (youtube.com), содержит различные видео, которые люди сами загружают. Стоит отметить, что данный способ, по моему мнению, наиболее информативен. В видео можно наиболее полно поделиться теорией, показать правильную технику выполнения упражнения, что положительно сказывается на качестве заня-

тий других людей. Здесь можно найти видео профессиональных тренеров, которые могут дать хорошую базу для освоения физической культуры.

Итак, с помощью интернет-ресурсов можно найти различные способы развития физической формы, скорректировать под свое здоровье, получить полезные советы. Среди молодого поколения интернет-ресурсы можно рассматривать как самый популярный источник получения информации ввиду возможности поиска с любого устройства и бесплатного доступа к множеству сайтов. Необходимо делать акцент на медиaprостранство в сфере ФКиС для повышения мотивации людей к занятию спортом, а также просвещению в этой области, так как интернет представляет все большую ценность для нашего общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Повышение эффективности средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта и спортивного образа жизни в Российской Федерации [Электронный ресурс]. Методические рекомендации; Тиунова О.В., Фильченков Д.А.— Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>, свободный.

A WAY OF INCREASING MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE USING THE INTERNET

Inyutkina A.S., Tarakanova G.I.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes general information on physical training, influence motivation to physical activity through Internet.

Keywords: physical culture, motivation, internet, sport in human life.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРАДИЦИОННОГО И СОВРЕМЕННОГО КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Корнеев Д.А., Любичкий Д.А.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия)*

Аннотация. Рассматривается проблема технической подготовки лыжников-гонщиков. Обращается внимание на различия в выполнении движений современного и традиционного классического попеременного двухшажного хода. Проведена сравнительная оценка углов размаха звеньев верхних и нижних конечностей. Выявлены существенные различия в величинах угловых характеристик.

Ключевые слова: классический попеременный двухшажный ход, сравнительный анализ, углы отклонений.

Эволюция техники лыжных ходов привела к постепенной смене требований к технической подготовке. Так в ходах гонщика сохранилась неизменная основа: сильные отталкивания ногами и руками при помощи лыж и палок, одноопорные свободные скольжения в попеременном ходе, подседание на толчковой ноге перед отталкиванием [2]. Термин «техника лыжника-гонщика» следует понимать как рациональную структуру движений, которая при максимальной экономичности обеспечивает высокую среднюю скорость передвижения. Рациональная техника как теоретическая модель носит характер стандарта, эталона, для которого устанавливают требования и пределы допустимых отклонений, но во всех случаях индивидуализации техника должна соответствовать рациональной биомеханической структуре движений. С другой стороны появились существенные отличия в структуре движений.

В связи с этим возникает проблема изучения особенностей биомеханических характеристик соревновательных движений. С этой целью были проанализированы особенности выполнения движений в попеременном двухшажном ходе, состоящем из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг.

Цикл включает в себя пять основных фаз: свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием, выпада с подседанием, отталкивания с выпрямлением толчковой ноги [1, 3]. Характерной особенностью этого хода является движение всех звеньев в сагиттальной плоскости, в то время как отклонений во фронтальной плоскости практически нет. Были использованы кинограммы попеременного двухшажного классического хода ведущих лыжников-гонщиков нынешних сборных команд России и ряда других европейских стран. Эти кинограммы обрабатывались с помощью программы Компас-3D, позволяющей замерить угловые характеристики звеньев. Сбрасывались два его крайних положения в цикле, и измерялся угол, пройденный звеном. В рамках одного цикла посчитаны углы отклонений четырех звеньев: плеч, предплечья, бедер, голени (табл. 1).

Аналогичная работа была проделана с кинограммами сильнейших спортсменов-лыжников 80-х годов (табл. 2).

Таблица 1

Угловые характеристики звеньев современных лыжников-гонщиков

№ п/п	Спортсмен	Страна	Размах звеньев, град.				
			плечо	предплечье	бедро	голень	сумма
1	Собакарев А.	Россия	84	151	74	62	371
2	Бессмертных А.	Россия	74	168	63	58	363
3	Ййво Нисканен	Финляндия	89	141	69	63	362
4	Мартин Сундбю	Норвегия	98	155	65	78	396
5	Большунов А.	Россия	94	129	75	70	368
6	Дарио Колонья	Швейцария	91	144	72	67	374

Таблица 2

Угловые характеристики звеньев лыжников-гонщиков 80-х годов

№ п/п	Спортсмен	Страна	Размах звеньев, град.				
			плечо	предплечье	бедро	голень	сумма
1	Завьялов А.	СССР	108	190	82	58	438
2	Брит Петтерсен	Норвегия	102	158	65	66	391
3	Смирнов В.	СССР	101	157	80	67	405
4	Зимятов Н.	СССР	112	181	74	65	432
5	Прокуроров А.	СССР	120	191	73	65	449
6	Гунде Сван	Швеция	98	161	71	62	392

Выявленные угловые характеристики подверглись сравнительному анализу. В табл. 3 представлены средние значения полученных угловых характеристик отклонения звеньев.

Таблица 3

Сравнительный анализ угловых характеристик лыжников-гонщиков

Техника	Отклонение			
	бедра, град.	голени, град.	плеча, град.	предплечья, град.
Современный классический ход	69,7	66,3	88,3	148,0
Классический ход 80-х годов	74,1	63,8	106,8	173,0

В результате проведенного анализа современной классической техники попеременного двухшажного хода и техники 80-х годов можно утверждать о наличии существенных различий в характеристиках движений. Современная техника характеризуется более высокой посадкой спортсмена, большей динамичностью, резкостью подседания и отталкивания, возросшей силовой направленностью лыжного хода, а также меньшей амплитудой выполняемых движений. Все это можно связать с влиянием двух основных факторов. Условно их можно назвать внешним и внутренним. Первый связан с изменениями способов подготовки лыжных трасс (механизированная подготовка характеризуется более жесткой лыжней), уменьшением коэффициента трения современных лыж о снег, облегчением и большим удобством инвентаря в целом. Второй связан с повышением требований к возможностям самого спортсмена, в частности с повышением уровня специальной физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
2. Полянская, Н.В. Анализ техники и методика обучения лыжным гонкам: Методическая разработка / Н.В. Полянская, Ю.В. Сивов, Т.В. Сысоева. – Тамбов: 2017. – 45 с.
3. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 264 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF THE TRADITIONAL AND MODERN CLASSICAL RACE OF SKI-RACERS

Korneev D.A., Lyubitsky D.A.

(Samara National Research University n.a. S.P. Korolev, Samara, Russia)

Annotation. The article touches upon the issue of the technique training of ski-racers. Attention is drawn to the differences in the performance of movements of modern and traditional classical alternating double-step stroke. A comparative assessment of the angles of the span of the upper and lower limb links was carried out. Significant differences in the values of angular characteristics are revealed.

Keywords: classical alternating double-step stroke, comparative analysis, deviation angles.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Хакимова Э.Д., Кузнецова Г.П.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье обращено внимание на применение современных электронных технологий в область физической культуры и спорта. Сделан анализ применения электронного оборудования и новейших электронных изобретений в городе Казани и в КНИТУ-КАИ.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, электронные технологии, оборудование.

Задачи исследования:

- 1) обзор новых технологий в области физической культуры и спорта;
- 2) анализ применения новых электронных технологий в городе Казани;
- 3) применение электронного оборудования и современных электронных разработок в КНИТУ-КАИ.

Благодаря новейшим электронным разработкам тренировочные процессы становятся содержательнее и эффективнее, снаряды – совершеннее, а итоговые результаты – лучше. Приведем несколько примеров.

Одним из последних изобретений, определенно обладающим потенциалом, – это очки «Recon Jet» [1]. Управление осуществляется легко и просто посредством нажатия на датчики, расположенные сбоку, на сенсорной панели. Они предназначены для триатлона, бега и велоспорта, – однако впоследствии создатели обещают расширить данный спектр.

Следующий спортивный проект принадлежит дизайнеру Ван Дзихао (Wang Zihao). Он разработал «снаряды», предназначенные для выполнения упражнений с отягощением, подсчитывают количество сожженных калорий и извещают владельца о полученных результатах посредством градиентной подсветки колец в спектре трех основных цветов. Благодаря подобной информации спортсмен может корректировать физическую нагрузку.

Казань – пример города, где проводятся соревнования мирового уровня, при проведении которых было применено множество современных технологий и изобретено огромное количество систем, для удобного и оперативного управления в отраслях спорта.

Управление спортивными учреждениями и инфраструктурой спорта осуществляется в регионе с помощью информационно-аналитической системы «БАРС. Web-Мониторинг Молодежной Политики и Спорта» [2]. Встроенная подсистема «БАРС-Дизайнер» позволяет быстро создавать новые отчетные формы и делать их доступными пользователям. Это очень повлияло на успешное проведение Универсиады-2013, Чемпионата по водным видам спорта, Чемпионата мира по футболу 2018 и другие крупные спортивные мероприятия.

КСК «КАИ-Олимп» оснащен современным электронным оборудованием. Плавательный бассейн «Олимп» оборудован системой «Омега», которая обеспечивает электронное сопровождение проведения соревнований по плаванию. Универсальный спортивный зал, стадион, плавательный бассейн оснащены электронными табло, позволяющими оперативно показывать информацию по ходу проведения соревнований и мероприятий любого уровня, в том числе и внутри-вузовских.

В тренажерном зале многие пользуются электронными напульсниками, специализированными часами, которые работают через программы в смартфоне. Также с недавнего време-

ни в университете начали использовать лазерные винтовки для проведения спортивных фестивалей. Оружие намного безопаснее, чем обычное специализированное оружие.

Выводы:

1. В городе Казани спортивные сооружения оборудованы современными электронными средствами. Применяются технологии высочайшего мирового уровня.
2. Студенты КНИТУ-КАИ посещают занятия по физической культуре в КСК «КАИ-Олимп», где используются современное электронное оборудование, что обеспечивает высокий уровень проведения учебных занятий по физической культуре и студенческих соревнований.
3. Студенты КНИТУ-КАИ используют индивидуальные электронные средства (электронные напульсники, специальные часы, специальные программы в смартфоне), что позволяет корректировать нагрузку и повысить контроль за качеством тренировочных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://e-koncept.ru/2015/15273.htm>
2. <https://bars.group/press-center/news/informacionnye-tehnologii-%E2%80%93-faktor-razvitiya-sporta-v-tatarstane/>

APPLICATION OF MODERN ELECTRONIC TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT'S

Khakimova E.D., Kuznetsova G.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article draws attention to the use of modern electronic technologies in the field of physical education and sports. The analysis of the use of electronic equipment and the latest electronic inventions in the city of Kazan and in KNRTU-KAI.

Keywords: physical culture and sport, electronic technologies, equipment.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ БАДМИНТОНА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ В ВУЗАХ

Кулькова И.В., Курочкин А.В., Чернышева О.В.

(Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье описано содержание занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения на основе средств бадминтона с целью повышения их двигательного потенциала, воспитания координационных способностей, профилактики вторичных нарушений и воспитания положительной мотивации к самостоятельной активной деятельности.

Ключевые слова: Физическая культура, нарушение зрения, координационные способности, занятия бадминтоном.

Сегодня уровень состояние здоровья нации, особенно молодежи, считается основным критерием благополучия страны. Вместе с тем, в настоящее время резкое сокращение двигательной активности и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям зрения у подростков. Более чем 50 % поступающих в Московский педагогический государственный университет обучающихся страдают, в той или иной степени, близорукостью, миопией средней и высокой степени, смешанным астигматизмом и сопутствующими отклонениями от нормы в состоянии осанки и сводов стопы. Причем, тревожная тенденция увеличения нарушений зрения в настоящее время не только не уменьшается, но и не стабилизируется.

Оценивая двигательную характеристику лиц с нарушением зрения, большинство специалистов ЛФК, врачей и психологов утверждают, что таким людям свойственна меньшая подвижностью, по сравнению с нормально видящими сверстниками, нечеткостью координации движений; снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности. Такие люди испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении упражнений в равновесии [1, 3].

Цель организованного нами исследования – оценить эффективность применения средств бадминтона в воспитании координационных способностей у студентов 18-20 лет с нарушениями зрительного анализатора.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студентам МПГУ с нарушением зрения в 2018/19 учебном году было предложено заняться двигательной активностью на основе средств бадминтона, как одному из видов спорта, который способствует разносторонней двигательной подготовке и развитию ловкости [2]. Структура занятий соответствовала общепринятой структуре и состояла из трех частей. Подготовительная часть включала разминку в коррекционном зале, решая задачи по профилактике нарушений осанки, плоскостопия, скованности, ограниченности и недостаточности движений, развития навыков пространственной ориентации и т.п.

Основная (игровая) часть состояла из:

- перемещений (в дальнейшем в форме эстафет) на расстояние 15 м из различных положений (стоя спиной, сидя, лежа по направлению движения и спиной), с проносом или подбрасыванием волана;
- перемещений по различным сигналам, разными способами (на носках, приставным, крестным и др., шагами);
- подбрасывание волана (чеканка открытой и закрытой стороной ракетки);
- чеканка волана и одновременный счет вслух каждого четного или не четного касания волана ракетки от 1 до 20 (упражнения для развития внимания, концентрации, координации);

- игра с воляном от стенки на расстоянии 2 м (с постепенным увеличением до 4-5 м);
- расстановка волянов по бадминтонной площадке из середины в каждый угол своей половины площадки;
- совершить заданное количество подач (на заднюю линию и на переднюю) за определенное время (упражнения на развитие чувства времени);
- передвижение по площадке за определенное время (на сетку лицом вперед, на заднюю линию спиной по четырем углам, после каждого угла фиксации игровой стойки в центре игрового поля).
- удары по воляну в парах стоя на определенном расстоянии друг от друга (изменяя расстояние).

В заключительной части наряду с упражнениями на растягивание и расслабление, обязательно применялась гимнастика для снятия зрительного утомления.

Оценка эффективности предложенной методики определялась по динамике изменения количественных показателей тестирования упражнений на ловкость (таблица).

Таблица

Сравнительные показатели проявления координационных способностей студентами 18-20 лет с нарушением зрения (n = 24)

Контрольные упражнения		Показатели тестирования до эксп. ($X \pm m$)	Показатели тестирования после эксп. ($X \pm m$)	Прироста, %	Достоверность различий	
					t	P
Проба Ромберга, (с)	на левой ноге	16,0±0,33	19,3 ± 0,2	20,6	8,6	< 0,01
	на правой ноге	18,0±0,36	22,6 ± 0,3	25,5	9,8	< 0,01
Ловля линейки, (см)	левой рукой	11,2 ± 0,23	8,7 ± 0,16	22,3	9,25	< 0,01
	правой рукой	10,7 ± 0,19	8,1 ± 0,14	24,3	11,8	< 0,01
Чеканка ракеткой, (количество)	открытой стороной	16,4 ± 1, 5	37,6 ± 1,2	229,2	11,04	< 0,01
	закрытой стороной	9,1± 1,4	22,9 ± 1,1	251,6	7,75	< 0,01
Подброс и ловля мяча с ускорением, (м)		4,2 ± 0,54	2,8 ± 0,27	66,7	2,3	< 0,05

Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента

$$t_{\text{табл}} = 2,06 \text{ при } \alpha = 0,05; t_{\text{табл}} = 2,80 \text{ при } \alpha = 0,01;$$

Результаты испытуемых по всем тестам характеризуются статистически достоверными динамическими сдвигами. Наибольший прирост наблюдается в специализированных упражнениях – чеканка открытой и закрытой стороной ракетки, в броске и ловли мяча с изменением направления перемещения. В общепринятых контрольных упражнениях на оценку ловкости прирост составил в среднем 23 %.

Сделав свой выбор в пользу занятий физической культурой на основе средств бадминтона, студенты значительно изменили свою позицию к занятиям физической культурой. Посещаемость занятий выросла до 98 %, изменение содержания предмета повысило мотивацию к самосовершенствованию и заботе о своем здоровье.

Поэтому наряду с общими задачами процесса физического воспитания студентов со зрительной патологией, на практических занятиях следует решать и специальные задачи

с учетом познавательной деятельности обучающихся и предшествующего двигательного опыта. А именно:

- повышать их двигательный потенциал путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность движений;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения на основе деятельности сохранных анализаторов;
- осуществлять коррекцию и компенсацию недостатков физического развития;
- воспитывать положительную мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности, преодолению неуверенности в своих силах, коммуникативным свойствам личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алифанова, Л.И. К вопросу о специфике образования лиц с нарушениями зрения // Л.И. Алифанова, О.В. Кораблева // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2016. – №3-2(59). – С. 328 – 338.
2. Калинин, И.Г. Бадминтон в вузе: учебно-метод. Пособие / И.Г. Калинин, В.Ф. Ишухин // Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 20 – 21.
3. Кулькова, И.В. Некоторые концептуальные взгляды на организационно-методические проблемы физического воспитания ослабленных школьников // И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // Сборник Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 150 – 156.

THE USE OF BADMINTON TO IMPROVE HEALTH OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN UNIVERSITIES

Kulkova I.V., Kurochkin A.V., Chernyshova O.V.

(MPGU, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the content of physical education of students with visual impairment on the basis of badminton in order to increase their motor potential, education coordination abilities, prevention of secondary disorders and education of positive motivation for independent activity.

Keywords: physical culture, visual impairment, coordination abilities, badminton.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Наумова Е.А., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается столь важная тема для студентов, как ведение здорового образа жизни и формирование готовности к занятиям физической культурой и спортом, какое именно влияние оказывает учебный процесс на это, а также представлены сведения об отношении студентов третьего курса технического университета КНИТУ-КАИ к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ), что позволит определить их готовность к поддержанию своего здоровья.

Ключевые слова: формирование готовности, оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровительная физическая культура, студенты специальной медицинской группы.

Актуальность работы: В данный момент основной целью, которая стоит перед страной, является решение трудности по обеспечению здоровья обучающихся.

Уникальность студенческого здоровья заключается в том, что отмечается взаимная вовлеченность в решение проблемы, как со стороны органов здравоохранения, так и со стороны учебных заведений. По данным исследователей наблюдается повышение приобретенных болезней в числе студенческой молодежи [2, с. 15].

Показатель заболеваемости в различных университетах России составляет от 650,1 до 1750,8 на 1000 обучающихся в год. Плохая экология, неправильный или вредный стиль жизни требуют от молодежи огромных психических, физических потерь, что не всегда может соответствовать физическим возможностям [3, с. 20].

Цель работы: в раскрытии особенностей учебного процесса в формировании основных уровней готовности к занятиям физической культурой и спортом у студентов специальной медицинской группы.

В связи с заявленной целью были поставлены следующие задачи:

1. На теоретическом уровне доказать значимость учебного процесса для формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной работе.
2. Определить аспекты и уровни готовности студентов к занятиям физической культурой.
3. Провести опрос среди студентов СМГ для определения их готовности к занятиям физической культурой и спортом.

Основная часть. Перед преподавателями высшего образовательного учреждения стоит цель – создать педагогическое непрерывное обеспечение учебного процесса для обучающихся, что допускает более эффективно реализовывать работу по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. Разработка учебного процесса обуславливает особенность получения знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья, практических умений, двигательных способностей, это предоставляет непосредственную возможность сформировывать готовность студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Все студенты вузов распределяются на четыре медицинские группы: основная, подготовительная, специальная группа лечебной физической культуры (на основании «Положения о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом»).

По мнению различных ученых: «Физкультурно-оздоровительная деятельность для студентов специальной медицинской группы в вузе реализуется через компоненты адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, двигательную рекреацию при помощи основного средства – физическое упражнение, которое решает важные педагогические задачи по укреплению и сохранению здоровья» [1, с. 250].

У физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп существуют свои индивидуальности, которые связаны с приспособлением к диагнозу занимающегося и составляют базу для предстоящего развития физических возможностей. Готовность к спорту позволяет студентам с различными заболеваниями участвовать в общественной, культурной жизни, в различных спортивных мероприятиях вуза.

Главная цель педагогического обеспечения учебного процесса заключается в определении критериев готовности студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой и спортом, что позволит сформировать у них уверенность в собственных физических возможностях и необходимости организма в каждодневных упражнениях.

Учебный процесс помогает повысить эффективность физической нагрузки и мотивирует обучающихся на ценностное отношение к своему здоровью, формирует личность. Большая роль отводится физкультурно-оздоровительной работе, которая является инструментом по укреплению здоровья, физических и духовных сил, а так же содействует формированию когнитивного, деятельностного и мотивационного аспектов [4, с. 10].

Когнитивный аспект подразумевает усвоение знаний по вопросам здорового стиля жизни, адаптивных и запасных возможностей организма. Это значит, что каждый студент должен знать состояние собственного здоровья, уметь оценивать происходящие перемены в организме при разных видах деятельности, обладать двигательными умениями, которые способствуют обеспечить достаточный уровень физического здоровья, в процессе занятий физической культурой и спортом.

Деятельностный аспект подразумевает уровень собственной независимости в использовании приобретенных познаний, по вопросам ведения здорового стиля жизни.

Мотивационный аспект предугадывает наличие внутренней мотивации к физической активности как главного компонента по формированию готовности к сохранению здоровья.

Из этого делаем вывод, что в педагогическом образовании формирование готовности к занятиям физической культурой обучающихся специальной медицинской группы должно быть направлено на мотивационную часть обучающихся по личностному саморазвитию, по повышению работоспособности посредством физической культуры.

Так же определены три уровня готовности к занятиям физической культурой и спортом: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень означает анализировать приобретенные знания и использовать их на практике, заниматься в различных спортивных секциях, сознательно участвовать в вузовских мероприятиях массовой физической культуры.

Средний уровень означает недостаточность знаний по вопросам поддержания здоровья, потенциал реализуется недостаточно, не совершенствуются физические навыки.

Низкий уровень означает, что студенты вообще не проявляют интерес к физической культуре, отсутствует мотивация к укреплению своего здоровья.

Также был проведен опрос среди студентов 3 курса об их готовности к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. В первую очередь был рассмотрен вопрос о посещаемости физкультуры в вузе. По данным опроса, 75 % посещают в настоящее время. Из них 50 % опрошенных занятия нравятся, остальные ходят на них по другим причинам (обязательность посещения и др.). Причины других 25 %, не посещающих данный предмет, является следующее:

1. Освобождение по болезни;
2. Нежелание;
3. Другие обстоятельства (отсутствие в городе).

Кроме посещаемости, интересовало отношение студентов к физической культуре и спорту в целом за время обучения в университете. Опрос показал, что занятия не повлияли на отношения к спорту у большинства респондентов 52 %, но есть и положительные моменты (30 % указали, что отношения за период обучения улучшилось). Однако, из этих 30 %, 15 % студентов имеют в виду общее улучшение отношения к физической культуре, т.е. можно предположить, что не именно занятия физкультурой повлияли на этот сдвиг, но и возможно, другие факторы. Отмечаются также другие причины:

1. Хорошие преподаватели;
2. Увлекательные занятия.

Об ухудшении отношения к занятиям говорили только 18 % студентов. Причины:

1. Нехватка времени;
2. Неинтересно.

Последний вопрос касался того, чтобы выявить оценку полезности занятий физической культурой в СМГ в университете. Результат показал в основном положительную оценку. 71 % студентов сказали, что занятия, несомненно, приносят пользу, 20 % ответили отрицательно, оставшиеся 9 % затруднились ответить.

Можно сделать вывод, что опрос показал, что большая часть студентов специальной медицинской группы осознают важность физической активности и укрепления своего здоровья, что отлично способствует формированию их готовности к занятиям физической культурой. Однако почти половина еще не обладают такой же готовностью, так как все еще существует ряд факторов, которые препятствуют этому (загруженность из-за студенческого расписания, условия жизни некоторых студентов). Но зная уровень готовности каждого студента специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом, можно правильно подобрать физические упражнения, которые будут эффективно способствовать развитию физических качеств.

Заключение. Данный подход по формированию готовности к занятиям физической культурой и спортом дает возможность продуктивно внедрять педагогические технологии в образовательный процесс для формирования физического потенциала студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеева, О.Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Под ред. С.П. Евсеева. – Изд-во Советский спорт, 2013. – 388 с.
2. *Евстегнеева, О.В.* Влияние физических упражнений на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. биол. наук 03.03.01 / Евстегнеева Ольга Валерьевна. Ульяновский государственный университет, 2012. – 23 с.
3. *Загревская, А.И.* Совершенствование методики занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы на основе программирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Загревская Александра Ивановна, Омск. 2000. – 24 с.
4. *Московченко, О.Н.* Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография / О.Н. Московченко. – М.: ФЛИНТА, Наука, 2012. – 312 с.

FORMATION OF READINESS FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Naumova E.A., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses such an important topic for students as maintaining a healthy lifestyle and the formation of readiness for physical education and sports, what impact the educational process has on it, and also provides information on the attitude of third-year students of the KNRTU-KAI to physical culture classes in a special medical group, which will determine their readiness to maintain their health.

Keywords: readiness formation, health-improving technologies, sports and health-improving activities, health-improving physical culture, students of a special medical group.

ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ПО ДАННЫМ ЕЖЕГОДНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАТИСТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Новокрещенов В.В., Воронцова Е.В.

(Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия)

Аннотация. В данной статье представлена информация о состоянии кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта в Удмуртской республике по результатам анализа данных государственной статистической отчетности, а также, выводы и предложения о необходимости решения выявленных проблем с помощью программ дополнительного профессионального образования, в том числе программ переподготовки.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, Удмуртская Республика, кадровое обеспечение, профессиональные стандарты, дополнительное профессиональное образование.

Введение. Рынок труда все в большей степени конкретизирует требования к уровню квалификации и профессиональным компетенциям работников. Активные изменения происходят и в сфере требований к профессиональной подготовленности работников физической культуры и спорта. Этому способствует принятие ряда нормативно-правовых документов, регулирующих наличие необходимых компетенций, включая принятие профессиональных стандартов (ПС), в которых появился раздел «Требования к образованию и обучению» для занятия определенной должности [1]. К примеру, стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» предусматривает восемь обобщенных трудовых функций (ОТФ) с уровнем квалификации с 6 по 8, а также возможные названия должностей с учетом требований к образованию и обучению, опыту работы соискателя. Также значительно возросли требования к соискателю по наличию профильного образования для занятия определенной должности, особенно, руководителя физкультурно-спортивной организации.

Целью работы стал анализ кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта в Удмуртской Республике и подготовка предложений по выполнению требований профессиональных стандартов в части образования и обучения по программам дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Профильное образование по физической культуре и спорту в Удмуртской республике в настоящее время можно получить в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования. Программы среднего профессионального образования по укрупненной группе специальностей (УГС) 49.00.00 «Физическая культура и спорт» реализуют в Ярском политехникуме, Удмуртском республиканском социально-педагогическом колледже, Можгинском педагогическом колледже им. Т.К. Борисова, Сарапульском педагогическом колледже. Учреждения СПО готовят специалистов с присвоением квалификации учитель физической культуры и педагог физической культуры в основном за счет средств регионального бюджета. Ежегодный выпуск таких специалистов для сферы физической культуры и спорта Удмуртской Республики составляет около 100 человек.

Специалистов с высшим образованием для отрасли по направлению 49.00.00 «Физическая культура» в основном готовят в Удмуртском государственном университете. В УдГУ подготовка специалистов для физической культуры и спорта ведется на протяжении последних 70 лет и является традиционной. За эти годы на базе факультета физического воспитания, позднее – института физической культуры и спорта подготовлены более 5 тысяч специалистов – организаторов физической культуры и спорта, учителей, тренеров.

В настоящее время по очной и заочной формам обучения осуществляется реализация нескольких образовательных программ, охватывая все существующие уровни высшего профессионального образования: бакалавриат (49.03.01 – Физическая культура; 44.03.05 – Педагогическое образование с двумя профилями подготовки), магистратура (44.04.01 – Педагогическое образование), аспирантура (49.06.01 – Физическая культура). По всем формам обучения и уровням образования выпускается ежегодно более 100 специалистов, включая иностранных студентов.

Чтобы оценить обеспеченность отрасли физической культуры и спорта в республике кадрами мы остановились на анализе данных ежегодного федерального статистического наблюдения в Удмуртской Республике по форме № 1-ФК за четыре (2015-2018) года. Форма №1-ФК – «Сведения о физической культуре и спорте», имеет 7 разделов, включая «Раздел 1 Кадры» утверждена приказом Росстата от 17.11.2017 года № 766 [2].

Раздел имеет название «Статистическое наблюдение кадровой обеспеченности» и ведется по многим показателям, включая уровень образования, возраст, пол, место работы (село, город). Анализ динамики количественных показателей штатных работников физической культуры и спорта в Удмуртской Республике за четыре прошедших года показал увеличение их общей численности с 3659 до 4039 человек (рост -10,3 %), но, одновременно произошло снижение численности молодых специалистов в возрасте до 30 лет с 1022 до 918 человек (10,2 %) и увеличение специалистов старше 60 лет с 254 в 2015 и до 365 человек в 2018 году (43,7 %). Это тревожные показатели, которые отражают негативные тенденции, указывающие на возрастание доли работников предпенсионного и пенсионного возраста и одновременного снижения доли молодых специалистов в возрасте до 30 лет. Из общего числа работников только 1093 человека (36,3 %) реализуют спортивную подготовку в учреждениях спортивной направленности и (или) спортивных школах олимпийского резерва. Еще одна тревожная тенденция связана с уменьшением количества специалистов, работающих в сельской местности. Их количество увеличилось в абсолютном выражении, но доля в сельской местности уменьшилась с 33,3 до 29,7 % за один год (с 2017 по 2018 г).

Анализ образовательного уровня штатных работников отрасли, показал, что из 4039 специалистов, 3011 человек имеют высшее (74 %) и 784 человека (19,4 %) среднее профессиональное образование. Таким образом, 93,4 % работников отрасли имеют высшее или среднее профессиональное образование. Почти половина (49,8 %) имеющих высшее образование работает в системе образования начиная от дошкольных образовательных организаций и заканчивая организациями высшего профессионального образования. Вместе с тем, оказалось, что значительная часть руководителей физкультурно-спортивных организаций (директора и их заместители) не имеют профильного образования по физической культуре.

Так, результаты анализа данных ежегодного федерального статистического наблюдения в Удмуртской Республике по форме №5-ФК (сведения по организациям, осуществ-

ляющих спортивную подготовку) за 2018 год, показали, что из 169 человек, занимающих указанные должности, высшее образование по профилю профессиональной деятельности, имеют только 78 (46 %) от общего числа руководителей. Остальные руководители имеют высшее образование по другой специальности и, в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», занимать указанные должности с момента вступления в силу профессионального стандарта права не имеют.

Таким образом, результаты анализа статистической отчетности в части соответствия уровня и профильности образования руководителей физкультурно-спортивных организаций в Удмуртской Республике требованиям профессионального стандарта, показали необходимость решения проблемы получения высшего образования по профилю профессиональной деятельности или подготовки по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта на базе уже имеющегося любого высшего образования. Особенно актуальным является необходимость переподготовки руководителей физкультурно-спортивных организаций так как такие должности как правило относятся к 7 уровню квалификации и требуют наличия профильного профессионального образования.

Заключение. Анализ данных статистической отчетности по формам № 1-ФК и № 5-ФК в Удмуртской Республике за отчетный период с 2015 по 2018 годы показал следующие негативные тенденции в области кадровой обеспеченности сферы физической культуры и спорта:

- увеличение доли работников старше 60 лет и снижение количества молодых специалистов до 30-летнего возраста;
- сокращение доли специалистов по физической культуре и спорту, работающих в сельской местности в общем количестве штатных работников;
- наличие более половины (54 %) руководителей физкультурно-спортивных организаций (директора и их заместители) не имеющих высшего образования по профилю профессиональной деятельности.

На основании изложенного становится актуальной решение проблемы переподготовки значительной части специалистов в области физической культуры и спорта Удмуртской Республики в связи с введением в действие с 2020 года профессиональных стандартов и строгого их соблюдения кадровыми службами. С этой целью становится целесообразным необходимость разработать программы профессиональной переподготовки, отвечающей требованиям соответствия федеральным образовательным стандартам высшего образования по направлению «Физическая культура» и требованиям профессиональных стандартов по коду профессиональных стандартов 005 – Физическая культура и спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» //Зарегистрировано в Минюсте России 12 ноября 2015 г. № 39694/<http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.008.pdf>
2. Приказ от 17 ноября 2017 г. № 766 «Об утверждении статистического инструментария для организации министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта // <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=304122>

**PROBLEMS OF PERSONNEL SUPPORT OF THE BRANCH
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE UDMURT REPUBLIC
ACCORDING TO THE ANNUAL FEDERAL STATISTICAL
OBSERVATION IN THE ASPECT OF REQUIREMENTS
OF PROFESSIONAL STANDARDS**

Novokreschenov V.V., Vorontsova E.V.

(Udmurt state University, Izhevsk, Russia)

Annotation. This article presents information on the state of the physical culture and sports industries' staffing in the Udmurt Republic based on the results of the analysis of data of the state statistical reporting, as well as conclusions and proposals on the need to solve the identified problems with the help of programs of additional professional education, including retraining programs.

Keywords: physical culture and sport, Udmurt Republic, staffing, professional standards, additional professional education.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Малушко О.А., Опарин Д.В.

*(Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Уфа, Россия)*

Аннотация. В данной статье описана система контроля тренировочного процесса лыжников-гонщиков, а также направления совершенствования управления подготовкой лыжников.

Ключевые слова: комплексный контроль, тренировочный процесс, спортсмен, лыжник-гонщик.

Комплексный контроль является неотъемлемой частью подготовки спортсменов; на его основе возможно обеспечить управление тренировочным процессом. Однако, в практике подготовки юных лыжников-гонщиков комплексный контроль общей и специальной физической подготовленности спортсменов осуществляется несистематично; многие средства и методы комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов не используются вообще или используются крайне редко. Все это проявляется в низкой эффективности управления тренировочным процессом спортсменов [1].

В связи с вышеизложенным проблема контроля физической подготовленности в системе подготовки юных лыжников-гонщиков является актуальной. Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность тренировочного процесса.

В соответствии с состоянием спортсмена выделяют три основных вида контроля:

- этапный контроль – отражает суммарный тренировочный эффект в мезоцикле;
- текущий контроль – оценивает срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль – оценивает эффект одного тренировочного занятия или его части.

Способы анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в значительной степени определяются спецификой вида спорта и используемых спортивных упражнений, в первую очередь, режимом работы и механизмами ее энергообеспечения.

При обеспечении контроля подготовленности спортсменов необходимо учитывать положение о том, что в качестве объективных показателей подготовленности должны оцениваться показатели физической подготовленности [1].

Таким образом, основной объем специфической работы в подготовительном периоде должен выполняться на уровне ПАЮ; скоростно-силовая подготовка должна обеспечивать повышение сократительных и окислительных возможностей мышц; необходимо добиваться согласованного совершенствования функций вегетативной и мышечной систем.

Для обеспечения комплексного контроля подготовленности юных спортсменов нами использовали антропометрические методы исследований, методы педагогических тестирований и методы спортивно-педагогической и функциональной диагностики [2].

Этапы исследования:

Первый этап – анализ научно-методической литературы, обобщался опыт тренеров, специализирующихся в подготовке лыжников-гонщиков, а также проводились наблюдения за тренировочным процессом спортсменов.

Второй этап – в процессе естественной тренировки апробировались экспериментальная методика контроля общей и специальной физической подготовленности юных лыжников-гонщиков. Всего в исследованиях приняли участие юные лыжники-гонщики ($n = 23$, квалификация – 3-2 разряд; возраст – 13-15 лет, стаж занятий – 2-3 года).

Заключительный этап – проводился логический и математический анализ результатов исследования.

Для изучения физического развития юных лыжников-гонщиков использовались антропометрические методы. Определялись следующие показатели: рост (см, масса (кг), окружность груди в покое (обхват, см), жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл).

Антропометрические обследования проводились в экспериментальный период дважды (1-е обследование – сентябрь 2018 года, 2-е обследование – апрель 2019 года). В исследованиях приняли участие 23 юных спортсмена.

Таблица

Статистические показатели физического развития юных лыжников-гонщиков ($n = 23$)

Стат. показатели	Рост, см		Масса, кг		Обхват, см		ЖЕЛ, мл	
	А	В	А	В	А	В	А	В
п	23	23	23	23	23	23	23	23
Х ср.	156,53	158,25	44,40	49,44	79,75	82,95	3395,00	3450,00
б	7,14	6,23	3,65	5,15	3,53	4,23	237,34	247,34
m	2,26	2,12	1,15	2,14	1,18	2,85	87,70	84,70
p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Контроль физической подготовленности юных лыжников-гонщиков на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации, по нашему мнению, уделяется недостаточное внимание. Анализ тренировочного процесса юных спортсменов свидетельствует, что часто средства и методы общей и специальной физической подготовки применяются бессистемно. В то же время рационально организованная физическая подготовка обеспечивает существенное повышение эффективности всей системы тренировки спортсменов. При организации специальной силовой подготовки необходимо учитывать тренирующий эффект используемых упражнений.

Учитывая, что лыжные гонки предъявляют высокие требования к уровню развития общей и специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростной силы и быстроты при использовании средств и методов контроля необходимо учитывать данные положения.

Для обеспечения контроля физической подготовленности юных спортсменов нами использовались методы педагогического тестирования, включающая определенные двигательные задания (двигательные или моторные тесты). Тесты:

- 1) быстрота, скоростные способности – бег на 30 м с ходу, бег на 30 м с в/с;
- 2) быстрота, координационные способности – челночный бег 3x10 м;
- 3) скоростная выносливость – бег на 200 м;
- 4) скоростно-силовые способности – прыжок в длину с/м; 5-й прыжок в длину с ноги на ногу;

- 5) сила мышц туловища, силовая выносливость – сгибание туловища в сед, раз в 1 мин;
- 6) сила мышц рук – отжимания, раз;
- 7) гибкость – наклон вперед;
- 8) выносливость – бег на 1000 м.

Выбор данных тестов объясняется их соответствием предъявляемым к тестам требованиям, высокой надежностью и информативностью, а также распространенностью в применении, что позволяет выполнить сравнительный анализ уровня развития двигательных способностей.

Всего проведено три тестирующие тренировки (первая – октябрь 2018 года, вторая – декабрь 2018 года, третья – март 2019 года). Анализ динамики показателей физической подготовленности позволил установить взаимосвязь показателей подготовленности и применяемыми тренировочными нагрузками, а также с показателями функционального состояния.

В целом, анализ динамики результатов тестирования свидетельствует о положительном влиянии тренировочных нагрузок на уровень физической подготовленности.

В течение шести месяцев тренировки по среднегрупповым показателям физической подготовленности произошли изменения.

Корреляционный анализ результатов 2-го и 3-го тестирований свидетельствует об уменьшении количества достоверных взаимосвязей в показателях физической подготовленности. Вместе с тем, отмечается повышение степени взаимосвязи между показателями скоростных и скоростно-силовых способностей. Также повышается взаимосвязь скоростных и скоростно-силовых показателей с показателями развития силовых качеств.

Таким образом, комплексный контроль является неотъемлемой частью подготовки спортсменов; на его основе возможно обеспечить управление тренировочным процессом и в конечном итоге повысить показатели физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрюков, В. Индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации по результатам проведения физиологического обследования в процессе этапного комплексного контроля // Наука в Олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 130 – 136.
2. Сальников, В.А. Индивидуальное различие как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2 – 9.

IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF CONTROL AND MANAGEMENT OF TRAINING OF YOUNG SKI RACERS

Malushko O.A., Oparin D.V.

(Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia)

Abstract. This article describes a system for monitoring the training process of skiers-racers, as well as directions for improving the management of training skiers.

Keywords: integrated control, training process, athlete, skier-racer.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Волик Н.А., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описываются различные способы использования информационных технологий в проведении занятий по физической культуре, а также рассмотрен подход к организации таких занятий.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, информационные технологии, компьютер.

Актуальность работы. Сегодня информационные технологии активно входят в нашу повседневную жизнь. Данный процесс также влияет и на систему образования. Так электронные учебники уже становятся нормой, но не только учебники оцифровываются, в структуру самих занятий стабильно вошел компьютер. Например, запросто провести сложный эксперимент на уроке физики, создать опасное вещество из других веществ на химии. Все это легко и безопасно для компьютерной программы. Другие «менее опасные» предметы также не уступают в темпах введения компьютерных технологий. Создать и решить трудный пример для математики, перевести текст на иностранный язык, провести симуляцию влияния на мир различных общественных событий, показать важнейшие моменты истории как небольшой фильм, и много чего еще может компьютер в сфере образования. Но что на счет физической культуры? Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни любого современного человека и составляют одну из основ его физического, психического и социального благополучия и здоровья. Таким образом, целью данной статьи является рассмотрение примеров инновационных технологий применяемых на занятиях по физической культуре в КНИТУ-КАИ.

В связи с заявленной целью были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал, касающийся проблематики внедрения современных компьютерных технологий используемых на практических занятиях по физической культуре;
2. Изучить опыт современных компьютерных технологий применяемых на занятиях по физической культуре в различных вузах РФ;
3. Выявить основные причины препятствующие внедрению компьютерных технологий на занятиях по физической культуре.

Методы исследования: изучение научно популярной литературы и тематических сайтов, проведение социологического опроса студентов.

Основная часть. Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то у многих возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего двигательная активность. И как использовать достижения современной науки в сфере физической культуры при таком подходе? Первым делом на ум приходит мысль об использовании компьютера, как средства передачи информации – проведение лекций и изучение материала по учебнику [2]. Но такой подход не раскрывает полный потенциал компьютеров – они только заменяют бумажные учебники. Другим подходом будет решение создать эффективные методики с применением информационных технологий. Для

этого необходимо собрать и систематизировать полученные данные. Компьютер может предоставить информацию в легко понимаемой и усваиваемой форме, такой как показ кинофильма для предоставления правильного понимания и правильного проведения необходимых упражнений [1]. Также современные устройства, такие как C-RingDumbbells: умные гантели со специальными датчиками внутри позволяют вести учет сжигаемых килокалорий во время занятия и тем самым регулировать интенсивность тренировки [3], или к примеру, фитнес браслеты могут помочь преподавателю с выявлением у студентов различных проблем, связанных со здоровьем при проведении учебных занятий. Данный подход позволит выбрать для студента наиболее эффективный способ тренировки. В свою очередь такие современные устройства способны отслеживать состояние организма на протяжении 24 часов в сутки. В ночное время фитнес браслеты следят за качеством сна, утром считают шаги, пульс, измеряют давление. С таким механизмом, надетым на руку, пользователь сможет успешно отслеживать свою двигательную и сердечную активность. Фитнес браслет запомнит физическую нагрузку носителя, отметив, сколько удалось сжечь килокалорий. Информация отражается на дисплее браслета, либо передается на мобильное устройство. Кроме этого, фитнес браслеты могут оценивать физическую подготовленность студентов для получения ими оценок при сдаче контрольных нормативов.

В вузах Российской Федерации наблюдается недостаточное внедрение компьютерных технологий на занятиях по физической культуре. Для примера рассмотрим компьютеризацию КНИТУ-КАИ. КНИТУ-КАИ имеет отличные новые здания спортивного комплекса «КАИ-ОЛИМП», все помещения внутри получили первоклассное спортивное оборудование. Однако, все объекты были подготовлены к проведению летней Универсиады-2013. Этот факт подразумевает проведение спортивных соревнований. И действительно, для соревнований компьютеризация помещений на высшем уровне – это электронные табло, цифровой фотофиниш, и многое другое. Но для ежедневных занятий физической культурой обычным студентам эти устройства не нужны. Единственные электронные устройства, которые видят студенты, являются электронные тренажеры. Обучающиеся других вузов страны также сообщают, что их занятия физической культурой похожи на занятия в КНИТУ-КАИ в плане внедрения компьютерных технологий.

Почему же такие возможности информационных технологий в теории, почти не используются на практике? Основной проблемой можно считать отсутствие методик, основанных на применении различных устройств для обучения. Мало иметь сами устройства, их необходимо еще правильно применять, в то время как мало кто умеет это делать. Второй большой проблемой является отсутствие самих приборов в спортивных залах. Происходит это по причине отсутствия финансирования инновационных идей в сфере спортивного образования. Так же большой проблемой является стереотипность занятий по физической культуре. Преподаватели, как и студенты, считают данные занятия исключительно как занятие, где надо только двигаться и что для полноценного обучения достаточно гири «потяжелее», да шведской стенки и другого подобного инвентаря. Никто и не пытается исключить спортивный инвентарь из залов, но с той же умной гирей ее использование становится значительно эффективней, а контроль состояния обучающегося во время всего занятия, позволит выбирать наиболее полезные для здоровья тренировки. Обобщая можно сказать, что отсутствие методик обучения, недостаточность финансирования и неготовность изменить что-то в физической культуре как преподавателями, так и студентами, сильно тормозит продвижение информационных технологий.

Понятно, что внедрение в высших образовательных учреждениях современных компьютерных технологий на занятиях по физической культуре, должно являться неотъемлемой

необходимостью в учебном процессе, однако насколько хороши не были бы методики использования информационных технологий в сфере физической культуры, они все равно будут исполнять роль только помощников при проведении практических занятий. Не стоит забывать, что основой занятий должны оставаться физические упражнения. Тем не менее, для оптимизации учебного процесса применение и использование информационных технологий расширяет спектр возможностей для преподавателей и обучающихся.

Вывод. Таким образом, использование различных информационных технологий на занятиях по физической культуре способствует увеличению познавательного интереса студентов к данной дисциплине, а также увеличивает мотивацию обучающихся к занятиям спортом, а это положительно отражается на здоровье последних. Отсюда следует, что информационные технологии, имея очень широкий спектр возможностей на занятиях физической культуры, выполняют эффективную роль. Но этот спектр имеет только вспомогательный характер, основа занятия должна быть и оставаться физической нагрузка на различные группы мышц. Тем не менее, все вышесказанное говорит, прежде всего, о том, что развивать и продвигать информационные технологии на занятиях по физической культуре в вузах имеет большой практический смысл и практическую значимость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Спирин, В.К.* Практическая направленность школьных уроков физической культуры. Физическая культура в школе / Научно-методический журнал, № 1. – 2018. – С. 7 – 8.
2. Дистанционное образование: области применения, проблемы и перспективы развития: научные труды IV Международной научно-практической Интернет-конференции, [Москва-Дубна, 15-19 октября 2007 г.] / [отв. ред.: М.Е. Вайндорф-Сысоева]. – М: ИОО МГОУ; Дубна: Диона, 2007. – С. 10 – 16.
3. C-RingDumbbells: умные гантели [Электронный ресурс] //FITNESSEXPERT: [сайт].– Режим доступа. – URL: доступ <https://fitnessexpert.com/journal/c-ring-dumbbells-umnye-ganteli> свободный (дата обращения 08. 10. 2019).

USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE

Volik N.A., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes various ways of using information technology during physical education classes, as well as an approach to the organization of such classes.

Keywords: physical education, information technology, students, computer.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рахматуллина Л.Ш.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье раскрыта актуальность внедрения фитнеса в физкультурно-оздоровительную практику работы со студентами, а также широко рассмотрена классификация фитнес-программ с учетом разнообразных потребностей занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, мотивация, фитнес-программы, здоровые привычки.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической работоспособности. Широко используемое в нашей стране и за рубежом слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» – быть пригодным к чему-либо, быть бодрым, быть здоровым). По своему целевому назначению понятие «фитнес» ближе к общепринятому в нашей стране понятию «физическая культура». Фитнес гарантирует разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, учитывающие медицинскую группу здоровья и «фитнес-профиль», пол студентов. Фитнес отличается высокой эмоциональностью и оздоровительной эффективностью, что позволяет ему удерживать высокий рейтинг среди видов оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность фитнес-программ связана с достижением и поддержанием должного уровня физического состояния. Программы классифицируются по целевому и возрастному признакам, технической оснащенности, функциональному воздействию. По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы - кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайд, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика. При этом следует отметить, что в системе физкультурного образования преподаватели достаточно часто сталкиваются с проблемой отсутствия оборудования и необходимого инвентаря для фитнеса, поэтому практически для всех залов будут приемлемы программы: бодибар-тренировки, занятия на степ-платформе в различных форматах, гантельной гимнастики, круговой и интервальной тренировки, фитнес-йоги, кроссфита, пилатеса, mii-программ, комплексов с набивными мячами и др.

Фитнес-программы отличаются инновационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью. Фитнес-программы классифицируются как аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами восточных единоборств. Анализируя существующие фитнес-программы, можно также выделить следующие основные направления оздоровительной тренировки: групповые программы занятий, тренажерные оздоровительные технологии, водные программы, спортивные игры и другие программы.

Силовые программы:

- силовой урок без предметов и отягощений («фитнес-класс», «отжимания», приседания, восхождения на платформы 40, 50, 60, 70 см, «планка» и др.);
- силовые уроки с медболами, набивными мячами, гантелями, эспандерами, «бодибарами», штангой (pump);

- круговая тренировка (частично, кроссфит частично);
- интервальная тренировка (частично, интервалы силовой и комплексной направленности различной интенсивности, кроссфит);
- силовой урок на фитбол-мяче (в том числе с гантелями, мяч как отягощение, препятствие, оборудование);
- калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ), пилатес.

Программы развития специальной выносливости:

- слайд-тренировка на специализированной платформе (имитация конькобежного спорта, относится к видам функциональной тренировки);
- сайклинг (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация велосипедной гонки, имитация езды по равнине, в гору, в исходных положениях сидя и стоя);
- интервальная тренировка (чередование интервалов низкой, средней и высокой интенсивности, интервалов аэробной и силовой нагрузки, интервалов на силовых тренажерах и упражнений со свободными весами);
- круговая тренировка (функциональной направленности, прыжковой направленности, на тренажерах, тренировки с короткими интервалами отдыха, с анаэробной направленностью; на фитболах для специальных медицинских групп).

Многочисленные программы по оздоровительной аэробике:

- аэробика как функциональный тренинг (разновидности выпрыгиваний, имитации ударов, упражнений с гантелями 1-3 кг, приседаний); базовая (классическая) аэробика; степ-аэробика; аэробика с элементами единоборств («тай-бо»); танцевальная аэробика (хип-хоп, зумба, латина, модерн, и др.); рамп-аэробика (с мини-штангами); mix-программы по аэробике (смешанные программы) и др.

Психорегулирующие программы: китайская гимнастика «тай-чи», оздоровительной ушу; классическая йога и «йогаробика», фитнес-йога; комплекс упражнений на растягивание (стретчинг); пилатес, калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ).

Технологии в физическом воспитании студентов могут быть различной направленности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-тренировочной, лечебно-профилактической, психолого-педагогической. Фитнес-технологии подразделяются на образовательные, рекреационные, реабилитационные и спортивные. Спортивные технологии, такие как кроссфит (высокоинтенсивные кардио- и силовые программы, на сегодняшний день проводятся соревнования по кроссфиту), занятия фитнес-аэробикой, получившие широкое распространение во внеучебной и учебной программе по физической культуре для девушек. Основным преимуществом фитнес-аэробики является улучшение общей физической подготовленности и работоспособности, формирование культуры движений. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся на вузовском, межвузовском, городском, региональном, федеральном и международном уровнях, в трех номинациях (базовая аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика). Далее к спортивным направлениям следует отнести функциональный тренинг, с увеличением объема высокоинтенсивной аэробной нагрузки, «взрывных» упражнений, «ударных» упражнений, интервальной тренировки, упражнения «берпи», «планка» и многих других. Функциональный тренинг рекомендуется подготовленным студентам, студентам, выступающим за сборные команды, спортсменам для повышения специальной физической подготовленности.

Реабилитационные технологии включают в себя аквафитнес, аквааэробику, такие программы рекомендуются при восстановлении после травм и заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата, низком уровне физической подготовленности, и представителям специальных медицинских групп. Пилатес, стретчинг, фитнес-йога, калланетика, изотон,

фитбол-аэробика, гантельная гимнастика (0,5-3 кг) локальной направленности, также относятся к реабилитационному направлению.

Рекреационные технологии в физическом воспитании студентов: многочисленные направления аэробики, смешанные программы, групповые силовые программы, комбинированные программы пилатеса и аквааэробики, атлетической гимнастики и аэробики, аквафитнес, сайкл программы, адаптированный кроссфит, ментальные виды фитнеса и др. Так, рекреационная деятельность состоит в разработке и осуществлении множества развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ с целью восстановления сил, затраченных в процессе труда (учебы), устранение производственного напряжения, а также в необходимом повышении образовательного и духовного потенциала, восстановлении и развитии физических сил человека.

Фитнес является одним из наиболее популярных видов двигательной активности студенческой молодежи в связи с возникновением и ростом фитнес-индустрии в стране. Постепенное внедрение фитнеса в систему физического воспитания студентов вузов формирует навыки здорового стиля жизни и приводит к повышению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья, что, в свою очередь, ведет к увеличению функциональных резервов организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Борилкевич, В.Е.* Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
2. *Кондраков, Г.Б., ШUTOва, Т.Н.* Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. матер. IV междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Т. I. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова. – 2016. – С. 504 – 509.
3. *Сайкина, Е.Г., Пономарев, Г.Н.* Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6 – 10.

THE USE OF FITNESS PROGRAMS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Rakhmatullina L.S.

(Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia)

Abstract. This article reveals the relevance of the introduction of fitness in the physical culture and health practice of working with students, as well as widely considered classification of fitness programs taking into account the diverse needs of students.

Keywords: physical culture, health, students, motivation, fitness programs, healthy habits.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ» И КОМПЛЕКСА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ И ХАРАКТЕРУ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ, ПОХОЖИХ НА ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Салимгареева Е.Г.

(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия)

Аннотация. В этой статье описываются сведения о динамике физической подготовленности студентов вуза, средствами спортивных бальных танцев. Обследовано 50 юношей – студентов 1 курса Иркутского государственного университета разных факультетов, занимающихся по элективному курсу физического воспитания с модулем «Спортивные бальные танцы». Изучена динамика физической подготовленности студентов, являющаяся результатом использования шаговой методики изучения танцевальных движений по характеру нервно-мышечных напряжений сходных с подводящими упражнениями. Все обследованные студенты экспериментальной группы к концу учебного года имеют положительную динамику показателей физической подготовленности, что подтверждает целесообразность использования этого не олимпийского вида спорта в совершенствовании физического воспитания молодежи.

Ключевые слова: студенты, спортивные бальные танцы, танцевальные способности, танцевальные движения по характеру нервно-мышечных напряжений сходные с подводящими упражнениями, физическая подготовленность, шаговая методика.

Анализ данных, полученных при ежегодном тестировании студентов 1-2 курсов ИГУ, выявил тенденцию позитивной динамики физической подготовленности у респондентов ЭГ, обучавшихся по элективному курсу «Спортивные бальные танцы». Положительную динамику физической подготовленности данной группы студентов, основой которой явилось целенаправленное воздействие двигательных действий по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений похожих на танцевальные движения и пошаговая методика последовательной порционной подачи учебного материала [2] мы объясняем использованием в названной группе студентов элективного курса «Спортивные бальные танцы». В этой группе нами были получена достаточно высокая динамика показателей их физической подготовленности по сравнению со сходными показателями у студентов контрольной группы (таблица).

Таблица

Динамика показателей физической подготовленности студентов 1-2 курсов ИГУ

Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные нормативы	Группа	Результаты тестов на начало эксперимента	Результаты тестов на конец эксперимента	Динамика показателей, %
Бег 100 м, с	13,1-14,4	КГ	18,19	17,97	1,21
		ЭГ	15,77	13,76	12,75
Бег 1000 м, с	3,35-5,0	КГ	2,53	2,34	7,51
		ЭГ	2,99	2,42	19,06
Челночный бег 3x10 м, с	7,1-8,0	КГ	9,0	8,78	2,44
		ЭГ	9,01	6,51	27,74
Прыжок в длину с места, см	210-240	КГ	169,6	173,3	2,18
		ЭГ	191	207	3,14
Гибкость, см	+6 -+13	КГ	13,5	13,8	0,22
		ЭГ	11,71	17,14	46,37
Подтягивание, раз	10-15	КГ	15,8	16,3	0,32
		ЭГ	8,0	16,28	103,5
Пресс, раз	33-48	КГ	38,6	40,2	4,15
		ЭГ	32,87	39,75	20,96

Примечание: КГ – учебная группа 07131-25 чел., обучение в которой ведется по программе ОФП; ЭГ – учебная группа 07121-25 чел., обучение в которой ведется по элективному курсу «Спортивные бальные танцы».

Как следует из полученных данных, мы наблюдаем положительную динамику роста показателей физической подготовленности студентов, занимавшихся по программе элективного курса «Спортивные бальные танцы», занятия в которой проводились с использованием подводящих упражнений по характеру нервно-мышечных напряжений сходным с танцевальными движениями во всех тестах. Наиболее значительную динамику отмечаем по следующим показателям: гибкость (46,37 %), подтягивание (103,5 %), челночный бег на 3х10 метров (27,74 %), бег на 100 метров (12,75 %).

В контрольной группе, студенты которой занимались двигательной активностью только в форме ОФП, была выявлена следующая картина: все показатели динамики физической подготовленности ниже, чем в ЭГ. В беге на 100 метров динамика показателей ниже на 11,54 %, в гибкости на 46,15 %, в беге на 1000 м ниже на 12,55 %, в челночном беге 3 х 10 м – на 25,3 %, в подтягивании – ниже на 101,18 %, пресс на 16,81 %.

Таким образом, полученные результаты эксперимента подтверждают и указывают на целесообразность использования элективного курса «Спортивные бальные танцы» и специально подобранного комплекса двигательных действий, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений, похожих на танцевальные движения для повышения качества непрерывного физического воспитания студентов [1, 2]. Студенты ЭГ, независимо от индивидуальных способностей, могут получить пользу от физических упражнений, так как в нашем элективном курсе виды двигательной активности соответствуют мотивации студентов на занятия спортивными бальными танцами в конкретных условиях вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пересмотренная техника латино-американских танцев / Перевод Ю. Пина. – СПб. – 163 с.
2. *Салимгареева, Е.Г.* Совершенствование физического воспитания детей 7-11 лет в многопрофильных учреждениях дополнительного образования средствами спортивных бальных танцев: дис...канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2004. – 177 с.

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUTH WHEN USING THE ELECTIVE COURSE «SPORTS BALL DANCES» AND MOTOR ACTION COMPLEX SIMILAR TO DANCE MOVEMENT BY ITS STRUCTURE AND CHARACTER OF NEUROMUSCULAR TENSION

Salimgareeva E.G.

(FSBEI Irkutsk State University, Irkutsk, Russia)

Annotation. This article describes information on the dynamics of physical fitness of university students, using sports ballroom dancing. Fifty young men – 1st year students of the Irkutsk State University of different faculties involved in the elective course of physical education with the module «Sports ballroom dancing» were examined. The dynamics of students' physical fitness, which is the result of using a step-by-step technique for studying dance movements by the nature of neuromuscular tension similar to leading exercises, was studied. By the end of the school year, all the examined students of the experimental group have a positive dynamics of physical fitness indicators, which confirms the advisability of using this non-Olympic sport in improving the physical education of young people.

Keywords: students, sports ballroom dancing, dancing abilities, dance movements according to the nature of neuromuscular tension similar to lead-up exercises, physical fitness, step-by-step technique.

ФРИДАЙВИНГ: РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРНОСТЬ

Сюсина Т.Д., Хайруллин И.Т.

*(Российский государственный университет правосудия;
Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны сведения о фридайвинге, пути его развития и причины популярности. Влияние этого вида спорта на организм людей и положительные черты фридайвинга.

Ключевые слова: фридайвинг, развитие, популярность, организм человека, погружение.

Фридайвинг всегда вызывал интерес со стороны людей увлекающемся не обычными видами спорта. Данный вид спорта сегодня особо популярен и актуален. Но что же такое фридайвинг? Это подводное плавание с задержкой дыхания, одна из самых ранних форм плавания. Интересно, что ранее такая форма погружения использовалась лишь для коммерческих целей-добывание жемчуга.

Далеко не все знают, что фридайвинг появился почти 7 тысяч лет назад! Странно, но не маленькое количество людей стали замечать его буквально недавно и считают его молодым видом спорта.

Причем погружение задержкой дыхания оставалось до середины XX в. просто частью рыбацкого дела. И интересный факт-вовремя II Мировой войны некоторую известность приобрели боевые пловцы – итальянские «люди-лягушки» – регулярные подразделения, систематически обученные мобильным действиям в воде и под водой без тяжелого дыхательного оборудования. Может быть, именно в это время начала расти популярность такого вида плавания и определенный интерес к нему. Интересен тот факт, что можно сказать что фридайвинг получил признание из-за спора.

А вот и история о столь важном для развития фридайвинга споре в 1949 году, когда Раймондо Бухер, итальянский лейтенант, на спор нырнул на глубину 30 метров, на кону стояли не малые деньги. Из-за того, что в споре фигурировали еще пару человек, его результат произвел фурор. Эта история получила хороший отклик у людей того времени, и фридайвинг был причислен к официальным видам спорта [2].

В России его значимость тоже не приуменьшена, в 2005 года была создана некоммерческая организация – Федерация Фридайвинга. Название, конечно, же отражает предназначение организации. Основные цели федерации состоит в том, чтобы продвигать и поддерживать развитие фридайвинга в России, объединить любителей профессионалов [1].

Но только из-за этого фридайвинг известен? Из-за эффективности? Конечно нет. Одна из причин почему фридайвинг популярен-его необычное влияние на наш организм. Но для того чтоб осознать, как фридайвинг влияет на наш организм нужно понять какие процессы, происходят при погружении человека.

Согласно современным исследованиям, мы имеем определенный комплекс адаптивных сердечно-сосудистых реакций, похожий имеется у ныряющих водных и полуводных млекопитающих, хотя и выраженный в существенно меньшей степени. Речь идет о важнейшем универсальном приспособлении – нырительном рефлексе. Он «включается» в организме человека, который решит задержать дыхание и погрузиться под воду. Интересно, что даже через долгую эволюцию нас с нашими предками все равно связывает данный рефлекс.

Но что же происходит там, на глубине? Определенные процессы в организме пловца, ныряющего происходят на основе дефицита кислорода и при повышении уровня углекислого газа. Вместе приводят к позитивным изменениям в процессе долгосрочной адаптации.

Конечно, имея регулярные тренировки организм помогает нам более эффективно и продуктивно работать при снижении кислорода в артериальной крови, мы начинаем адаптироваться к глубине. Мы можем наблюдать у начинающего фридайвера такие физиологические изменения:

- Улучшение микроциркуляции в органах и тканях за счет раскрытия резервных капилляров, а также образования новых, ранее не существовавших сосудов.

- Повышение кислородтранспортной функции крови за счет выброса форменных элементов крови из депо и стимуляция красного ростка костного мозга, а также повышение содержания гемоглобина.

- Иммуномодулирующее действие, которое выражается подавлением патологических звеньев иммунитета и активизацией депрессивных звеньев.

- Повышение активности антиоксидантной системы – системы защиты клеточных мембран. Снижается активность перекисного окисления липидов в клеточных мембранах.

- Мобилизация эндокринных механизмов функциональной регуляции «гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников», что реализуется повышением уровня общей сопротивляемости организма по отношению к различным экстремальным факторам внешней среды.

- Улучшение работы центральной нервной системы: существенные увеличения уровней Серотонина и Дофамина (гормоны, ответственные за хорошее настроение и спокойствие), увеличенная плотность сосудов в коре головного мозга, стриатуме и гиппокампе.

- Образование новых кровеносных сосудов и капилляров. Уменьшение межкапиллярных расстояний в результате формирования новых сосудов [4].

Можно с уверенностью сказать, что тренировки по фридайвингу приводят к множеству изменений, хорошо влияющие на организм человека: растут не только физические показатели, но и интеллектуальные возможности; улучшение качества сна; устранение явлений хронического утомления; подготовка к работе в экстремальных и субэкстремальных эколого-профессиональных условиях; улучшение стрессоустойчивости. И многие другие положительные аспекты, которые вносят в нашу жизнь новые эмоции и положительные характеристики для организма.

Так же не мало важный пункт для популярности фридайвинга то, что он прекрасно подходит для людей, которые решили направить свои силы на виды адаптивной физической культуры. Ибо в чем цель данного направления физической нагрузки? Она направлена на определенную реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов и людей с определенными отклонениями (физическими и психологическими), преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Примерно 50 % тренировок по фридайвингу состоят из определенных психологических тренингов, что соответственно помогает адаптироваться абсолютно всем.

Фридайвинг усиливает стрессоустойчивость любого человека, поможет прийти к спокойному и сбалансированному состоянию души. Просто каждый на этой земле знает, что такое стресс, но каждый ли в состоянии побороть его? Вот тренировки по фридайвингу помогут разобраться с этим!

В заключении хотим отметить, что фридайвинг имеет довольно богатую историю, наполненную интересными моментами и фактами. Думаю, своему развитию фридайвинг обязан не только профессионалам этого дела, но и всем тем любителям, которые постепенно втягиваются в этот замечательный вид спорта популяризуют его еще больше, тем самым давая хорошие скачки для фридайвинга в социуме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Молчанова, Н.В. Основы фридайвинга. Федерация фридайвинга России. – М., 2008.
2. Пелицарри, У. и Товагльерри, С. Manual of Freediving.
3. Молчанова, Н.В. Тренировочные программы по фридайвингу. – М., 2011
4. Молчанова, Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Саттва, Профиль. – М., 2011.

FREEDIVING: DEVELOPMENT AND POPULARITY

Syusina T.D., Khayrullin I.T.

(Russian State University of Justice, Kazan State Energy University, Kazan, Russia)

Annotation. This article describes information about freediving, its development paths and reasons for its popularity. The impact of this sport on the human body and the positive features of freediving.

Keywords: freediving, development, popularity, human body, immersion.

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЧЕРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА

Тимофеева О.В., Мальченко А.Д.

*(Российский университет дружбы народов (РУДН),
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проектирование технологии чирлидинга в физическом воспитании студенток вуза, которая была определена мотивацией студенток. Использование технологии позволит повысить мотивацию студенток к занятиям физической культурой, а следовательно, улучшить физическую подготовленность, укрепить здоровье, осуществить подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: технология, студентки, черлидинг, мотивация, физическое воспитание.

Введение. Внедрение новых технологий, направленных на оздоровление студентов, является одной из основных задач физического воспитания, в связи с чем рекомендуется внедрение новых видов физической активности среди студентов, что связано с развитием физкультурно-спортивной и оздоровительной работы [2].

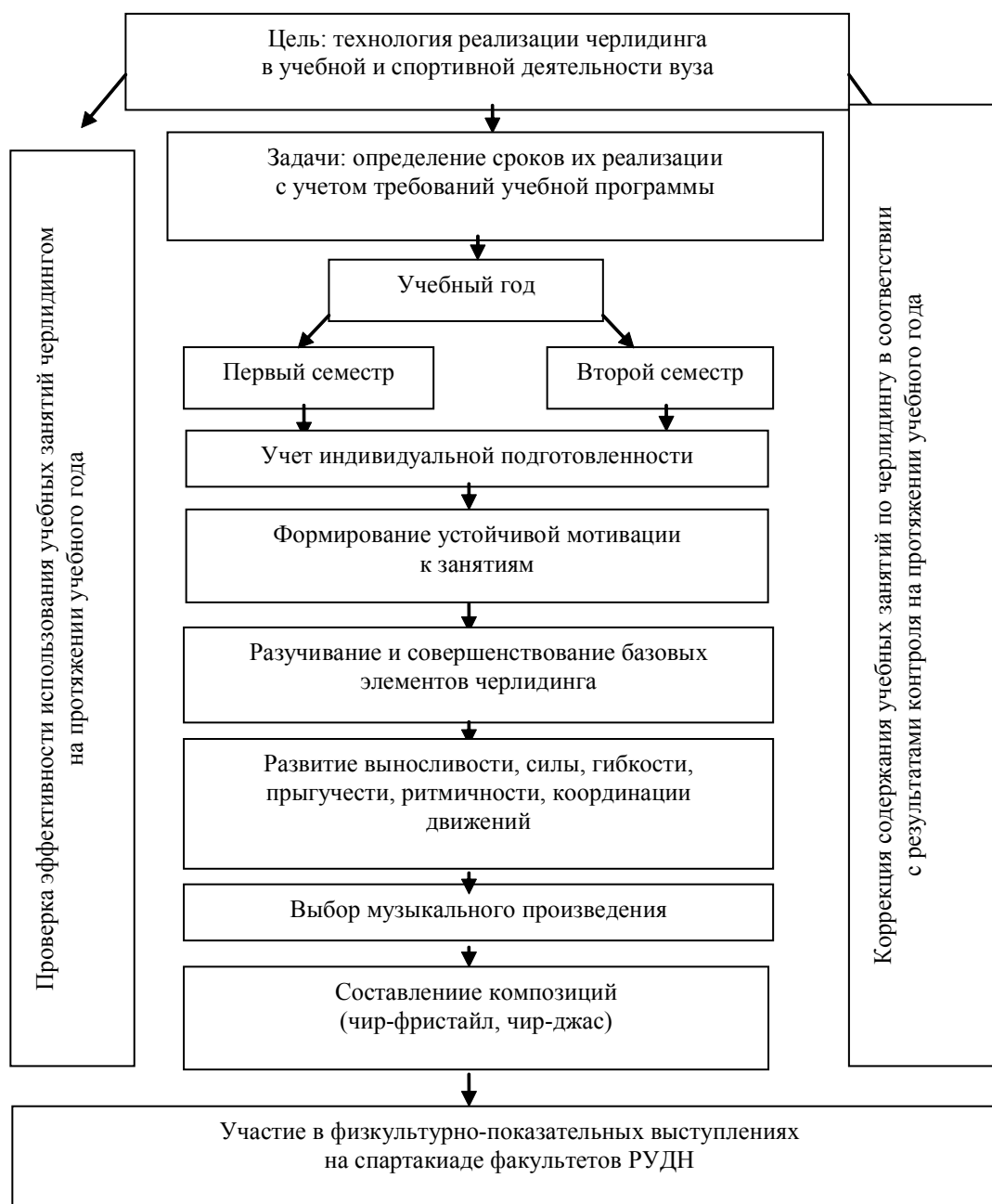
Интеграция различных видов в сфере физического воспитания может эффективно развиваться в физическом воспитании студенток, как на учебных занятиях, так и в рамках массовых спортивных мероприятий [1]. Примером может стать относительно новый, зрелищный и красивый вид спорта черлидинг.

Цель. Разработать технологию реализации черлидинга (дисциплина перфоманс) в учебном процессе физического воспитания студенток вуза.

Методы и организация исследования. Для определения мотивации к занятиям черлидингом было проведено анкетирование студенток первого курса, после чего, все желающие заниматься черлидингом были приглашены на практическое занятие, где осуществлялся просмотр двигательных качеств, при помощи разучивания танцевальной связки на основе базовых элементов черлидинга (дисциплина перфоманс).

Результаты и их обсуждения. В результате анкетирования и просмотра двигательных качеств студенток, желающих заниматься черлидингом удалось выявить, девушек ранее профессионально занимавшихся различными видами гимнастики и танцами различной направленности. Полученные данные позволили пополнить сборную команду вуза по черлидингу профессиональными кадрами, остальные студентки, не попавшие в команду, изъявили желание заниматься данным видом на учебных занятиях, также стоит отметить, что данные студентки также изъявили желание принимать участие в физкультурно-показательных выступлениях на спортивных мероприятиях, проводимых в вузе. Учитывая полученные результаты в Российском университете дружбы народов, проводилась разработка и внедрение педагогической технологии с использованием комплекса средств черлидинга в учебном процессе.

Технологию педагогической деятельности по проектированию и реализации проведения в учебном процессе вуза на основе использования черлидинга (дисциплина перфоманс) можно представить в виде схемы.



Технология реализации черлидинга для учебного процесса по черлидингу дисциплины перфоманс

Проектирование процесса обучения осуществлялось совместно со студентками, так как коллегиальный выбор номинаций в черлидинге, совместное определение целей и задач, создает положительный мотивационный фон и является важным фактором формирования мотивации к занятиям. Остальные пункты проектирования учебного процесса в большей степени осуществлялось преподавателем, также стоит отметить, что в технологии освещены только основные направления системы занятий. Планирование программы занятий осуществлялось структурным методом, который характеризуется детальной проработкой программы занятий, подготовкой музыкальной фонограммы, предварительным детальным разучиванием базовых элементов черлидинга и танцевальных блоков будущей композиции. Также стоит отметить, что в технологии освещены только основные направления системы

занятий, поскольку формирование культуры движений с помощью средств черлидинга предполагает развитие как оптимальности двигательных действий (а значит, формирование двигательных умений и навыков), так и их эстетичности. Результат воспитания физических качеств не ограничивается повышением уровня физической подготовленности, поскольку их комплексное развитие отражается непосредственно на работе функциональных систем организма, и способствует укреплению здоровья. Важным направлением воздействия системы занятий является приобретение совокупности теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков. Участия в физкультурно-показательных выступлениях способствуют повышению самооценки, самовыражению и самоутверждению студенток.

Заключение. Физическое воспитание в своем арсенале имеет большое разнообразие средств, позволяющее в учебном процессе улучшать физическую подготовленность, укреплять здоровье, осуществлять подготовку к профессиональной деятельности учитывая при этом желания современного поколения. В связи с чем, технология использования черлидинга в учебном процессе физического воспитания студенток вуза, изначально основана на мотивации студенток, а значит, будет способствовать оптимальному решению ряда оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности, а участие в физкультурно-показательных выступлениях даст возможность самоутверждению и самовыражению, что осуществит подготовку к будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко, Е.В. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе средств аэробики // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2014. – Вып. 6 (147). – С. 23 – 27.
2. Ульянова, И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. № 10.1. – С. 42 – 49. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18693/>

TECHNOLOGY OF IMPLEMENTATION OF CHEERLEADING IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Timofeeva O.V., Malchenko A.D.

(Peoples friendship University of Russia, University, Moscow, Russia)

Abstract. This article is about the design of cheerleading technology in the physical education of students of the University, which was determined by the motivation of students. The use of technology will allow to increase the motivation of students to engage in physical culture, and therefore improve physical fitness, improve health, prepare for future professional activities.

Keyword: technology, female students, cheerleading, motivation, physical education.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ

Титаренко А.А., Маметова О.Б., Аверкова А.А.

*(ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»
(структурное подразделение); Медицинская академия
им. С.И. Георгиевского, Симферополь, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются показатели функционального состояния и физического развития девушек 18-20 лет при воздействии фитбол-аэробики на организм занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, аэробика, физическое развитие, средства физического воспитания.

Введение. На сегодняшний день, среди различных форм оздоровительной гимнастики, особой популярностью пользуется аэробика [1,4]. Разнообразие, постоянное обновление программ, доступность и высокий эмоциональный фон, позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении многих лет занимать высокий рейтинг востребованности среди разных слоев населения[3].

Практическая реализация современной программы по физическому воспитанию в вузах, требует разработки, экспериментальной проверки, анализа, внесение коррективов, и лишь потом включением в учебный процесс.

Нами проведено исследование, **целью** которого – поиск наиболее эффективных форм проведения занятий по аэробики с оздоровительной направленностью.

Задачи:

1. Определить изменения в физическом развитии девушек 18-20 лет при воздействии фитбол-аэробики на организм занимающихся;
2. Подобрать методические рекомендации в процессе использования фитбол-аэробики.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод математической статистики.

Исследования проводились среди студенток 1-2-х курсов Медицинской академии им. С.И. Георгиевского. По состоянию здоровья, все участницы отнесены к основной медицинской группе. В исследовании приняли участие 40 девушек – 2 академические группы по 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Литературные данные [2,5], и наши наблюдения показали, что упражнения на фитболе и с фитболом, рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма и практически всех мышечных групп. Сочетание динамических и статических режимов работы мышц оказывает наиболее полное воздействие на организм.

Кроме общеукрепляющего и развивающего воздействия, фитбол-аэробика оказывает оздоровительное влияние на организм в целом, стимулирует кровоток во всем теле и снижает артериальное давление, а сами занятия позитивно сказываются не только на физическом, но и психическом состоянии, понижают уровень депрессивности и тревожности.

Нами предложена программа, состоящая из комплексов упражнений по фитбол-аэробики разной направленности. Занятия проводились 3 раза в неделю: 32 практических занятия в годовом плане на академических занятиях, и 64 занятия секционного направления. Программа рассчитана на 1 год и включает в себя комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые

представлены в различных разделах программы: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра, фитбол с элементами спортивных игр, фитбол-стретчинг.

Занятия проводятся с постепенным увеличением нагрузки. Овладев техникой выполнения упражнений с фитболом в разных исходных положениях и в движении, постепенно увеличивается количество повторений, частота и амплитуда выполнения упражнения. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением.

Оздоровительное воздействие фитбол-аэробики, ее влияния на организм занимающегося, многогранна и включает: профилактику функциональных нарушений со стороны многих органов и систем, профилактику мышечной недостаточности, укрепление мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины и таза, укрепление мышц рук и плечевого пояса, укрепление связочного аппарата, совершенствование координации движений, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, увеличение гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц ног и свода стопы, профилактику развития плоскостопия.

Для определения эффективности предложенной программы нами было проведено тестирование в начале учебного года (для определения исходного уровня функционального состояния, физического развития). В конце учебного года тесты были повторены, что дало возможность проанализировать динамику изменения вышеперечисленных показателей.

Таблица

Показатели физического развития и функционального состояния ($M \pm m$)

Показатели	Первичные данные (n = 40)	Вторичные данные (n = 40)
Рост, см	168,32±3,33	169,13±3,37
Масса тела, кг	69,67±4,86	53,80±4,51*
Окружность грудной клетки, см	95,36±4,95	92,14±3,78*
Окружность талии, см	66,35±5,43	62,29±5,15*
Окружность бедер, см	101,6±4,26	96,39±7,03*
Объем бицепса руки, см	27,21±2,58	25,17±1,49*
Динамометрия, кг	24,10±1,37	27,10±2,65*
Артериальное давление (систолическое), мм.рт.ст.	121,43±8,25	117,57±3,80*
Артериальное давление (диастолическое), мм.рт.ст.	81,43±5,11	77,4±4,04*
Частота сердечных сокращений, уд/мин	69,30±1,62	67,70±2,18

Примечание: * – достоверность при $p \leq 0,05$.

Полученные данные показывают, что на достоверном уровне значимости изменились показатели: окружность талии, объем бедер. Произошли изменения антропометрических показателей и показателей, характеризующих состояние сердечнососудистой системы, исключение составил рост. Показатель частоты сердечных сокращений имел тенденцию к снижению.

Методические рекомендации. Во время упражнений с фитболом необходим самоконтроль за дыханием, контроль за техникой и структурой выполнения упражнений – избегать тех упражнений, которые причиняют боль или дискомфорт.

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно отметить, что применение разработанных комплексов фитбол-аэробики, целесообразно применять в оздоровительных целях на академических занятиях со студентами, а при условии систематического воздействия получим стойкий эффект положительного воздействия на физическое состояние занимающегося.

1. Занятия фитбол-аэробикой влияют на увеличение силы и повышение тонуса мышц, происходят изменения в физическом развитии;
2. Реакция адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке не выходит за грань принятых норм, улучшаются функциональные показатели, что свидетельствует об оздоровительном эффекте.
3. Научное обоснование, популярность, эффективность применения, дает возможность рекомендовать преподавателям использовать фитбол-аэробику в программе по физическому воспитанию в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Круцевич, Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: сб. науч. ст. – СПб., 2003. Т. 2. – С. 43 – 45.
2. Кусова, А.Р. Занятия по фитнес-программам как эффективное средство повышения качества здоровья обучающихся в ВУЗе / А.Р. Кусова, А.А. Разуваева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 11-1. – С. 17 – 19.
3. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21 – 24.
4. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
5. Якуб, И.Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, А.А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 442 – 446.

EFFICIENCY OF USE OF FITBALL - AEROBICS DURING TRAINING IN THE UNIVERSITY

Titarenko A.A., Mametova O.B., Averkova A.A.

*(FSAEI HE «Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky»
(structural unit); Medical Academy named after S.I. Georgievsky,
Simferopol, Russia)*

Abstract. The article discusses the indicators of the functional state and physical development of girls 18-20 years old, engaged in fitness aerobics.

Keywords: physical culture, health, students, aerobics, physical development, means of physical education.

ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИКИ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ¹

Уваров В.А., Пермяков И.А., Симонов В.Н., Булавина Т.А.

*(Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
Москва, Россия)*

Аннотация. В работе рассмотрены возможности использования индивидуального сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Ключевые слова: индивидуальное сопровождение, физкультурно-спортивная деятельность, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность.

Индивидуализированное сопровождение физкультурно-спортивной деятельности студентов предполагает накопление и использование статистической информации о различных ее сторонах с целью разработки модельных характеристик для коррекции методик занятий в различных видах физкультурно-спортивной деятельности и разработки средств и методов индивидуального подхода каждому занимающемуся.

В настоящей работе была предпринята попытка на студентах, занимающихся боксом в рамках учебного процесса по физическому воспитанию определить целесообразность и направленность корректировки средств и методов, используемых в учебном процессе для повышения эффективности занятий в период учебного года. С целью разработки подходов к возможности применения методики индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов было предпринято исследование, в котором предполагалось зафиксировать изменение физической подготовленности студентов за период учебного года при воздействии стандартной методики преподавания. В исследовании участвовали студенты основной медицинской группы, выбравшие для учебных занятий по физической культуре вид спорта – бокс. Учебная группа состояла из 27 студентов, не имеющих спортивных разрядов.

Для оценки общей физической подготовленности были использованы следующие тесты: бег 3000 м, челночный бег 3х10, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Специальная физическая подготовленность оценивалась на основании измерения силы удара левой и правой рукой на силовом ударном динамометре «Кик-тестер», а также с помощью регистрации динамометрии обеих рук. В качестве специализированного теста фиксировались результаты простой двигательной реакции. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. Для характеристики изменений применялись следующие критерии: а) результат улучшился, б) результат ухудшился, в) результат без изменений, г) сумма показателей «результат улучшился» и «результат без изменений».

Анализ полученных данных (таблица) показал, что показатели улучшились в среднем у 57 % студентов. В трех видах испытаний улучшение превысило 60 %, и в одном приблизилось к 80 %. Ухудшение результатов составило в среднем 30 %. Анализ изменений по видам испытаний показал, что самые низкие показатели в улучшении результатов и самые высокие в ухудшении отмечены в беге на 3000 м, что логично объясняется условиями занятий в небольшом спортив-

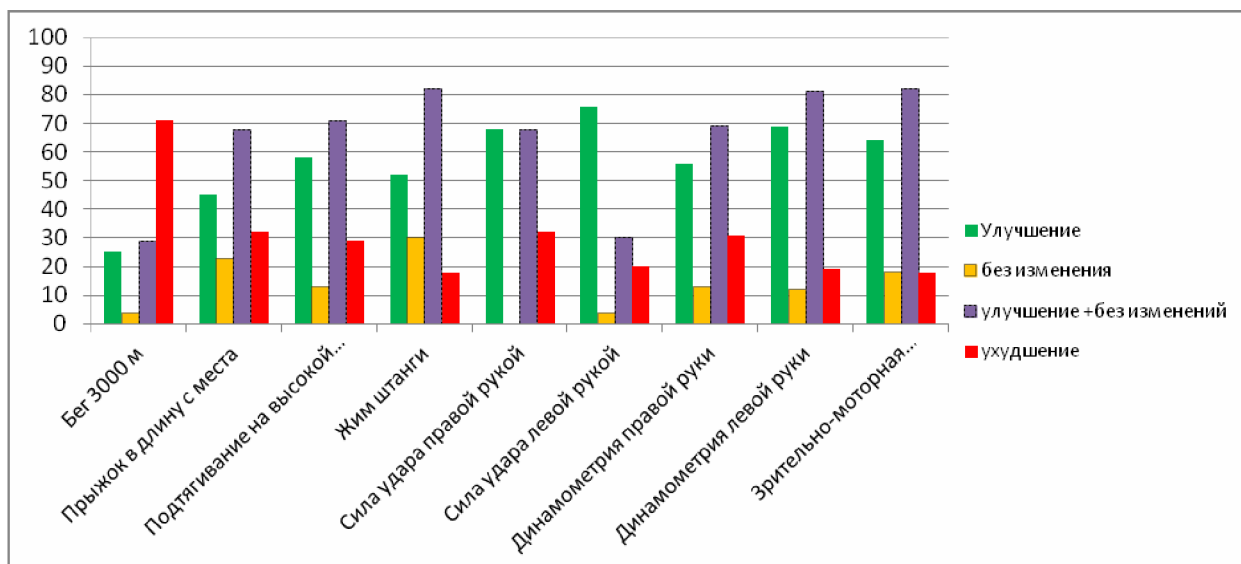
¹Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ, проект № 18-013-01171.

ном зале, где нет условий для развития выносливости. В остальных видах испытаний у большинства участников зафиксировано положительные изменения результатов за учебный период. Следует отметить тот факт, что положительные изменения в динамометрии и в силе удара левой рукой превосходят показатели правой. Это объясняется тем, что в ходе учебного процесса наиболее высокие положительные сдвиги происходят в тех руках, которые имели менее значимые (слабые) исходные показатели. Результаты исследования представлены на графике.

Характеристика изменения результатов тестирования боксеров за учебный год, %

Таблица

№ п/п	Вид испытаний	Характеристика изменений, %			
		улучшились	без изменений	ухудшились	Улучшились + без изменений
1	Бег 3000 м	25	4	71	29
2	Прыжок в длину с места	45	23	32	68
3	Подтягивание на высокой перекладине	58	13	29	71
4	Жим штанги	52	30	18	82
5	Сила удара правой рукой	68	0	32	68
6	Сила удара левой рукой	76	4	20	80
7	Динамометрия правой руки	56	13	31	69
8	Динамометрия левой руки	69	12	19	81
9	Простая двигательная реакция	64	18	18	82



Динамометрия силы удара

Таким образом, полученные данные позволили определить тесты в которых в данной группе испытуемых на протяжении учебного процесса происходят как значимые так и менее значимые положительные изменения. Это дает основание к применению научно-обоснованного подхода к коррекции методики занятий в данной группе студентов. В то же время, при

увеличении количества промежуточных тестирований и анализе изменений результатов каждого студента представляется возможность применения методики индивидуализированного сопровождения в процессе его физкультурно-спортивной деятельности.

APPROACHES TO THE APPLICATION OF THE METHODS OF INDIVIDUAL SUPPORT OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING BOXING

Uvarov V.A., Permyakov I.A., Simonov V.N., Bulavina T.A.

(Moscow State University named after M.V. Lomonosov, Moscow, Russia)

Annotation. The paper considers the possibilities of using individual support of students' sports and athletic activities.

Keywords: individual accompaniment, physical culture and sports activities, general physical fitness, special physical fitness.

ПРИМЕНЕНИЕ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» НА ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

Щербаков В.Г., Бодакин А.В.

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны особенности преподавания дисциплин по физической культуре для студентов очно-заочной формы обучения.

Ключевые слова: физическая культура, очно-заочная форма, балльно-рейтинговая система.

Кардинальное преобразование образовательной системы, происходящее в России, внедрение современных образовательных и информационных технологий предполагает по-новому выстраивать образовательный процесс в высших учебных заведениях, дополняя и совершенствуя формы и методы обучения.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обязательной для всех форм обязательной, в том числе и для студентов очно-заочной формы обучения. Образовательные потребности и мотивация таких людей уже сформированы в процессе непосредственного выполнения профессиональной трудовых функций, и они имеют возможность самостоятельно планировать рамки и запросы своего профессионального и карьерного роста. В сфере высшего образования социальный заказ определяет уровень физической подготовленности будущего специалиста [2, с. 91].

Возможность совмещать трудовую деятельность с образовательной предполагает у данной категории студентов психофизическую готовность к интенсивной самостоятельной деятельности, обязательность и высокую ответственность. Важно отметить и роль физической культуры, которая позволяет в процессе обучения и профессиональной деятельности формировать и корректировать психофизическую готовность посредством получения специальных знаний, системы установок здорового стиля жизни.

Балльно-рейтинговая система является технологией компетентностной педагогики. Данная модель обучения отличается ярко выраженной практико и лично-ориентированной направленностью и является практическим воплощением теории развивающего обучения школы Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова и концепции компетентностного обучения Н. Хомского. Применение этой технологии позволяет организовать более интенсивную работу по курсам дисциплин, несмотря на небольшой объем времени аудиторной работы на данной форме обучения.

Структура и содержание учебного процесса для студентов очно-заочного отделения, так же, как и для обучающихся дневного отделения, построена на основе четкой взаимосвязи между теоретическими знаниями и практическим их применением [1, с. 191]. Большой объем часов у студентов-вечерников выделен на самостоятельную работу, для реализации которой как нельзя лучше подходит технология балльно-рейтинговой системы организации познавательной деятельности. По словам М.Я. Виленского, «...ориентация образовательного процесса должна быть направлена на личностный рост его субъектов, поиск в действиях как педагогов, так и студентов позитивного эффекта в развитии на основе самоактуализации и самосовершенствования, позволяющих проявлять творчество, инициативу, рефлексивность».

Для полноценной реализации балльно-рейтинговой системы должны соблюдаться условия открытой реализации рейтинга всем обучающимся, что позволяет стимулировать со-

стыязательность между студентами в учебном процессе. Но основным условием, для быстрой адаптации к разработанной балльно-рейтинговой системы является логика построения образовательной траектории, сбалансированность условий получения баллов за образовательные результаты и информационная открытость.

Небольшие трудности, при использовании балльно-рейтинговой системы, вносит невозможность оперативного изменения учебного плана дисциплин, так как учебная документация (рабочая программа, фонд оценочных средств) утверждаются кафедрой на весь учебный год. Небольшие изменения допустимы в начале учебного года с учетом анализа результатов образовательной деятельности обучающихся и реализации образовательной модели. Но и в течение семестра преподаватель может корректировать, в рамках утвержденной рабочей программы, учебные требования с помощью рейтинговых бонусов и штрафов. При организации учебного процесса по такой модели бюрократическая нагрузка на преподавателя резко повышается. Требуется выполнять большой объем предварительной и последующей ежегодной учебно-методической работы, связанный с разработкой рейтинговой системы, совершенствованием дидактических материалов и оценочных средств. Так же при реализации балльно-рейтинговой системы на плечи преподавателя возлагаются дополнительные функции по информационному и организационному обеспечению на протяжении всего курса обучения.

Учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов очно-заочного отделения состоит из базовой части, куда входит теоретический раздел и элективной части, содержание которой составляет методико-практический раздел.

Обратная связь со студентами осуществляется с использованием социальных сетей, где выставляются текущие баллы, полученные на аудиторных занятиях. С помощью группы в социальной сети обучающиеся имеют возможность задавать вопросы по тематике курса.

Базовая часть предусматривает аудиторную работу с проведением лекций, контрольных занятий по теоретической части дисциплины. Успешность освоения модулей раздела определяется посещением лекций и тестированием знаний по темам. Итогом освоения курса является реферативная работа, выполненная в соответствии с требованиями к оформлению и содержанию, которая оценивается в соответствии с критериями (табл. 1). Минимальная сумма баллов для получения оценки зачтено по дисциплинам – 60 баллов из 100 возможных.

Таблица 1

Критерии оценки реферативной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Критерии оценки работы	Оценка в баллах
Оформление работы		
1	Наличие всех структурных частей работы	0-5
2	Выполнение требуемого объема работы	0-5
3	Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков	0-5
4	Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования)	0-5
Содержание работы		
5	Соответствие содержание теме	0-5
6	Последовательное аргументированное раскрытие темы	0-5
7	Позиция автора к проблематике темы (выводы)	0-5
8	Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией)	0-5

Элективная часть направлена на совершенствование умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, самоконтроля, обучение комплексам физических упражнений, связанных с профессиональной деятельностью. На занятиях рассматриваются методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, даются примерные комплексы упражнений и их варианты. На зачетном занятии учитывается сумма баллов, суммарно набранная обучающимся в течение курса дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» за посещение занятий, подготовку и выполнения комплекса упражнений определенной направленности (табл. 2).

Таблица 2

**Критерии оценки комплекса упражнений по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

№ п/п	Критерии оценки комплекса упражнений	Оценка в баллах
Содержание комплекса упражнений		
1	Соответствие содержания комплекса выбранной теме	0-5
2	Наличие требуемого количества упражнений в комплексе	0-5
3	Выполнение требований к соблюдению гимнастической терминологии при оформлении комплекса упражнений	0-5
4	Правильность подбора дозировки и последовательности упражнений в комплексе	0-5
Выполнение комплекса упражнений		
5	Правильность подачи команд при проведении комплекса упражнений	0-5
6	Качество показа упражнений при проведении комплекса	0-5
7	Умение управлять группой при перестроениях и проведении комплекса упражнений	0-5
8	Качество и количество методических указаний при проведении и выполнении комплекса упражнений	0-5

Одним из направлений совершенствования рейтинговой модели является экспертиза фонда оценочных средств. Утверждение и обсуждение этих материалов на заседании кафедры должно предваряться экспериментальной проверкой требований и их анализом и не должно носить формальный характер. Важно чтобы рейтинговые задания сопровождалось методическими комментариями для студентов, а практические задания – примерами их успешного выполнения. Еще один эффективный инструмент повышения объективности рейтингового оценивания – разработка уровневых критериев для выставления балльной оценки для каждого из заданий. Привычной для преподавателей является пятиуровневая детализация требований к каждому из заданий по аналогии с уже забытыми оценками.

Еще одной их перспективных форм совершенствования рейтинговой образовательной модели заключается в расширении сферы применения интерактивных образовательных технологий, позволяющей закрепить деятельностный характер учебного процесса, активизировать его личностное восприятие студентами и преподавателями. С этой точки зрения самостоятельное участие каждого преподавателя в проектировании и разработке их учебно-методического обеспечения является важнейшей формой повышения квалификации.

Балльно-рейтинговая система обучения, применяемая на очно-заочной форме обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» показала свою эффективность и гибкость в практическом применении в учебном процессе. Так же было показано, что данная модель имеет значительный ресурс для дальнейшего развития и совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гайдарики, 2007. – 218 с.
2. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения / А.В. Бодакин, С.В. Перминов // сб. «Наука, образование, молодежь в современном мире»: материалы международной научно-методической конференции. Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) им. И.М. Губкина. – 2016. – С. 14 – 18.

THE USE OF POINT-RATING SYSTEM IN THE TEACHING OF DISCIPLINES «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» AND «PHYSICAL CULTURE AND SPORT ELECTIVE COURSES» ON A PART-TIME FORM OF EDUCATION

Shcherbakov V.G., Bodkin A.V.

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Annotation. This article describes the features of teaching physical culture disciplines for full-time students.

Keywords: physical culture, full-time and correspondence form, point-rating system.

АСПЕКТЫ АКТИВИЗАЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Горелов И.А., Исмагилов К.Р.

(Казанский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации» (ККИ РУК), Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты активизации и повышения значимости физической культуры в студенческой среде.

Ключевые слова: молодежь, студенты, физическая культура и спорт.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества [1, с. 5]. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели.

Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии – науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки. Официальные данные по возрастным группам населения в отношении их спортивной деятельности отсутствуют, однако следует отметить такую проблему как физическое воспитание студентов. В настоящее время в университетах уделяется недостаточное внимание данному аспекту развития молодежи – наблюдается уменьшение часов, отведенных на физкультуру, как учебную дисциплину. [2, с. 52] Среди студентов младших курсов, только начинающих самостоятельную жизнь, наблюдается снижение престижности здорового образа жизни, регулярных занятий спортом. Поскольку на первый план выходят другие социально значимые аспекты – совместные студенческие вечерние или ночные мероприятия, работа или подработка в свободное от учебы время. Кроме того, посещать частные спортивные клубы студенты зачастую не имеют возможности, поскольку, они предназначены, преимущественно, для определенной категории людей с финансовым достатком [2, с. 78].

Не менее важной считается проблема отсутствия необходимых специалистов по физической культуре, тренеров в высших учебных заведениях. Это обусловлено низкой престижностью профессии, невысокой оплатой труда. Чаще можно встретить ситуацию, когда квалифицированные кадры, выбирая между работой в вузе в качестве педагога по физической культуре, делают выбор в сторону частных спортивных клубов, где более достойный уровень заработной платы. В результате наблюдается сокращение учебных часов физической культуры в вузах, а это приводит к снижению физической подготовки современной молодежи. [4, с. 46]

Есть несколько мер, с помощью которых можно активизировать спортивно-массовую работу студентов во внеучебное время, увеличить их двигательную активность, обеспечить профилактику гиподинамических состояний, повысить уровень работоспособности укрепления здоровья в целом. Кроме того, повышение физической активности студентов будет способствовать удовлетворению их социальных потребностей в самореализации и самоактуализации. Следует организовать в вузах различные виды физкультурно-спортивной деятельности для предоставления выбора учащимся в соответствии с их способностями и желаниями. [3, с. 91]

Во-первых, с целью увеличения важности физической культуры и спорта, а также физической культуры среди числа учащихся необходимо осуществить проведение ряда мер по их популяризации при поддержке СМИ, посредством проведения студенческих спортивных событий, состязаний и т.д. Во-вторых, для повышения престижности профессии преподавателя физической культуры, увеличить объем их заработной платы, гарантировать трудоустройство на работу выпускников факультетов по физической культуре в различных вузах. В-третьих, для увеличения часов на физическую подготовку студентов, необходимо изменить имеющиеся учебные программы и разработать оптимальные с учетом наиболее значимой физической занятости обучающихся высших учебных заведений. В-четвертых, с целью увеличения финансирования процесса физического воспитания студентов, разработать ряд программ экономически-финансовой и материально-технической поддержки ВУЗов, нацеленных на обеспечение качественных и современных условий занятий спортом и физической культурой. [4, с. 58]

Таким образом, рассмотренные проблемы, а именно: низкая заинтересованность студентов, отсутствие требующихся специалистов, сокращающееся количество часов по физподготовке, низкая престижность профессии, отсутствие финансовых и материально-технических возможностей для физического воспитания студентов позволяют определить ряд мер, для улучшения сложившейся ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Суслов, Ф.П.* Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов // СпортАкадемПресс. – 2011.
2. *Красноносенких, Н.А.* Физическая культура и спорт в современном обществе: Курсовая работа. – Каменск-Шахтинский, 2013.
3. *Буторин, В.В.* Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студентов педвуза / [В.В. Буторин диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук 13.00.08] / Московский педагогический государственный университет. – М., 2008.
4. *Герчак, Я.М.* Социально-экономические и правовые аспекты развития и совершенствования системы физического воспитания в процессе модернизации высшей школы // Педагогическое образование и наука. – 2015. – № 2. – С. 69 – 73.

ASPECTS OF ACTIVATION AND IMPROVEMENT SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENT ENVIRONMENT

Gorelov I.A., Ismagilov K.R.

*(Kazan Cooperative Institute (Branch) of the Autonomous non-profit Educational
Organization of Higher Education of the Central Union of the Russian Federation
«Russian University of Cooperation» Kazan, Russia)*

Annotation. The article examines ways of increasing the activity of students in the subjects of physical culture and sports.

Keywords: youth, students, physical culture and sports.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНЫХ ПРОГРАММ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Быченков С.В., Хайрулина Г.Н.

(АНО ВО Российский Новый университет (РосНОУ), Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны пути повышения эффективности процесса формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, направленность, мотивация.

Педагогический эксперимент был организован и проведен в период с сентября 2018г. по 30 октября 2019 г. Целью эксперимента являлось определение эффективности опытных программ формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов первого курса вуза.

Для проведения педагогического эксперимента из числа студентов были отобраны две экспериментальные (ЭГ-1; ЭГ-2) и одна контрольная группа (КГ-1), численностью 20 человек каждая. Всего в эксперименте участвовало более 60 человек.

В процессе проведения педагогического эксперимента испытуемые экспериментальных групп занимались по расписанию, предусмотренному, вузом в одинаковых условиях и при одинаковых требованиях. По физической культуре занятия с экспериментальными группами проводились по разработанным нами опытным программам, а с контрольными – по программе кафедры физического воспитания вуза.

Несмотря на то, что опытная программа разрабатывалась применительно ко всему курсу обучения в вузе, ограниченность времени на проведение педагогического эксперимента позволила нам провести занятия в экспериментальных группах лишь по определенным темам. При этом время, отведенное на теоретические и методико-практические занятия, пришлось несколько увеличить. Содержание, организация и методика проведения занятий по физической подготовке с экспериментальными и контрольными группами существенно отличались.

С испытуемыми ЭГ – и ЭГ-2 было проведено 4 лекции, 4 семинарских, 4 методико-практических и 8 практических занятий. Перечисленные занятия проводились в соответствии с разработанными нами опытными программами. Отличие в методике проведения занятий в ЭГ-1 и ЭГ-2 заключалось в том, что в ЭГ-1 они проводились с использованием активных методов обучения, а в ЭГ-2 традиционными методами.

С испытуемыми КГ-1 было проведено 2 лекции, 2 семинарских занятия, 2 методико-практических и 14 практических занятий. Лекции, семинарские, методико-практические и практические занятия проводились по темам, предусмотренным типовыми учебными программами с использованием традиционных методов обучения. Практические занятия, как в экспериментальных, так и в контрольных группах были направлены на развитие основных физических качеств.

До начала и по окончании педагогического эксперимента нами исследовался уровень физического развития и функционального состояния организма испытуемых, проводились

испытания физической подготовленности, изучался уровень развития психических качеств, оценивались теоретическая, методическая и спортивная подготовленность. Методом опроса определялось отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. С помощью экспертной оценки определялся уровень методической подготовленности испытуемых.

Все эти мероприятия были организованы для того, чтобы определить, каким образом занятия по опытным программам могут повлиять на уровень развития перечисленных качеств, а также установить, существует ли какая-либо зависимость между этими качествами и процессом формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

Занятия, как в экспериментальных, так и контрольных группах проводились преподавателями кафедры физического воспитания в часы предусмотренные расписанием занятий под нашим контролем. Это дало возможность осуществлять целенаправленное наблюдение за учебным процессом, вносить необходимые коррективы в содержание опытных программ. Особое внимание обращалось на методику проведения занятий с использованием активных методов обучения. Для того, чтобы использование на занятиях активных методов обучения проходило более успешно, с преподавателями были проведены специальные инструктажи. С целью усиления мотивации студентов и повышения уровня достоверности результатов эксперимента перед началом экспериментального курса занятий им было объявлено, что они участвуют в комплексных исследованиях и что результаты данных экспериментов позволят усовершенствовать учебный процесс по дисциплине «Физическая культура».

Данные, полученные в результате педагогического эксперимента, их математическая обработка, всесторонний анализ и обобщение позволили сделать определенные выводы и заключения, которые прямо или косвенно подтверждают эффективность разработанных нами программ формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

Об эффективности опытных программ мы, прежде всего, судили по результатам, которые были получены при оценке теоретической и методической подготовленности студентов до и после эксперимента. Оценка уровня теоретической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента показала, что знания теоретических основ физической культуры у большинства из них находятся на уровне общих представлений. В результате анализа ответов на вопросы специально разработанной для этих целей вопросника. Были получены данные, свидетельствующие о том, что студенты имеют лишь некоторые представления о необходимости заниматься физической культурой и спортом. Средний балл за теоретическую подготовленность участвующих в эксперименте студентов составил: в ЭГ-1 -3,2 балла; в ЭГ-2 -3,48 балла; в контрольной группе (КГ-1)-3,52 балла. При этом различия средних показателей между группами статистически были незначимы.

По окончании педагогического эксперимента уровень теоретической подготовленности у студентов повысился. Причем наибольшие изменения произошли в ЭГ-1, которая занималась по опытным программам с использованием на занятиях активных методов обучения.

В первой экспериментальной группе уровень теоретической подготовленности повысился на 1,92 балла, во второй экспериментальной группе – на 1,04 балла, в контрольной группе – на 0,52 балла. При этом различия средних показателей теоретической подготовленности испытуемых экспериментальных и контрольной группы стали статистически достоверными.

Величина изменений показателей теоретической подготовленности студентов экспериментальных групп, свидетельствует о существенной эффективности опытных программ. То

факт, что наибольшие изменения произошли в первой экспериментальной группе, на занятиях с которыми широко использовались активные методы обучения, еще раз указывает на необходимость их применения для формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов.

Опытные программы оказали значительное влияние и на уровень методической подготовленности студентов экспериментальных групп. Анализ результатов проверки методической подготовленности студентов до начала эксперимента выявил, что студенты в целом достаточно хорошо подготовлены к действиям в роли обучающего физическим упражнениям, несколько хуже – к действиям в роли руководителя занятия и весьма слабо – к действиям в роли организатора занятий. Средний балл за методическую подготовленность студентов составил: в первой экспериментальной группе – 4,3 балла; во второй экспериментальной группе – 4,4 балла; в контрольной группе 4,64 балла. Различия между группами статистически были незначимы.

По окончании эксперимента наибольшие изменения в уровне методической подготовленности также произошли у испытуемых экспериментальных групп. При этом в первой экспериментальной группе, на занятиях с которыми широко использовались активные методы обучения, изменения были более значительными. Уровень методической подготовленности студентов первой экспериментальной группы повысился на 1 балл; второй экспериментальной группы – на 0,62 балла; контрольной группы – на 0,12 балла. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что получив прочные знания на теоретических занятиях и закрепив их в процессе решения конкретных проблемных ситуаций, студенты экспериментальных групп стали более свободно разбираться в вопросах методики обучения физическими упражнениям.

О том, что занятия по опытным программам оказали положительное влияние на степень обученности студентов, свидетельствуют также данные, характеризующие уровень спортивной подготовленности. Анализ результатов оценки уровня спортивной подготовленности показывает, что наибольшие изменения произошли у испытуемых экспериментальных групп. Причем, если уровень спортивной подготовленности студентов до начала эксперимента был невысокий, то по окончании эксперимента он существенно повысился.

Это подтверждается данными, полученными в результате опроса студентов, направленного на определения их отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отвечая на вопросы до начала эксперимента, большинство испытуемых указали, что заниматься физической культурой и спортом нужно. Но это не главное, а более 25 % из них ответили, что занимаются физической культурой по необходимости, так как этого требует учебная программа. Оценивая данные опроса в 9-балльной шкале, мы получили следующие результаты. Средний балл по этому показателю составил: у испытуемых экспериментальной группы 4,8 балла, второй экспериментальной группы – 4,88 балла, контрольной группы 4,52 балла.

Опрос, проведенный после эксперимента, показал, что студенты экспериментальных групп значительно изменили свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Средний балл показателей, характеризующих отношение обучаемых к занятиям физической культурой, повысился: у испытуемых первой экспериментальной группы на 1,08 балла, второй экспериментальной группы на 1,24 балла, контрольной группы на 0,44 балла.

С целью получения более достоверных результатов, характеризующих эффективность разработанных нами опытных программ, была организована и проведена самооценка студентами уровня своей методической подготовленности. Материалы, полученные в результате опроса, проведенного до начала эксперимента, показали, что студенты довольно высоко оценивают уровень своей методической подготовленности. Средний балл по этому показателю составил у испытуемых первой экспериментальной группы – 5,08 балла, второй экспери-

ментальной группы – 5,04 балла, контрольной группы – 08 балла. Различия между группами статистической достоверности не имели.

По окончании эксперимента результаты самооценки обучаемыми уровня своей методической подготовленности повысились как в экспериментальных, так и контрольных группах. При этом в первой экспериментальной группе, которые занимались с использованием активных методов обучения, результаты были более выраженными. Это еще раз указывает на то, использование на занятиях метода проблемного изложения, метода конкретных ситуаций и игрового метода имеет существенное значение для формирования у студентов положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом.

Для того, чтобы определить в какой мере занятия по опытной программе влияют на студентов с различным уровнем подготовленности, нами был использована экспертная оценка степени обученности испытуемых преподавателями. По результатам экспертной оценки в каждой группе студенты были условно распределены на «лучших», «средних» и «худших». Средний балл обучаемых по данным экспертной оценки до начала эксперимента составил: у испытуемых первой экспериментальной группы – 5,12 балла; второй экспериментальной группы – 5,28 балла, контрольной группы – 5,12 балла.

По окончании эксперимента средний балл по данному показателю составил: у испытуемых первой экспериментальной группы – 5,45 балла, второй экспериментальной группы – 5,51 балла, контрольной группы – 5,09 балла.

Изменение экспертной оценки уровня методической подготовленности студентов оказались достоверными лишь в экспериментальных группах. При этом испытуемые первой экспериментальной группы были оценены экспертами выше, чем испытуемые контрольной группы. Сопоставляя данные экспертной оценки до начала эксперимента и по его окончании, нами была обнаружена особенность: испытуемых, относящиеся к «худшим» показали более высокие результаты в экспериментальных группах по отношению к испытуемым контрольной группы.

Данная особенность была выявлена нами также при сопоставлении ответов на вопросы, которые задавались студентам экспериментальных и контрольных групп. Фиксируя ответы на вопросы, нами были получены следующие результаты: испытуемые первой экспериментальной группы за период эксперимента ответили в среднем на 10,24 вопроса из которых – на 7,84 правильно, второй экспериментальной группы – 8,96 (,0 правильно), контрольной группы на 8,2 (3,84 правильно). Наибольшая активность на занятиях наблюдалась в группах, которые занимались по опытным программам. При этом наибольшее количество правильных ответов оказалось в первой экспериментальной группе, на занятиях где использовались активные методы обучения.

С целью определения степени влияния активных методов обучения на уровень развития психических качеств испытуемых, нами был использован ряд тестов: простые ассоциации, логичность и отыскание закономерностей. Результаты исследований показали, что у студентов достоверных изменений по всем показателям не произошло. Наблюдалась лишь некоторая тенденция к их повышению. Незначительные изменения результатов при выполнении тестов студентами свидетельствуют об их достаточной сложности.

Уровень физической подготовленности испытуемых оценивался нами по результатам выполнения физических упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств. Средний балл по этому показателю до начала педагогического эксперимента составил: у испытуемых первой экспериментальной группы 3,52 балла, второй экспериментальной группы – 3,8 балла, контрольной группы – 3,76 балла. По окончании эксперимента у испытуемых как экспериментальной, так и контрольной группы в уровне физической подготовленности

произошли некоторые изменения. Средний балл уровня физической подготовленности составил: у испытуемых первой экспериментальной группы – 3,64 балла, второй экспериментальной группы – 3,76 балла, контрольной группы – 3,96 балла. Изменения были очень незначительными и статистической достоверности не имели.

Не произошло изменений у испытуемых экспериментальных и контрольной группы в показателях, характеризующих их физическое развитие и функциональное состояние организма. Причина в том, что студенты, имеющие положительную направленность к занятиям физической культурой и спортом, больше внимания уделяют самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Необходимо отметить, что акцент на теоретическую и методическую подготовку в опытных программах вызвал у отдельных преподавателей негативное отношение к ним. Одной из причин такого отношения явилось то, что на подготовку к проведению занятий с использованием активных методов обучения преподавателям приходилось затрачивать больше времени и требовало от них значительных педагогических усилий.

Результаты экспериментальной проверки опытных программ, данные, полученные в результате статистической обработки материалов показали, что реализация вышеуказанных путей позволяет повысить уровень теоретической, методической и спортивной подготовленности студентов, сформировать у них положительную направленность к занятиям физической культурой и спортом.

Акцентирование внимания на формировании у студентов положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом положительно сказалось на уровне их спортивной подготовленности, положительно повлияло на активность обучаемых в процессе проведения всех форм физической подготовки и особенно индивидуальной физической

Знакомясь с опытными программами, некоторые преподаватели высказывали сомнение в том, что студентам необходимо давать большой объем теоретических знаний. Этот довод они мотивировали тем, что студенты не усваивают большинство информации, а положительную направленность к занятиям физической культурой и спортом необходимо формировать в основном на практических занятиях. Недооценка теоретических и методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на наш взгляд является одной из причин того, что формированию направленности к занятиям физической культурой и спортом в вузах уделяется недостаточное внимание.

Подводя итог можно сделать вывод о том, что результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о правильности выбранного нами подхода к оптимизации процесса теоретической и методической подготовке студентов, формируя у них не только необходимые знания, но и положительную направленность к занятиям физической культурой и спортом.

Более высокая теоретическая и методическая подготовленность испытуемых экспериментальных групп, а также экспертная оценка преподавателей, дают нам основание считать, что разработанные нами программы формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов, являются достаточно эффективными и могут быть использованы при дальнейшем совершенствовании типовых учебных программ по дисциплине «Физическая культура» для негосударственных вузов.

Эффективность опытных программ стала возможной благодаря применению комплекса мер, направленных на совершенствование системы теоретической и методической подготовки. Это нашло свое конкретное воплощение в конкретизации целевой установки. Уточнению требований к уровню подготовленности студентов.. объединению теоретической и методической подготовки в единый процесс и изменении ее содержания, в широком использовании на занятиях активных методов обучения (метода проблемного изложения, метода конкрет-

ных ситуаций, игрового метода), а также в совершенствовании системы текущего и итогового контроля.

Результаты педагогического эксперимента показали возможность и эффективность реализации сформулированных нами путей дальнейшего повышения эффективности процесса формирования положительной направленности к занятиям физической культурой и спортом у студентов негосударственных вузов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев, В.С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 21 – 25.
2. Воронин, С.М. Новые подходы к физической подготовке студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 54.
3. Воронин, С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 59 – 66.
4. Голубев, А.И., Голубева Г.Н. Изменение физического состояния Студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 83 – 86.
5. Иванков Ч.Т., Динаев Б.М., Киселев Б.И. Инновационный подход к физической подготовке студентов педагогических вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 7 – 13.
6. Ильинич, В.И. Об элементарном в физическом воспитании студентов: Материалы научно-практической конференции / Под ред. А.В. Карасева, Е.А. Разумовского, В.А. Собины. – М.: ИНЭП, 2008. – С. 7 – 10.
7. Конева, Е.В., Астафьев, В.С. Формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в структуре физической культуры личности: Материалы научно-практической конференции. – М.: НОУ «ИНЭП», 2009. – С. 7 – 15.
8. Мануйленко, Э.В. Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 44 – 46.

EXPERIMENT OF THE EFFECTIVENESS OF EXPERIMENTAL PROGRAMS FOR THE FORMATION OF A POSITIVE FOCUS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR STUDENTS OF NON-GOVERNMENTAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Bychenkov S.V., Khayrulina G.N.

(ANCO HE Russian New University (RNU) Moscow)

Annotation. This article describes ways to increase the efficiency of the process of forming a positive orientation towards physical education and sports among university students.

Keywords: physical education, sport, orientation, motivation.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СБОРНЫХ КОМАНД В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ

Княжице Т.С., Брызгалова М.В., Каймакчи Л.А.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные проблемы в организации тренировочного процесса сборных команд нефизкультурных вузов, а так же рассмотрено влияние биоритмов на построение режима спортсменов.

Ключевые слова: циркадные ритмы, тренировочный процесс, физическая активность.

После окончания школы в жизни молодой несформировавшейся личности происходит множество изменений. Именно в этот момент выбирается дальнейший курс, по которому будет происходить развитие нового члена общества. Университет и вне учебная деятельность является своеобразной интеграцией человека в упрощенную модель общества. Моделируется множество аспектов предстоящей студенту, так называемой «взрослой» жизни. Выбор спортивной внеучебной деятельности, особенного командного спорта высоких достижений, формирует в спортсмене-студенте понимание необходимости взаимовыручки в коллективе, честной и упорной борьбы за лидерство, постоянного развития и самосовершенствования. Эти качества в дальнейшем будут являться прекрасной основой для построения карьеры и достижения личностных жизненных целей [1].

С какими же проблемами сталкивается тренер, решившийся работать со студенческой спортивной командой технического ВУЗа и приводить ее к высоким результатам не только на внутри- и межвузовской аренах, но и на всероссийских и мировых площадках? В первую очередь, это, конечно же, организация рабочего процесса. Нагрузки на студентов в ведущих технических вузах страны можно без преувеличения назвать колоссальными. Одной из основных задач тренера является планирование длительности и расписания тренировок таким образом, чтобы учесть учебные нагрузки спортсменов и необходимость восстановления организма. Так же необходимо учесть специфику спорта и зависимость возможностей человеческого организма от времени суток, так называемые биоритмы.

Биоритмы или циркадные ритмы – регулярные изменения показателей человеческого тела в течение 24 часов. К ним относятся изменения температуры тела, уровень содержания различных веществ в организме, давления, сердцебиения и т.д. Экспериментально подтверждено, что гормональный фон человека меняется в течение циркадного цикла. Контрольная группа людей в течение недели прожила в помещении, освещение в котором не зависело от времени суток, то есть не имела никаких сведений о времени, однако их организм продолжал работать по своему собственному биоритму. У 85 % испытуемых пик физической активности приходился между 16 и 20 часами. Таким образом, был сделан вывод, что вечернее время является наиболее подходящим для физической нагрузки, так как наш организм способен максимально выкладываться именно в это время суток из-за особого гормонального статуса. Но не стоит забывать о том, что невозможность быстро перестроиться из «рабочего» режима в режим отдыха может привести к проблемам с засыпанием и правильным наступлением фаз сна, поэтому стоит при планировании тренировочного процесса заложить переходную фазу между тренировками и сном длительностью не менее 2 часов [3].

Рассмотрим организацию тренировочного расписания спортивной команды в техническом вузе на примере команды по фитнес-аэробике Самарского университета «GOLD SPACE». Команда состоит из студентов, обучающихся на различных направлениях, деканат каждого из которых строит учебный процесс по своему индивидуальному расписанию. Минимальное время начала учебного процесса 8 часов, максимальное время окончания – 18 часов 35 минут. В процессе обучения студенты имеют возможность пообедать и, при обучении в первую смену, устроить короткий дневной сон. Таким образом, при условии пешей доступности учебных корпусов к спортивному комплексу, имеется возможность начинать тренировку в 19 часов. Для эффективности тренировочного процесса в план тренировок, помимо основной работы над спортивными программами, должны быть включены такие элементы как разминка, растяжка и силовая заминка. Исходя из этого, оптимальное время тренировок составляет 3 часа.

Ниже приведено графическое отображение теоретического и фактического циркадного ритма спортсменов.

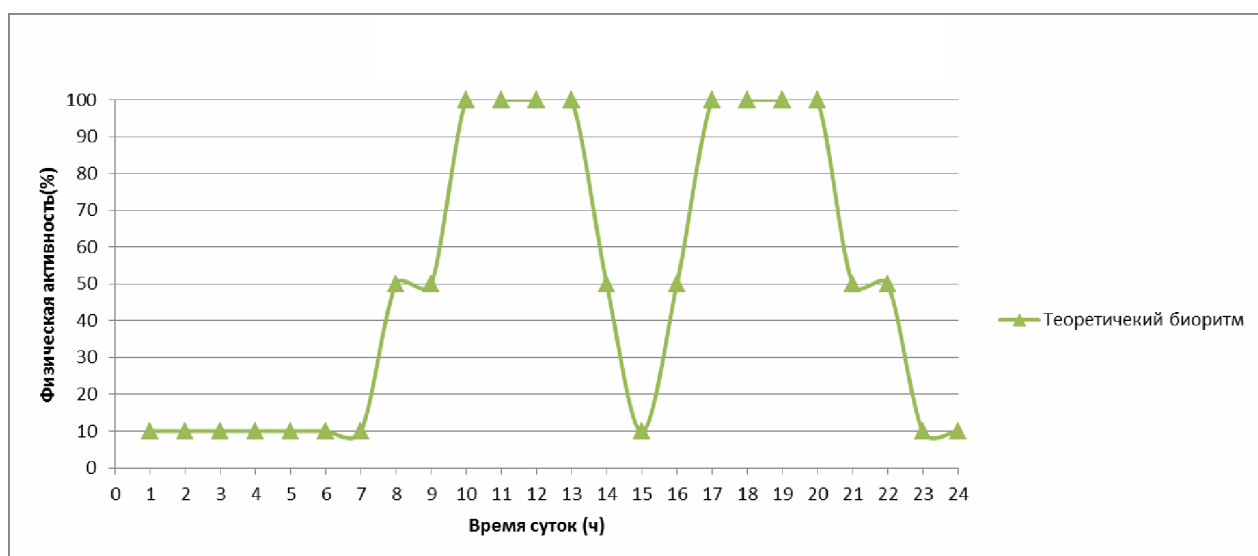


Рис. 1. График теоретического биоритма

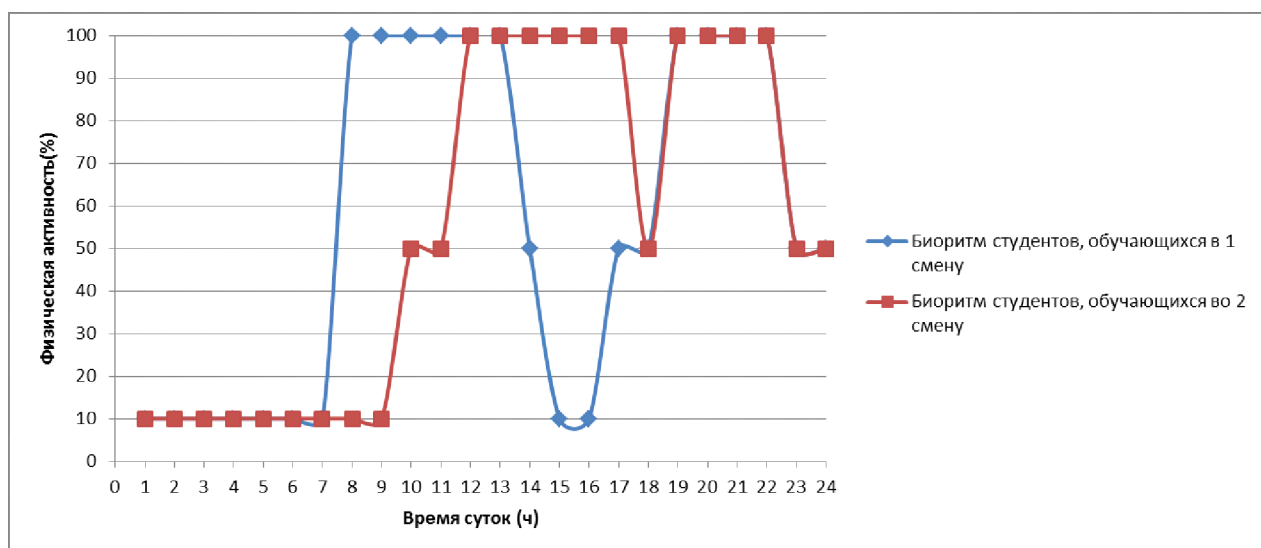


Рис. 2. График фактических биоритмов студентов-спортсменов

Теоретический биоритм основан на экспериментальных данных и исследованиях о том, как меняются параметры человеческой активности с течением суток. Пиками активности считаются точки 10 часов утра и 5 часов вечера. В эти моменты советуют планировать приоритетные умственные (утром) и физические (вечером) задачи [2].

Фактические же биоритмы студентов спортсменов немало отличаются от рекомендованных. Так, студентам, которые обучаются с 8 часов утра, приходится просыпаться около 6 часов. В это время температура тела человека наиболее низкая, что влияет на общую активность и легкость пробуждения. У студентов, которые обучаются во вторую смену, учеба приходится на дневной спад активности, когда рекомендуется планировать недолгий сон.

Фактические же биоритмы студентов спортсменов немало отличаются от рекомендованных. Так, студентам, которые обучаются с 8 часов утра, приходится просыпаться около 6 часов. В это время температура тела человека наиболее низкая, что влияет на общую активность и легкость пробуждения. У студентов, которые обучаются во вторую смену, учеба приходится на дневной спад активности, когда рекомендуется планировать недолгий сон.

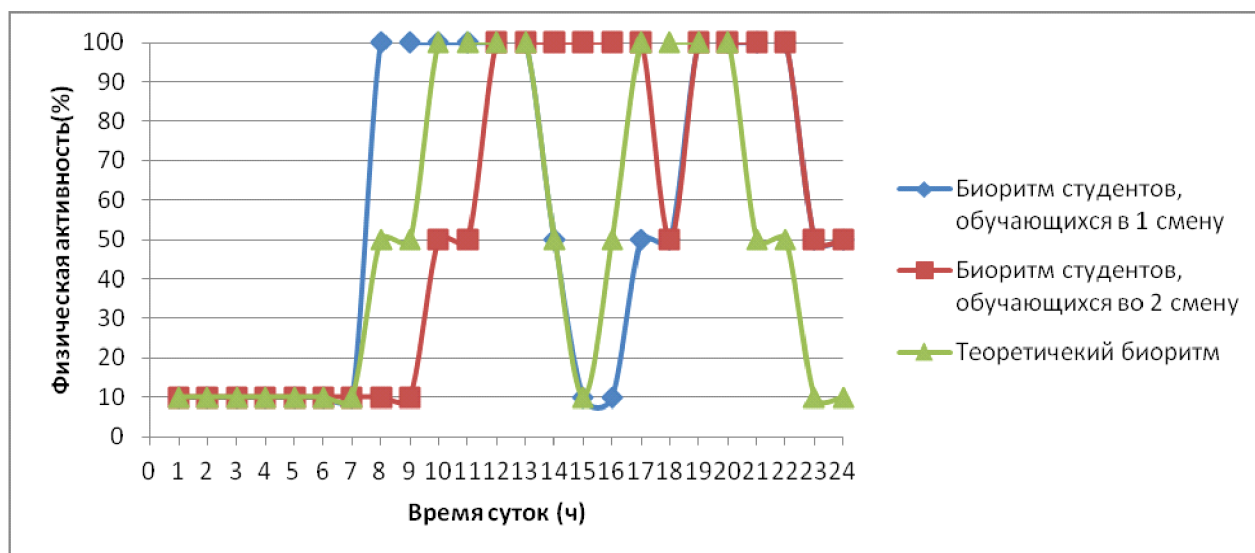


Рис. 3. Общий график биоритмов

Видно, что из-за невозможности проведения тренировок в оптимальные часы с 16 до 20 часов, у спортсмена-студента может пострадать график сна. Таким образом, студентам, приходится компенсировать недостаток ночного сна путем добавления дневного сна (для студентов, обучающихся в первую смену) и более поздним пробуждением (для студентов, обучающихся во вторую смену). Без данной компенсации может нарушиться процесс восстановления организма, что в дальнейшем может негативно повлиять как на тренировочный, так и на учебный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=21251>
2. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека / Ю.Ф. Кузнецов. – М.: Амрита, 2006. – 384 с.
3. <https://www.pravda.ru/sport/1406708-sport/>

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS OF VARSITY TEAM IN TECHNICAL UNIVERSITY

Kniazhishche T.S., Bryzgalova M.V., Kaymackchi L.A.

(Samara National Research University named after S.P. Korolev, Samara, Russia)

Annotation. This article describes main problems of organization of training process of varsity team in technical university. It also described biorhythms influence on sportsman's schedule planning.

Keywords: circadian rhythm, training process, physical activity.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ МНОЖЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЗАНЯТИЯХ ШАХМАТАМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тагиль Е.Д.

*(ГБУ ДО «Центр гражданского и патриотического воспитания детей
и молодежи «Взлет» Невского района Санкт-Петербурга»
на базе ГБОУ школы № 341, Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В данной статье изложен опыт преподавания шахмат в рамках дополнительного образования, с учетом теории множественного интеллекта Говарда Гарднера.

Ключевые слова: шахматы, дополнительное образование, теория множественного интеллекта.

В настоящее время актуален вопрос повышения мотивации в обучении, а также рост интереса детей к занятиям, при обучении игре в шахматы, в рамках дополнительного образования.

На начальных этапах изучения игры усвоение программы не вызывает трудностей, однако в ходе занятий и дальнейшем погружении в материал зачастую учащиеся теряют интерес к занятиям.

Теория множественного интеллекта Говарда Гарднера основывается на индивидуальных познавательных различиях обучающихся, помогая построить лучший процесс образования с учетом индивидуальных интеллектуальных потенциалов [1].

Впервые в 1983 году Говард Гарднер представил миру книгу «Структура разума», где предложил свою модель: «Теория множественного интеллекта» [4]. Согласно данной теории выделено 8 видов интеллекта:

1. Лингвистический интеллект;
2. Музыкальный интеллект;
3. Логико-математический интеллект;
4. Визуально-пространственный интеллект;
5. Телесно-кинестетический интеллект;
6. Межличностный интеллект;
7. Экзистенциальный интеллект;
8. Натуралистический.

В данной статье представлены результаты опыта преподавания шахмат, с учетом теории множественного интеллекта, в начальных классах в ГБУДО «Взлет» на базе ГБОУ школы № 341.

Целью является выявление и учет различных видов интеллекта на групповых занятиях, развитие сильных сторон учеников с учетом теории множественного интеллекта.

Процесс преподавания, уроков шахмат в ГБУДО «Взлет» на базе ГБОУ школы № 341 имеет следующие задачи:

1. Подача материала с учетом теории множественного интеллекта Говарда Гарднера.
2. Организация учебного процесса, требующая вовлечение различных видов интеллекта.
3. Комбинирование стилей обучения для получения релевантных результатов от практических занятий шахматами [2].

Ежегодно в рамках программы дополнительного образования происходит набор учеников в объединение «Шахматы» ГБУДО «Взлет» на базе ГБОУ школы № 341. В 2019-2020 учебном году в секцию поступило 30 новых учеников в возрасте 7-8 лет. Учебный процесс, начался с входного анкетирования для детей, а также их родителей, для получения более корректных оценок о природных талантах и способностях поступивших учеников [3].

По полученным результатам было выявлено, что в объединении «Шахматы» поступили дети с логико-математическим (8 чел.), визуально-пространственным (7 чел.), межличностным (5 чел.), экзистенциальным (4 чел.) а также лингвистическим (6 чел.) интеллектом.

Для успешного использования теории множественного, а также правильной подачи материала были сформированы 2 группы:

а) группа № 1: логико-математический и визуально-пространственный интеллект – 15 человек.

б) группа № 2: межличностный, экзистенциальный, и лингвистический интеллект – 15 человек.

Усвоение материала в группе № 1 происходит через рассуждение над позицией, возникающей на шахматных задачах, дальнейшее решение шахматных задач, а также их разделение и классифицирование. Работа с взаимосвязями – так работают ученики с логико-математическим видом интеллекта.

Когда в группе № 1 происходит общая работа над позициями, активно подключаются к работе визуально-пространственный интеллект, для них лучший способ обучения происходит через наглядное изображение шахматных схем и дальнейшее представление путей ее развития.

Для улучшения взаимодействия двух разных видов интеллектов в группе №1 была добавлена игра-задача, в которой ученики разделяются на команды, первые придумывают самую сложную совместную задачу (работа пространственного интеллекта), а вторые должны ее решать (работа логико-математического интеллекта). В течение учебного года команды меняются местами. Это пример возможного комбинирования стилей обучения с учетом теории множественного интеллекта.

В группе № 2 обучающиеся с ярко выраженным межличностным интеллектом формируют дружественные связи лингвистическими интеллектами, у них много друзей, они прекрасно могут формировать команды для необходимой работы на уроках. Такова реализация межличностного интеллекта в обучении.

Что касается лингвистического интеллекта, для них также важно общение и обсуждение поставленной шахматной задачи, они активно вступают в дискутирование, дебаты по применению новых знаний (дебюты, позиции и т.д.).

В этой же группе № 2 присутствуют обучающиеся с экзистенциальным интеллектом, они лучше работают в одиночестве, при выполнении персональных заданий, зачастую для выполнения работ им требуется больше времени, однако качество решений выше.

Каждая группа работает по индивидуальной программе, согласно рабочему плану. Результат проведения занятий приведен в таблице.

Таблица

**Результаты проведения занятий с подачей материала
при учете теории множественного интеллекта**

№ п/п	Усвоение теоретического материала, %	Решение практических заданий, %
1 группа	81	83
2 группа	79	78

Примечание: Данные получены на основе показателей ГБОУ № 341.

В ходе анализа полученных данных, разница в показателях составляет от 2 до 5 %. Следовательно, подача материала организована правильно, применение теории множественного интеллекта дает возможность полноценного освоения программы, с учетом индивидуальных особенностей учеников.

Стоит отметить, что опыт применения теории множественного интеллекта в группах, показал, рост интереса детей к занятиям, а также повышение мотивации в обучении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Тилеухан, К.К., Омеген, Н.О.* Теория множественного интеллекта как эффективный метод обучения иностранному языку [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/teoriya-mnozhestvennogo-intellekta-kak-effektivnyy-metod-obucheniya-inostrannomu-yazyku>.

2. *Тагиль, Е.Д.* Занятия шахматами в рамках дополнительного образования, как путь повышения мотивации к занятиям спортом [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36771144>.

3. *Ефстифеева, О.В.* Каждый ребенок – одаренный! [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/shkola-gde-mozhno-uchitsya-svoim-sposobom>

4. www.al24.ru [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/10/%D0%B3%D0%BE%D0%B2_1.pdf.

APPLICATION OF THE THEORY OF MULTIPLE INTELLIGENCE AT THE CLASSES OF CHESS IN THE FRAMEWORK OF ADDITIONAL EDUCATION

Tagil E.D.

(State budgetary institution of additional education «Center of state and patriotic education of children and youth «Vzlet», School № 341, St. Petersburg, Russia)

Abstract. This article describes the experience of teaching chess as part of continuing education, taking into account Howard Gardner's theory of multiple intelligence.

Keywords: chess, additional education, The Theory of Multiple Intelligences.

С Е К Ц И Я 3

**СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

УДК 378.1

ШАХМАТЫ – БАЗА ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ СТУДЕНТОВ В НАЦИОНАЛЬНЫХ УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ

Акишин Б.А., Севтекин П., Севтекин И.

*(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается роль шахмат в развитии коммуникационных связей студентов-иностранцев, обучающихся в национальных университетах с широким представительством стран, делегировавших студентов для обучения в России.

Ключевые слова: шахматы, коммуникации, студент, национальный университет.

*«Шахматы являются наиболее благородной,
требующей наибольшего мастерства игрой
по сравнению с другими играми»*

Король Альфонс Мудрый,
Севиля, 1283 г.

История шахмат насчитывает тысячи лет, считается, что родиной шахмат является Индия, но во многих странах шахматы уже давно являются народной игрой. Шахматное королевство не найти ни на одной географической карте – оно находится на шахматной доске размером в 64 клетки. Шестнадцать пешек и шестнадцать фигур ведут борьбу до последнего, защищая своего короля.

У шахматного короля много друзей во всех концах земного шара. Разные люди, независимо от возраста, профессии, языка, проводят свой досуг за шахматной доской. Это значит, что в нашем сложном мире шахматы помогают дружбе людей.

Казанский национальный исследовательский технический университет насчитывает всего десять лет своей истории. В эти годы в число студентов университета приняты тысячи молодых людей со всех сторон нашей земли. Среди них много любителей шахматной игры. Они с удовольствием включаются в число любителей шахмат в университете. В КНИТУ-КАИ уже шесть лет функционирует шахматный клуб, в котором занимаются ежегодно более тридцати человек, большинство которых давно связали свои интересы с шахматами.

Три года победителем первенства университета становился студент Тхарука Гемаге из Цейлона. Играли в высшей лиге шахматисты из Китая, Непала, Турции, Йемена, а также из стран СНГ – Казахстана, Таджикистана, Узбекистана. Много студентов приходит в шахматный клуб из республик России – Башкортостана, Мари-Эл, Удмуртии, Чувашии.

Когда они садятся за шахматную доску, они забывают о том, откуда они приехали, они переходят на язык шахмат, им понятен дебютный маневр, они ищут победы в позициях эндшпиля. Язык шахмат понятен всем народам и национальностям.

В теории шахматной игры накоплен огромный опыт, сформированный шахматистами различных государств. Только перечень названий дебютов показывает развитие шахматной игры: Старо – и новоиндийские защиты, французская защита, испанская и итальянская партии, шотландская партия и скандинавская защита. Многие начала имеют названия чемпионов мира и знаменитых шахматистов, оставивших заметный след. Большой вклад в развитие шахмат в Татарстане сделал Международный мастер Р.Г. Нежметдинов [1], его учебником пользуются также иностранные студенты.

В нашей стране гроссмейстеры СССР долгое время в 20 веке сохраняли лидирующие позиции. История шахмат сохраняет имена М. Ботвинника, М. Таля, Т. Петросяна, А. Карпова и многих современных гроссмейстеров, постоянно борющихся за мировую корону.

Функционирующий в университете шахматный клуб объединяет студентов различных стран и является центром дружбы и развития понимания студентов от первого до последнего курса. Побеждают студенты Башкортостана и Татарстана, но побеждает и дружба.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Нежметдинов, Р.Г.* Шахматы: пер. с татарского. – Казань: Татарское кн. изд-во, 1985. – 208 с.

CHES – BASIS OF INTERNATIONAL STUDENTS COMMUNICATIONS IN NATIONAL UNIVERSITIES OF RUSSIA

Akishin B.A., Sevtikin P., Sevtikin I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the role of chess in the development of communication relations of foreign students studying at national universities with a wide representation of countries delegating students to study in Russia.

Keywords: chess, communications, student, national university.

СПОРТКЛУБ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Головина В.А., Головина В.В.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Россия, Москва)*

Аннотация. Введение в название предмета «Физическая культура и спорт» определения элективной дисциплины и появление возможности занятий спортом во время учебных занятий существенно повысило мотивацию студентов к занятиям физкультурой. В статье рассматриваются условия совместной деятельности кафедры физического воспитания и студенческого спортивного клуба как возможность реализации новых задач и целей федерального государственного стандарта образования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортклуб, студенты, федеральный государственный образовательный стандарт

В последнее время Правительство России уделяет значительное внимание развитию физического воспитания молодежи. Принимаются важные программные документы – «Стратегия 2020», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», внедряется по всей стране программа строительства физкультурно-оздоровительных комплексов, вводится новый ВФСК ГТО, ежегодно собирается Президентский Совет по физической культуре и спорту, проходят форумы «Россия – спортивная держава». Создана целая система приема нормативов ГТО, образованы федеральные центры, организована Всероссийская база данных и т.д. Огромные усилия Правительства направлены на развитие не только спорта высших достижений, но и на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом.

Президент России лично поддержал развитие студенческих спортивных клубов и возвращение комплекса ГТО в обычную жизнь граждан России всех возрастов. В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов. Таким образом, общество подготовило все условия для развития физкультурного и спортивного движения в молодежной среде. Уже несколько лет модернизируется Федеральный государственный стандарт образования, последняя редакция которого определена как ФГОС 3++. В области физической культуры также происходят изменения. В учебных планах предмет стал называться «Физическая культура и спорт», который отграничил учебный курс на два направления: появился теоретический курс, а практические занятия стали называться элективной дисциплиной. Хотя общий объем часов, отводимых на физкультуру, остался прежним, но реально студент в спортивном зале проводит не четыре часа в неделю, а только три.

Изменилась цель изучаемого предмета, в качестве которой определено формирование компетенции в области физической культуры для эффективного использования методов и средств ФК в будущей профессиональной деятельности. До этих преобразований главной целью физического воспитания было формирование гармонически развитого человека.

Включение в название дисциплины «спорта» и введение возможности выбора физических упражнений или вида спорта, конечно, добавило мотивации к занятиям, но добавило и проблем по организации учебного процесса. Преподавательское сообщество уже давно об-

суждает вопросы физического воспитания молодежи и сравнивает две системы – организации занятий физической культурой – западную и советскую, российскую.

В ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в РФ» сформулированы определения физической культуры и студенческого спорта. Очевидно, что наряду со многими совпадениями терминов по смыслу, в определениях имеются существенные различия. Отличаются цели и задачи этих процессов воспитания, в первом случае основной целью определяется развитие физических способностей человека, во втором – физическая подготовка к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. При совмещении двух понятий в учебном процессе необходимо объединение двух квалификационных требований к преподавателю ФК в вузе. Отсюда и возникшая в последние годы необходимость переобучения тренеров в преподаватели физкультуры и обратно преподавателей в тренеры в соответствии с квалификацией, обозначенной в дипломе об образовании.

В большинстве западных университетов студенты выбирают вид спорта, который культивируется в университете, и занимаются там под руководством тренера в течение срока обучения. Общее руководство его физическим воспитанием осуществляется спортивным клубом. Перед студентом ставится цель – участие в тренировках и соревнованиях внутриуниверситетского уровня.

В Российских вузах сложилось, так называемое, пространство физической культуры и спорта, в котором эффективным образом осуществляется физическое воспитание студенческой молодежи. Такой феномен, как кафедра физвоспитания, сохранился только у нас, в России и некоторых странах СНГ со времен советской системы образования. В университетах занятия по физкультуре ведет преподаватель-учитель с определенной аудиторной нагрузкой, с индивидуальным планом, а теперь еще с необходимостью выполнения требований согласно эффективному контракту, в который включаются требования по научным исследованиям. Кроме этого, требуются публикации результатов научных исследований в журналах с высоким уровнем цитирования.

В ряде вузов начали создавать учебно-тренировочные центры, где преподаватели кафедры выполняют функции тренеров-преподавателей, но уже без индивидуального плана и необходимости выполнения научных исследований. По видимости, в России подошли к радикальному пересмотру физического воспитания молодежи на западную модель на базе спортивных клубов. Тем не менее, пока действует Государственный стандарт образования, и кафедра является ответственной за выполнение требований стандарта, придется сохранять сложившуюся систему и рассматривать студенческий спортклуб, как вспомогательную структуру в обеспечении физического воспитания молодежи.

В сложившейся ситуации есть и ложка дегтя в бочке меда: существует тенденция у руководства ряда вузов сокращать или полностью убирать элективный курс за счет самостоятельных занятий, в результате происходит сокращение преподавательского состава. Самостоятельные занятия хороши, но что делать студентам специальной медицинской группы, когда в спортивные диспансеры необходимо направление участкового врача на запись курса ЛФК, а указанные направления врачи дают очень неохотно.

Новый ФГОС бакалавров (специалистов) включает в образовательные программы физическую культуру и спорт как обязательный предмет по всем формам обучения. При этом требуется формировать разные компетенции в области физической культуры для различных направлений обучения. Кафедре физического воспитания, как основной структурной единице, ответственной за реализацию образовательного стандарта в области физического воспитания студентов, приходится сотрудничать со спортклубом и контролировать выполнение стандарта при окончании учебы. А при переходе студентов под руководство тренера прихо-

дится учитывать и квалификационные характеристики преподавателя в избранном студентом вида спорта.

Современная система организации соревнований среди студентов под эгидой Российского студенческого спортивного союза включает Всероссийские первенства по видам спорта и комплексную Спартакиады – зимнюю и летнюю. К участию в этих соревнованиях приглашаются команды университетов победителей в федеральных округах. Существуют, кроме этих соревнований, студенческие спортивные лиги по самым популярным видам спорта, где могут выступать все университеты, которые поддерживают команды на почти профессиональном уровне. Участие в этих соревнованиях повышают престиж вуза в молодежной среде, однако не все руководители вузов могут содержать команды или сборные по нескольким видам спорта. Этот факт, конечно, ограничивает и развитие спорта в университетах и снижает мотивацию к выбору интересного вида спорта.

Таким образом, современный учебный процесс по ФК, разделившись на два направления, тем не менее, сохраняет главную цель – формирование требуемых компетенций, определяемых Федеральным государственным стандартом образования. Отмеченные сложности реализации выполнения и их неопределенность в формулировках уже давно требует своего решения. Необходимо согласовать требования к квалификации преподавателя, определить роль тренера-преподавателя на кафедре, определить статус сборных команд вузов и формат их финансирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лотоненко, А.В., Данилов, М.С., Лотоненко, А.А. Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта высшей школы / VIII Международный Конгресс «Спорт, человек, здоровье» Санкт-Петербург, 12-14 октября 2017. – С. 379 – 381
2. Акишин, Б.А., Юсупов, Р.А. Физическая культура или спорт в университетах России / Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 16-18.11.2018 г. – Казань, 2018. – С. 10 – 13.

SPORTS CLUB IN THE SYSTEM OF MODERN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Golovina V.A., Golovina V.V.

*(Russian University of Chemical Technology named after D.I. Mendeleev,
Russia, Moscow)*

Annotation. The introduction of the definition of «elective discipline» in the name of the subject «Physical Culture and Sports» and the emergence of the possibility of playing sports during training sessions significantly increased students' motivation for physical education. The article considers the conditions of joint activities of the Department of Physical Education and the Student Sports Club as an opportunity to implement new tasks and goals of the federal state educational standard.

Keywords: physical education, sport, sports club, students, federal state educational standard.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В КНИТУ-КХТИ

Иванов В.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье показаны проблемы, возникающие при организации работы секции спортивного плавания и способы их решения.

Ключевые слова: опыт, организация, спортивное плавание, проблемы.

Плавание известно с доисторических времен. Его значение в жизни человека трудно переоценить. Плавание многогранно. Исследователи выделяют следующие виды плавания: оздоровительное, игровое, фигурное, (художественное, синхронное), прикладное,

подводное, спортивное. В вузах Республики Татарстан, в основном, культивируется спортивное плавание, где готовят пловцов, входящих в сборную команду студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава для участия в соревнованиях различного уровня по спортивному плаванию.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной ванны 25 и 50 м. Основная задача пловца, как и в других видах спорта, показать свой максимально возможный результат. При этом пловцы используют следующие способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В КНИТУ-КХТИ имеется ряд проблем, снижающих эффективность организации и подготовки сборной команды студентов к соревнованиям по спортивному плаванию, а именно:

- сборная команда по плаванию университета формируется из студентов разных факультетов, с разным расписанием учебных занятий, что затрудняет проведение коллективной тренировки в фиксированное время;

- в составе сборной команды студентов по плаванию 74 % – это студенты, приехавшие с разных регионов России и иностранцы, которые по факту проживания территориально разбросаны в г.Казани. Они снимают квартиры в Казани понимая, что жизнь в общежитии часто приводит к нарушению спортивного режима и не дает полноценного восстановления организма после тяжелых физических нагрузок. Особенно это касается спортсменов 1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, которые часто проводят и двухразовую тренировку в день. Территориальный разброс спортсменов по факту проживания также негативно влияет на эффективность коллективной тренировки, так как большинство спортсменов теряет много времени на переезд до бассейна и обратно и мало времени остается на саму тренировку;

- в КНИТУ-КХТИ нет своего бассейна, где можно было бы организовать регулярную, удобную для пловцов двухразовую тренировку не в ущерб учебе;

- в КНИТУ-КХТИ нет специальных тренажеров для пловцов, чтобы повысить уровень общефизической подготовки;

- не приобретается для пловцов самое элементарное – ласты, лопатки, плавательные очки, которые особенно необходимы в подготовительный период, когда идет работа большого объема для повышения функциональных возможностей организма;

– не выделяются деньги на аренду удобного по расположению бассейна для тренировки пловцов. А если и выделяются, то объявляется тендер среди руководителей бассейнов на реализацию этих денег. И никому не интересно, удобно ли расположение бассейна, выигравшего тендер, для тренировок сборной команды пловцов КНИТУ-КХТИ;

Простая арифметика показывает, чтобы поддерживать уровень 1 разряда, кандидата в мастера спорта, мастера спорта необходимо тренироваться ежедневно по 3-4 часа (плавательная подготовка плюс физическая подготовка в тренажерном зале). Добавим к этому минимум 2 часа на дорогу до бассейна и обратно, на переодевание и прием душа в бассейне. Получается, что студент технического вуза, главным приоритетом которого является учеба, должен ежедневно выделять время в объеме 5-6 часов на поддержание спортивной формы. А, если мы вспомним, что 74 % сборников иногородние, то добавим к выше сказанному время на приготовление пищи, поддержание жилища для комфортного проживания, самообслуживание. Наш опыт показывает, что со 2 года обучения многие приезжие студенты – сборники начинают искать подработку, чтобы быстрее адаптироваться к самостоятельной, взрослой жизни и финансово не зависеть от родителей, что также негативно сказывается на эффективности тренировочного процесса. Каким же образом можно найти выход из непростой ситуации и оптимизировать процесс подготовки сборной команды студентов КНИТУ-КХТИ по плаванию? Оптимизация процесса подготовки пловцов стало возможным только при согласованной работе всех структур университета – ректората, совета деканов, профкома, кафедры физического воспитания и спорта, спортклуба и тренера, отвечающего за конечный результат.

Ректорат и совет деканов решили задачу финансирования плавательной подготовки и участия в соревнованиях разного уровня. Пловец-сборник подыскивает ближайший к его месту жительства бассейн, чтобы минимально тратить время на дорогу, покупает безлимитный абонемент в бассейн, а деканат возвращает студенту затраченные на абонемент деньги в виде материальной помощи. Кроме этого кафедра физического воспитания ходатайствует о выделении деканатом средств на дополнительное питание спортсмена. Часть из этих денег может пойти на приобретение ласт, лопаток и очков для плавания.

Профком решает задачу организации сборов сборной команды пловцов через проживание и питание спортсменов на университетской базе санатория-профилактория, где им также организован врачебный контроль в период тяжелых физических нагрузок.

Кафедра физического воспитания решает задачу обеспечения сборов сборникам-пловцам в летний период на базе спортивного оздоровительного лагеря «Зеленый бор», а также командирования спортивных секций для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Спортклуб решает задачу обеспечения сборных команд спортивной формой и необходимым для плавания и физической подготовки инвентарем.

В обязанности тренера входит:

- отбор перспективных пловцов;
- вести предварительный учет, заполняя личную карточку спортсмена, где отражены основные данные спортсмена;
- вести текущий учет на протяжении года. Это журнал учета занятий, личная карточка спортсмена, медицинская карта, дневник тренера и спортсмена, составление плана тренировок;
- вести итоговый учет (выполнение работы за отчетный период-полугодие, год);
- вести педагогический контроль (анализ содержания тренировочных занятий, результатов выступлений на соревнованиях, данных врачебного контроля и самоконтроля с целью коррекции тренировочного процесса);

– обеспечивать спортсмену врачебный контроль с целью определения оптимальной физической нагрузки на основании данных врача о состоянии здоровья спортсмена, его тренированности и переносимости физической нагрузки;

– периодически проверять дневник самоконтроля пловца, где отражены вес, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, боли в мышцах, интерес к занятиям, желание тренироваться, специфические ощущения с целью коррекции физической нагрузки.

– проводить микросоревнования с целью определения готовности спортсменов к выступлению на соревнованиях;

– информировать спортсменов о календаре соревнований;

– предоставлять именную и техническую заявку сборной команды КНИТУ-КХТИ по плаванию судейской коллегии в период проведения соревнований различного уровня.

Представленный в статье опыт организации работы секции плавания для студентов КНИТУ-КХТИ позволяет студентам-пловцам успешно сочетать учебу и тренировки, а ребятам поступившим на военную кафедру дополнительно осваивать военное дело.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Астрель», 2002. – 160 с.

2. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

3. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании / Е.И. Иванченко. – Минск.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с.

4. Никитский, Б.Н. Плавание: учебник для вузов / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.

THE EXPERIENCE OF SPORT SWIMMING SECTIONS' ORGANIZATION FOR KNRTU STUDENTS

Ivanov V.I.

(Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia)

Abstract. In this article the problems arising during the organization of swimming sections' work and ways of their decision are shown.

Keywords: experience, organization, sport swimming, problems.

ПОДГОТОВКА СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КХТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Иванов В.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье раскрываются планирование и этапы подготовки пловцов к соревнованиям различного уровня. Раскрывается содержание каждого этапа, обозначены принципы подготовки пловцов.

Ключевые слова: опыт, подготовка, спортивное плавание, принципы.

Главными соревнованиями по плаванию для студентов высшей школы являются межвузовские соревнования, которые проводятся один раз в год и, в последние годы, в основном в ноябре месяце. По результатам выступления на этих соревнованиях дается оценка работы тренера по данному виду спорта. Характерными особенностями этих соревнований является выступление пловцов на коротких дистанциях 50 и 100 м всеми способами спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Лимит выступления на каждого участника соревнований составляет не более двух дистанций, не считая командных эстафет мужчин и женщин (4 по 50 м вольным стилем и 4 по 50 м комплексное плавание) Планирование и подготовка к данным соревнованиям начинается с учета следующих факторов.

1. В сборной команде пловцов КНИТУ-КХТИ 74 % спортсменов это приезжие из разных городов России и, частично, иностранные граждане, в основном, из ближнего зарубежья. В летний период они, в большинстве, не тренировались по разным причинам.

2. Врачебный контроль на базе санатория-профилактория КНИТУ-КХТИ плюс тестирование показывают значительное снижение функциональных возможностей пловцов.

3. Диапазон времени от начала подготовки до начала соревнований условно можно разделить на этапы: подготовительный – сентябрь – середина октября; предсоревновательный – середина октября – середина ноября; соревновательный – середина ноября.

4. В задачи подготовительного этапа входят: выбор способа плавания и дистанции; крепление опорно-двигательного аппарата пловца; повышение его функциональных возможностей; развитие аппарата внешнего дыхания, что приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению плавучести спортсмена. В этот период проводится большой объем плавательной подготовки с использованием ласт, лопаток, колобашек, резинового жгута, прикрепленного к основанию тумбочки, для увеличения мощности работы нижних и верхних конечностей. Плавательная подготовка умеренной мощности проводится с преобладанием работы анаэробного характера. Для увеличения эффективности данной подготовки используется плавание на задержке дыхания (один вдох на семь или десять гребков руками), плавание с трубкой или зажимом на носу. Современное плавание, наряду с техникой плавания, носит силовой характер. Поэтому в подготовительный период вместе с плавательной подготовкой необходимо проводить работу в тренажерном зале. При этом необходимо использовать не все тренажеры подряд, а только те, которые развивают и укрепляют те группы мышц, которые непосредственно участвуют в цикле гребковых движений пловца (узко специализированные тренажеры для пловцов). Перед работой на тренажерах эффективной является разминка с использованием упражнений, разработанных Кифутом для освоения и совершенствования всех способов плавания, а также повышения функциональных возможностей организма. Упражнения выполняются в

максимальном темпе с постепенным увеличением времени выполнения каждого упражнения. Как правило, в этот период проводятся ежедневные тренировки, а иногда, и две тренировки в день. В этот период тяжелых физических нагрузок важно обеспечить спортсмену витаминизированное сбалансированное питание, полноценный отдых и дробное применение сауны с контрастными температурами как средство быстрого восстановления организма спортсмена после тяжелых физических нагрузок.

5. В задачи предсоревновательного периода входят отработка выбранной для соревнований дистанции повторным методом после соответствующей плавательной разминки. В этот период значительно снижается объем, но возрастает интенсивность плавательной подготовки. В мышечную память загоняется информация о прохождении соревновательной дистанции с поворотами, время прохождения дистанции и вместе с высокими результатами приходит уверенность спортсмена в своих силах как результат ежедневного труда.

6. При подготовке пловца к соревнованиям необходимо соблюдать следующие принципы:

- принцип круглогодичной непрерывной физической нагрузки, при котором эффективно действует биохимический закон восстановления и сверхвосстановления;
- принцип постепенного повышения физической нагрузки.

7. При подготовке пловца к соревнованиям важно помнить о удивительном свойстве человека-адаптации организма к любым условиям жизни и физическим нагрузкам. Человека, который возвел физическую нагрузку в рамки образа жизни, непременно ждет спортивный успех.

Практика показывает – тот выигрывает соревнования, кто больше труда вложил в физическую и психологическую подготовку к соревнованиям различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Астрель», 2002. – 160 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании / Е.И. Иванченко. – Минск.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с.
4. Никитский, Б.Н. Плавание: учебник для вузов / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.

THE PREPARATION OF A KNRTU STUDENTS' TEAM FOR SWIMMING COMPETITIONS

Ivanov V.I.

(Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia)

Abstract. In this article the problems arising during the preparation of students team for swimming competitions and ways of their decision are shown.

Keywords: preparations, national team, sport swimming, competitions.

СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные сведения о студенческих спортивных клубах и студенческом спорте в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, спортивный клуб, здоровье, образование.

Что такое студенческий спортивный клуб? Почему и для чего он нужен вузу? Этими вопросами не раз задавались многие. Согласно определению: «Студенческий спортивный клуб – это организация, призванная развивать студенческий спорт в университете, как массовый, так и спорт высших студенческих достижений» [1]. Как и в любом деле, важную роль играет изменение подхода к организации спортивной работы в вузе на более продвинутые, современные, чтобы студенческий спортивный клуб возводил спорт в тренд, без которого учащийся не сможет представить свою активную студенческую жизнь.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «студенческий спортивный клуб»;
2. Узнать, какие основные задачи имеют спортивные клубы в образовательных учреждениях;
3. Узнать, какие основные функции имеют спортивные клубы в образовательных учреждениях;
4. Узнать, как развита система студенческого спорта в Республике Татарстан;
5. Узнать, есть ли студенческий спортивный клуб в КГАСУ.

Конечно, физическая культура как учебная дисциплина студентов – это одна из первоочередных задач вузов. Физическое воспитание в них направлено на гармоничное развитие учащихся, как в умственном, так и в физическом плане.

Коллектив физической культуры (далее – КФК) – это важное структурное звено массового спортивного движения. Студенческие спортивные клубы входят в КФК, а все КФК входят в состав Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов (или ВДФСО).

В рамках спортивного клуба решаются следующие основные задачи:

1. Пропаганда активного и здорового образа жизни, необходимости в постоянных занятиях спортом;
2. Организация досуга учащихся и сотрудников вуза путем вовлечения их в спортивные мероприятия;
3. Укрепление здоровья, снижение частоты заболеваемости, воспитание морально-волевых и психологических качеств, повышение уровня профессиональной готовности и социальной активности;
4. Организация и проведение спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий;
5. Организация спортивных команд и секций по различным видам спорта;
6. Формирование у студентов необходимых профессиональных знаний и навыков в совместных усилиях с руководством вузов.

Функции, которые выполняют студенческие спортивные клубы вуза:

1. Внедрение средств физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, досуг студентов и сотрудников вуза.
2. Пропаганда активного и здорового образа жизни, необходимости в постоянных занятиях спортом, способов оказания первой помощи, мер по борьбе со вредными привычками.
3. Создание условий, удобных для занятий физической культурой и спортом среди студентов.
4. Подготовка участников студенческого спортивного клуба к сдаче нормативов комплекса ГТО, и к получению спортивных разрядов и званий.
5. Работа по физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организация групп ЛФК (лечебной физической культуры).
6. Осуществление развития у студентов самостоятельности в управлении студенческим спортивным клубом.

Несомненно, что сегодня Республика Татарстан – это один из самых больших в России научно – образовательных и студенческих центров. Ведь в настоящее время в ВУЗах и ССУЗах республики учится более 200 тысяч человек. Это число является третьей всей молодежи Татарстана в возрасте от 16 до 29. Поэтому работа со студенческими спортивными клубами, развитие спорта среди студентов является одним из приоритетных направлений, которое осуществляет Министерство по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан. [2]

В систематических занятиях физической культурой и спортом участвуют 35,77 % от общего числа студентов. Стоит отметить, что этот показатель только увеличивается. Республика Татарстан ежегодно проводит такие мероприятия как «Лыжня России» и «Лыжня Татарстана», «Кросс нации» и «Кросс Татарстана».

Наши российские спортсмены триумфально завершили Игры в Казани и заняли первое общекомандное место.

Большой вклад в победу сборной команды России внесли студенты-спортсмены из Республики Татарстан. Они завоевали 40 медалей, из которых 20 золотых, 10 серебряных и 10 бронзовых. Количество медалей, завоеванных студентами РТ составляет 13,7 % от общего количества медалей, которые завоевала Российская сборная. [3]

В Казанском государственном архитектурно-строительном университете, в котором я обучаюсь, тоже есть студенческий спортивный клуб.

Есть много причин, по которым был создан спортивный студенческий клуб КГАСУ:

Во-первых, чтобы студенты, заинтересованные в занятиях спортом, интересующиеся в физическом и нравственном развитии, знали, куда идти при поиске единомышленников, для создания активного, здорового поколения молодежи.

Во-вторых, чтобы участники спортивного клуба показывали на своем примере преимущества здорового образа жизни и популяризировали спорт среди студенческой молодежи.

В-третьих, чтобы создать для каждого студента и аспиранта условия для занятия физической культурой и спортом, улучшения своих спортивных навыков и участия в соревнованиях.

В-четвертых, чтобы студенческий спорт и качество спортивно-массовых мероприятий КГАСУ вышло на более высокий уровень. [4]

Студенческий спортивный клуб КГАСУ – это молодая организация. Но за все время существования университета студенты-спортсмены и активисты постоянно развивали массовый спорт среди студентов. Благодаря трудам студентов и спортивных руководителей, ими было завоевано множество побед и заслуг. На территории университетского городка КГАСУ существует спортивный комплекс «Тозуче». В нем регулярно проходят спортивно-массовые мероприятия и развивается студенческое физкультурное самоуправление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максимов, З.П. Студенческий спортивный клуб как механизм реализации массовости спортивного студенческого движения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 61 – 63. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771216.htm>
2. <https://www.kgasu.ru/universitet/structure/uos/sk/>
3. Статья «Спорт» – [Дата обращения: 05.10.2019] <http://tatarstan.ru/about/sport.htm>
4. Статья «Развитие студенческого спорта». – [Дата обращения: 05.10.] – <http://burevestnik.tatarstan.ru/rus/razvitie-studencheskogo-sporta-v-respublike.htm>
5. Баченина, Е.А., Трусова, Л.А., Някина, Н.А. Создание и развитие спортивных студенческих клубов под эгидой ассоциации студенческих спортивных клубов. Конференция Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – Малаховка, 2019. – С. 50.

STUDENTS SPORT CLUBS AND STUDENT SPORT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ilyin S.N., Ishmuhametova N.F.

(Kazan State University of Architecture and Civil Engineering) Kazan, Russia)

Annotation. This article describes the basic information about students sport clubs and student sport in educational institutions.

Keywords: physical culture, student sport, sport club, health, education.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В АЛМЕТЬЕВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ИНСТИТУТЕ

Камалиева Г.А., Болгарова М.К.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт, (АГНИ),
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается опыт развития студенческого спорта в Альметьевском государственном нефтяном институте. Роль спортивного клуба «Буревестник» в организационной, координационной и мотивационной деятельности в образовательном учреждении.

Ключевые слова: студенческий спорт, потребности, соревнования, интересы, студенты.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры и спорта в здоровый образ студенческой молодежи [6].

Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», элективные курсы по физической культуре и спорту в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении;

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутри- и вневузовские соревнования по избранным видам спорта).

Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты курса спортивного совершенствования.

Согласно статистическим данным, почти в каждом российском вузе работают не менее 15-17 спортивных секций и клубов, где студенты занимаются легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств, водными видами спорта, и игровыми видами спорта.

В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами. Так, в соответствии с Федеральным законом от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ студенческий спорт рассматривается как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их под-

готовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях (ст. 2, п. 23.1).

Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физкультурно-спортивная активность. Она характеризуется степенью участия, вовлеченности студентов в сферу деятельности. Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность участия физкультурно-спортивных мероприятий в организации и проведении их и в судейской практике.

Воспитание потребностей и мотивации в физкультурно-спортивной деятельности оказывает влияние на удовлетворение других потребностей студентов:

- биосоциальных: сохранение здоровья, организация отдыха, релаксация, потребность в движении;

- социально-психологических: общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность, модность, общественная значимость, активность и сопереживание. В ходе развития и воспитания личности потребности непрерывно изменяются [1].

Для развития положительного отношения к студенческому спорту в Альметьевском государственном нефтяном институте функционирует спортивный клуб «Буревестник», который осуществляет организационную, координационную и мотивационную деятельность в образовательном учреждении. Основными задачами деятельности клуба являются:

- вовлечение студентов и преподавателей в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;

- организация физкультурно-спортивной работы образовательного учреждения во внеурочное время.

Среди основных функций спортивного клуба не только проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, но и организация подготовки и проведение соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [5].

В спортивном клубе «Буревестник» постоянно действуют секции по 11 видам спорта с охватом более 200 студентов – спортсменов. За 2018/2019 учебный год было проведено более 63 спортивно-массовых мероприятий, где участвовали 76 % студентов дневного отделения.

Особенно важными для студентов спортсменов являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Эти мероприятия, проводятся в свободное от учебных занятий время. Примером тому служат такие ежегодные и традиционные мероприятия как «Кросс Татарстана», «Лыжня Татарстана», где на старт выходят более 150 участников массовых забегов [4].

Осознание студентом потребности в физкультурно-спортивной деятельности превращает ее в интерес.

Состояние полного физического, духовного и социального благополучия является качественной предпосылкой настоящей и будущей самореализации молодых людей, способности эффективного освоения учебной и профессионально-трудовой деятельности, высокой общественно-политической и творческой активности [2]. Сохранение и преумножение этого капитала осуществляется через приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, вовлечение в систему физкультурно-оздоровительного воспитания, студенческого спортивного движения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И., Назаров, Ю. Физическая культура и физическая подготовка. – М., 2007. – 432 с.
2. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. 2004. – 272 с.
3. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М., 2007. – 208 с.
4. Баранкова, Н.И., Камалиева, Г.А. Роль спортивного клуба в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Всероссийская научно-методическая конференция в рамках научной сессии ученых АГНИ «Теория и практика современного профессионального образования». – Альметьевск: АГНИ, 2016. – С. 118 – 122.
5. Камалиева, Г.А., Болгарова, М.К., Баранкова, Н.И. Значение студенческого спортивного клуба в социальной и воспитательной работе Альметьевского государственного нефтяного института / Материалы Международной научно-практической конференции «Достижения, проблемы и перспективы развития нефтегазовой отрасли». – Альметьевск: Альметьевский государственный нефтяной институт, 2018. – С. 752 – 755.
6. Камалиева, Г.А., Болгарова, М.К. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности в Альметьевском государственном нефтяном институте. Ученые записки АГНИ – 2019. – Т. XVIII. 11.06.19. – С. 201 – 203.

DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AT ALMETYEVSK STATE OIL INSTITUTE

Kamalieva G.A., Bulgarova M.K.

(Almetyevsk state oil institute, (AGNI), Almetyevsk, Russia)

Annotation. The article discusses the experience of developing student sports at the Almetyevsk State Oil Institute. The role of the sports club «Burevestnik» in organizational, coordination and motivational activities in an educational institution.

Keywords: student sports, needs, competitions, interests, students.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Мальцев В.Н.

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены общие сведения о задачах и роли спортивного клуба в жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческий спорт, соревновательная деятельность, активный образ жизни.

Важное место в развитии студенческого спорта занимают спортивные клубы при высших учебных заведениях. Организация таких спортивных клубов решает ряд важных задач, а именно:

1. Выявление спортивных способностей, которые по разным причинам не были определены в более раннем возрасте.
2. Развивать спортивную карьеру тех студентов, которые желают совмещать ее с получением образования, профессии.
3. Вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения в занятия физической культурой и спортом.
4. Воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни.
5. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
6. Подготовка членов студенческих команд для участия в студенческих соревнованиях разного уровня (первенство города, области, различные спартакиады, универсиады).

Являясь членами спортивного клуба, студенты получают возможность развивать и совершенствовать свои умения и навыки в выбранном ими виде спорта, приобретать новые навыки. Участие в различных соревнованиях способствует приобретению спортивного опыта, выявлению слабых сторон подготовки спортсменов. Общение с командами других спортивных клубов содействует обмену опытом, установлению дружеских связей между студентами-спортсменами, тренерами-преподавателями и вузами. При наличии спортивного клуба в высшем учебном заведении спортивно-массовая работа носит организованный характер, проводятся регулярные соревнования (спартакиада вуза, различные кубки, турниры). В подобных соревнованиях принимают участие не только члены сборных команд университета по различным видам спорта, но и студенты и аспиранты, занимающиеся каким-либо видом спорта или просто ведущие активный образ жизни. Такие соревнования способствуют привлечению большего количества участников, популяризации активного и здорового образа жизни. Работа спортивного клуба направлена в этом случае не только на организацию и проведение соревнований, но и на привлечение болельщиков, тем самым пробуждая интерес к спорту у студентов, не занимающихся активно физической культурой.

В своей работе спортивный клуб тесно взаимодействует с кафедрой физического воспитания, с деканами факультетов, с руководством вуза, со студенческим профсоюзным комитетом.

Спортивный клуб совместно с руководством вуза и профсоюзным комитетом решает организационные вопросы участия в различных студенческих соревнованиях: доставка сборных команд к месту проведения соревнований, поощрение участников, показавших хорошие результаты и т.п. [1]. Спортивный клуб работает не только с уже состоявшимися спортсменами. Основная задача работы – это выявление студентов, имеющих способности в каком-то определенном виде спорта и желание им заниматься на уровне сборной команды университе-

та. Такие студенты выявляются преподавателями кафедры физического воспитания в ходе учебных занятий физической культурой.

Спортивный клуб при достаточном уровне финансирования своей работы получает возможность приглашать для тренерской работы специалистов более высокого уровня или развивать те виды спорта, тренеров-преподавателей по которым нет в вузе. [3]

Работа спортивного клуба заключается не только в создании студенческих сборных команд, организации внутривузовских соревнований, участии в соревнованиях разного уровня. Работа спортивного клуба направлена и на содействие укреплению здоровья спортсменов, восстановлению организма после каких-либо соревнований, выделению путевок в студенческие профилактории. Спортивный клуб организует через центры спортивной медицины осмотры членов команд, т.к. для участия в соревнованиях требуется виза врача о допуске каждого спортсмена. В период летних каникул спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания и профсоюзным комитетом вуза организует выезды сборных команд в студенческий лагерь, где студенты-спортсмены совмещают отдых на свежем воздухе с тренировками и, находясь в одной среде с другими студентами, отдыхающими в лагере, популяризируют занятия физической культурой и спортом.

Следует отметить, что большинство студенческих спортивных клубов в настоящее время не имеют возможности проводить свою работу максимально эффективно. Важным моментом для развития студенческого спорта является оптимизация соревновательной практики и укрепление материально-технической базы и кадрового состава спортивных клубов. [2]

Таким образом, организация спортивных клубов при высших учебных заведениях позволяет привлекать в университет молодых людей, серьезно занимающихся каким-либо видом спорта и желающих получить высшее образование, выявлять студентов, имеющих способности к различным видам спорта, привлекать студентов в сборные команды, организовывать учебно-тренировочный процесс, проводить спортивно-массовые мероприятия, достойно выступать на различных студенческих соревнованиях и защищать честь своего вуза, пропагандировать физическую культуру и спорт, сохранять и укреплять здоровье студентов. Комплексная работа спортивных клубов вузов по всем этим направлениям и определяет развитие студенческого спорта в нашей стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Масляков, В.А., Матяжова, В.С. Массовая физическая культура в вузе. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1991. – 45 с.
2. Коробков, А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1983. – 18 с.
3. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества. – М.: Изд-во ФиС, 1995. – 36 с.

THE ROLE OF SPORTS CLUB IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT

Maltsev V.N.

(Vladimir State University, Vladimir, Russia)

Annotation. This article deals with the general information about the tasks and role of a sport clubs in the students life.

Keywords: students sport, competitive activity, active lifestyle.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ВУЗЕ

Мартыненко И.И., Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П.

*(Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
Алматы, Казахстан)*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы решения проблемы оздоровления, реабилитации и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в КазНУ им. аль-Фараби.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, студенты, здоровье.

Программа социально-экономического развития Казахстана, оптимизация здравоохранения и образования предусматривает создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского возраста: претворение в жизнь тех научных предпосылок, которые будут, прежде всего, способствовать укреплению здоровья подрастающего поколения средствами физического воспитания.

Конечная цель физического воспитания социально-детерминирована, определена интересами общества и государства. Поэтому физическое воспитание можно считать формой социального воздействия на человека. Целью физического воспитания молодежи всегда являлось достижение не спортивных результатов, а высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни [1].

Адаптивное физическое воспитание – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности [2].

Физическое воспитание в вузах для студентов с ограниченными физическими возможностями должно иметь ярко выраженную компенсаторную направленность. Адаптация инвалидов к условиям современной жизни – одно из актуальнейших современных направлений деятельности современного общества на постсоветском пространстве. Главная задача адаптивного физического воспитания – формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, осознание занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. Постановка индивидуально специфических задач зависит от нозологии инвалидности и вызванных ею функциональных и двигательных нарушений.

Главная специфическая задача вузовских специалистов в ходе занятий различными видами физической культуры (неспецифическое физкультурное образование, спорт, спортивная рекреация, двигательная реабилитация) заключена в воздействии на формирование личности студента, в частности, одной из ее сторон – культуры физической, как органической части культуры молодежи, выработки у инвалидов профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации и социальной интеграции [3].

Изучая проблему актуализации роли физического воспитания студентов, с отклонениями в здоровье в Казахском национальном университете им. аль-Фараби нами было выявлено следующее:

- по данным медицинского обследования количество студентов, зачисленных в специальные медицинские группы в 2018/2019 уч. год составил 27,2 %, от общего числа первокурсников. Анализируя заболеваемость студентов, «лидируют» заболевания мочевыделительной системы 18,2 %, органов зрения 17,2 % и опорно-двигательного аппарата 12,5 %. Почти половина студентов специальных медицинских групп имеют сочетание двух и более диагнозов в анамнезе [4];

- кафедра физического воспитания и спорта университета проводит занятия со студентами, имеющими временные или хронические заболевания и последствия разного рода травм, которые не позволяют им в полной мере выполнять программу ВУЗа по физическому воспитанию, в соответствии с Типовой программой по физическому воспитанию, в группах специального медицинского отделения и ЛФК. Для этих студентов опытными преподавателями разрабатываются отдельные программы, как правило, авторские, апробированные практическим опытом и, имеют свои особенности [5];

- на 2018/19 учебный год статистические показатели студентов-инвалидов составляют 65 человек, 43 из них – девушки, 4 студента относятся к инвалидам 1 группы, остальные – 61 человек ко 2 и 3 группам. Большая часть молодых людей, имеют врожденную инвалидность;

- индивидуальные занятия по физическому воспитанию со студентами инвалидами проводятся по рекомендациям врача и по желанию в группах ЛФК.

Следует отметить, что студенты с ограниченными возможностями – особая группа людей и для них необходима программа физического воспитания, учитывающая специфику инвалидности. Для этого необходимо научное обоснование в разработке классификации инвалидов-студентов по признаку схожести рекомендованных и противопоказанных физических упражнений, поскольку оздоровление, физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам являются отправной точкой для инвалидов не столько для развития спортивного мастерства, но в качестве необходимых факторов восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности молодого человека.

Для решения вышеуказанной актуальной проблемы физического воспитания в вузе по оздоровлению, реабилитации и социальной интеграции молодежи, с отклонениями в здоровье кафедра физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби разработала перспективный проект научного комплексного исследования физического и двигательного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Ожидаемые результаты:

- оценка изучаемой проблемы. Методические разработки методов и средств исследования. Концептуальная модель исследования, определяющая направление работы;

- моциологические, медико-биологические, анатомо-физиологические и психологические исследования;

- внедрение ожидаемых результатов на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамбеков, К.И., Кульназаров, А.К., Касымбекова, С.И. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: монография. – Алматы, 2004. – 128 с.
2. Евсеев, С.П., Шанкова, Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Хомутов, Г.А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1999. – 28с. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoi-podgotovke-studentov-vysshego-uchebnogo-z#ixzz2QXqeQSIy>

4. Вишнякова, Н.П., Арещенко, А.И., Рахимбаева, Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания специального медицинского отделения в КазНУ им. аль-Фараби // Инновации в образовательной деятельности и вопросы повышения качества обучения: материалы XXXXII Международной научно-методической конференции. – Кн. 3. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – С. 29 – 34.

5. Сарсенбекова Л.Ж. Анализ практического опыта и теоретико-методических разработок преподавателей физической культуры КазНУ им.аль-Фараби, работающих со студентами отнесенными к СМГ и ЛФК// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной конференции студентов и молодых ученых «Мир науки», посвященный 20-летию Государственных символов Республики Казахстан (23-26 апреля 2012 г.). – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – С. 80 – 83.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES AT THE UNIVERSITY

Martynenko I.I., Sirotina S.G., Vishnyakova N.P.

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. The article discusses the issues of solving the problem of recovery, rehabilitation and social adaptation of students with disabilities in Al-Farabi Kazakh National University.

Keywords: adaptive physical education, students, health.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРАВОРУКИХ ИГРОКОВ К ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С ЛЕВОРУКИМИ ИГРОКАМИ

Перминов С.В., Корнеев Е.В.

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье обозначены особенности психофизиологических характеристик и физических качеств игроков в настольный теннис, выделены компоненты готовности праворуких игроков в настольный теннис, подлежащих целенаправленному и систематическому формированию в условиях тренировочного процесса.

Ключевые слова: настольный теннис, латерализация, леворукие игроки, праворукие игроки.

Тренировочный процесс по настольному теннису в Московском политехническом университете организуется в рамках секции Спортивного клуба. Сборная команда университета регулярно принимает участие в соревнованиях по настольному теннису различного уровня. Сравнительный анализ игры игроков в настольный теннис с различной латерализацией функций головного мозга, принимающих участие в соревнованиях, а также результатов их встреч свидетельствуют о том, что праворукие игроки часто демонстрируют менее высокие результаты по сравнению с леворукими. Следовательно, для повышения результативности игры в настольный теннис праворуких игроков необходимо сформировать у праворуких игроков представление об особенностях игры леворуких игроков, а также готовность к игре с последними.

Цель данной статьи обозначить особенности психофизиологических характеристик и физических качеств игроков в настольный теннис и выделить компоненты готовности праворуких игроков в настольный теннис, подлежащих целенаправленному и систематическому формированию в условиях тренировочного процесса.

При анализе базы данных профессиональных игроков в настольный теннис учеными Оклендского университета (2016) была выявлена действительная сверхрепрезентация леворуких игроков в профессиональном мужском настольном теннисе. За период прошедших нескольких десятилетий – с 1985 по 2016 годы в среднем 15 % рейтинга сотни самых успешных игроков занимали левши. При этом авторы исследования приняли за основу оценку в 10 % левшей в популяции планеты. Таким образом, среди профессиональных теннисистов-мужчин левшей в полтора раза больше, чем в среднем в населении. При этом в определенные периоды (1991-1993, 1995-1996) их доля больше или равна 18 %, а в период 2006-2007 она составляет менее 10% [2]. Так, левшами являются китайский игрок в настольный теннис Сюй Синь – чемпион летних Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро в командном разряде, одновременно восьмикратный чемпион мира, а также Тимо Болл – немецкий игрок в настольный теннис, многократный чемпион Европы, двукратный победитель Кубка мира, 8-кратный призер чемпионатов мира.

Исследование половозрастных особенностей психофизиологических характеристик и особенностей физических качеств у юных игроков в настольный теннис с различной латерализацией функций головного мозга, проведенное Г.В. Барчуковой и Н.Н. Захарьевой (2015), позволило выявить достоверные различия в моторной успеваемости на соревнованиях. По данным теппинг-теста, левши имеют чаще среднюю и слабую силу условного торможения в центральной нервной системе; правши – сильную и сильно-среднюю, но при этом левши имеют более высокий темп движения кистью. Параметры частоты движения кистью у спортсменок-левшей достоверно больше, чем у правшей. КФа-коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой руки в обеих группах демонстрирует превосходство левшей над правшами. Более высокая спортивная результативность спортсме-

нов-левшей во многом связана с большей стрессоустойчивостью. Это прямо влияет на спортивную результативность на соревнованиях как мальчиков, так и девочек. В рамках проведенного теста, чем ниже итоговый балл, тем выше стрессоустойчивость. Выносливость юных игроков в настольный теннис в возрасте 11-14 лет левши достоверно лучше правшей. По силовым способностям, теннисисты-левши достоверно сильнее спортсменов-правшей. Оценка координационных способностей подростков на основании устойчивости в позе Ромберга выявила более развитые способности у теннисистов-левшей [1, с. 21-30].

На основании вышеперечисленных выводов можно обозначить рекомендации для формирования готовности праворуких игроков к игре с леворукими. Исходя из структуры готовности как психологического феномена, выделим три ее структурных компонента: психологический, физический и технико-тактический.

Формирование психологической готовности будет направлено на преодоление психологического дискомфорта у праворукого игрока в процессе игры с леворуким. Можно предположить, что повышенная стрессоустойчивость левшей связана не только с особенностями физиологии мозга, но и с тем, что левши имеют больше возможностей тренироваться с правшами, чем правши с левшами. Таким образом, для формирования психологической готовности важно организовывать для праворуких игроков тренировки с леворукими игроками. При этом важно развивать навыки до такого же автоматизма, до которого доведены навыки игры с праворукими игроками.

Технико-тактический компонент готовности подразумевает подготовку праворуких игроков к наиболее вероятным сценариям игры с левшами. С этой целью целесообразно ознакомиться с игрой профессиональных спортсменов-левшей и провести анализ действий игроков и перемещения мяча по столу вместе с опытным тренером.

Формирование физической готовности заключается в развитии выносливости, быстроты, взрывной силы и гибкости игроков в настольный теннис.

Таким образом, в силу специфики игры в настольный теннис ведущая рука игрока имеет немаловажное значение как для выбора стратегии и тактики, так и для исхода игры в целом. Целенаправленное формирование готовности праворуких игроков к игре с леворукими игроками, построенное с учетом особенностей психофизиологических характеристик, позволит повысить соревновательную результативность правшей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захарьева, Н.Н., Барчукова, Г.В. Особенности физиологических характеристик юных игроков в настольный теннис с различной латерализацией функций. Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых спорта: Материалы конференции с международным участием / Под ред. Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун. – М., 2015. – 115 с.

2. Loffing, F., Hagemann, N. Strauss B (2012) Left-Handedness in Professional and Amateur Tennis. PLoS ONE 7(11). Электронный ресурс. URL.: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0049325>.

FORMATION OF READINESS OF RIGHT-HANDED PLAYERS TO PLAY TABLE TENNIS WITH LEFT-HANDED PLAYERS

Perminov S.V., Korneev E.V.

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the peculiarities of psychophysiological characteristics and physical qualities of table tennis players and the ways of formation the components of readiness of right-handed table tennis players.

Keywords: table tennis, lateralization, left-handed players, right-handed players.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В КНИТУ-КАИ: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Постников В.А., Раузетдинова Г.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о студенческом туризме в КНИТУ-КАИ, влияние разных факторов на развитие студенческого туризма, а так же пути повышения мотивации к занятиям туризмом среди студентов

Ключевые слова: история, турист, клуб, студенты, лекции, походы.

Студенческий туризм служит важным средством для гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека, как личность. Туризм в системе физического воспитания позволяет овладевать знаниями умениями, навыками, необходимыми в повседневной жизни каждого человека. Знание истории своего клуба, спортивные достижения его членов дает мощный импульс для продолжения лучших традиций туристского клуба нашего университета.

Наш туристский клуб КАИ имеет богатую историю. В своей книге «Физкультурное движение в Казанском авиационном институте 1932-1990» Ю.К. Железных отмечает, что еще в 30-х годах студенты нашего института организовывали туристские походы. Судя по всему, это были однодневные пешие походы по коротким маршрутам в окрестностях Казани и по республике. После окончания войны и в 50-х годах туризм в институте развивается бурными темпами. Большое внимание стали уделять все более сложным маршрутам. Туризм стал очень популярным. Официально туристическая секция в институте образовалась в 1951-1952 годах при поддержке заведующей кафедрой физического воспитания А.М. Гильмутдинова.

В начале 60-х гг. массовость и походы по сложным маршрутам достигли такого уровня, что на самостоятельных началах управлять этим процессом было уже невозможно. Необходимо было готовить руководителей групп походов выходного дня, которые впоследствии руководили бы организацией и проведением более сложных походов. Надо было тщательно готовить туристов перед выходом на маршрут, обучать их различным техническим приемам и особенно технике безопасности при движении и на биваках.

С 1962 года, в институте преподавателем по туризму стал работать Владимир Владимирович Крылов. С этого времени туристская работа приобрела организованный характер. Начались регулярные учебно-тренировочные занятия. Группы туристов обеспечивались соответствующим инвентарем, проверялись знания туристов. Руководитель группы защищал свой маршрут перед комиссией и получал разрешение на выход. Проводилась большая воспитательная работа.

В 1970 году на должность преподавателя приглашается мастер спорта СССР по туризму Новиков Анатолий Лукич, который почти 30 лет вел спортивно-туристскую работу в КАИ. В 1972 году впервые во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и Обороне» (ГТО) включают нормативы по туризму и спортивному ориентированию. Это дает еще более сильный толчок для развития туризма в стенах нашего авиационного института. Обладая большим практическим опытом туристической работы, педагогическим мастерством и организаторскими способностями, только за 3 года его работы в КАИ Студенческий туризм института становится лучшим среди ВУЗов республики, России и Советского Союза. Это

отражено «постановлением президента Центрального совета добровольного спортивного общества «Буревестник» Протокол № 3 от 4 мая 1973 г. «О мерах по дальнейшему развитию туризма в вузах страны». В постановлении указывалось на хорошо поставленную туристскую работу КАИ, которая совместно с Профкомом, Комитетом Комсомола, Кафедрой физического воспитания и спортивным клубом систематически организуют Военно-патриотические, тематические походы по местам революционной, трудовой и военной славы Советского Союза, проводят массовые походы по приему новых нормативов комплекса ГТО и значок «Турист СССР». Такая активная работа продолжалась до 1989 года.

В 1989-2000 годах, в связи с распадом Советского Союза и ликвидацией студенческого спортивного общества «Буревестник», туристские межвузовские соревнования были приостановлены. Туристские клубы многих ВУЗов прекратили свое существование. Единственный студенческий туристский клуб оставался в КАИ. В нем постоянно велась спортивно-оздоровительная работа, организовывались походы выходного дня и многодневные путешествия, но путешествия не более первой или второй категории сложности. Время в стране было очень тяжелое. Все туристские мероприятия проводились за счет личного сбережения туристов.

Когда в 2000 году комитет по физической культуре и туризму стал включать в студенческую спартакиаду туристское многоборье и соревнование по спортивному ориентированию, туристская жизнь в ВУЗах вновь возобновила свою работу и сборная команда КНИТУ-КАИ по туризму еще неоднократно завоевала призовые места в Чемпионатах г. Казани, Республиканских соревнованиях.

А в 2008 году турклуб КАИ остается на грани закрытия без многочисленной команды туристов-преподавателей, туристов-спортсменов, которые работали со студентами, участвовали в соревнованиях. И тогда инициативная группа студентов во главе Рогозина Александра вышли к ректору с просьбой о назначении преподавателя по туризму и продолжении работы Турклуба. Группа активистов в составе Рогозина Александра, Ибрагимов Айдар, Галимов Владимир, Трифонов Кирилл, Игошкин Сергей, Фатыхов Марат, Чухрий Денис, Коньшевой Галины начинают организовать новые походы, слеты, соревнования и продолжают писать историю, славные традиции туристского клуба КНИТУ-КАИ.

На сегодняшний день туристский клуб КАИ – это студенческая общественная организация в составе спортклуба университета, которая предоставляет всем желающим возможность приятно и с пользой провести время наедине с природой. Клуб проводит походы выходного дня, организует, совместно с дружественными клубами, спортивные походы, слеты и соревнования. Только за 2018 год было проведено 23 походов, из них 5 – категорийные походы. По разным маршрутам пройдено 1053 км за 75 дней.

Для привлечения первокурсников, активисты ежегодно в начале учебного года во время распределения студентов по спортивным секциям, ведут агитационно-объяснительную работу: рассказывают о турклубе, показывают фотографии, слайды. Студенты, выбравшие туризм приглашаются первое на заседание турклуба. Здесь они слушают первую лекцию и желающие приглашаются на первый поход выходного дня. Таким образом, теоретические занятия чередуются практическими выходами в природу.

Лекции готовят старшекурсники, активисты турклуба и читают каждую среду в течение учебного года, согласно, учебной программы по туризму. После лекций обсуждается предстоящие походы выходного дня: «нитка» маршрута, подбор личного и группового снаряжения, меню, раскладка питания, состав группы, транспорт и т.д. На следующих занятиях, по приезду из походов устраивается «разбор полетов» и деление впечатлениями с теми, кто, к сожалению, не смог поехать.

Руководителями походов выходного дня назначаются старшекурсники или более опытные туристы-активисты. Они готовят маршрут, на практике обучают туристическим навыкам по организации бивуака, разведению костра, оптимальному преодолению препятствий в лесных массивах, и т.д.

Турклуб КАИ так же принимает участие в республиканских соревнованиях по спортивному туризму, организывает тренировки по водному виду туризма, организывает традиционные майские сплавы по рекам республики Мари Эл, Южного Урала и ведет активную деятельность в данных направлениях.

Занятия туризмом перед студентами ставит определенные задачи и открывает большие возможности по приобретению многих важных для жизни и трудовой деятельности знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Но существуют и проблемы:

- транспорт (отсутствие транспорта, стоимость транспорта);
- отсутствие личного снаряжения;
- отсутствие группового снаряжения для массового участия в походах.

Эти проблемы приводят к тому, что студент пропускает ПВД. Пока он приобретает личное снаряжение, группы уже формируются, погода становится дождливым и холодным и у него пропадает мотивация заниматься этим видом спорта.

В последние годы многое сделано для укрепления материальной базы турклуба КАИ: приобретены палатки, рюкзаки, туристские коврики, спальные мешки, катамараны, обвязки, веревки и т.д. Это привело к определенным результатам: команда КНИТУ-КАИ в 2018 году занял 5-е место во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму среди студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железных, Ю.К. «Физкультурное движение в Казанском авиационном институте 1932-1990». – Казань: Изд-во Каз. гос. тех. университета, 1999. – 192 с.
2. Раузетдинова, Г.А. «Спортивный туризм как фактор укрепления здоровья» – статья / Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Адаптация всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса». – Арзамас, АГПИ, 2010. – С. 158.

SPORTS TOURISM IN KNRTU-KAI: YESTERDAY AND TODAY

Postnikov V.A., Rauzetdlnova G.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about student tourism in KNRTU-KAI, the influence of various factors on the development of student tourism, as well as ways to increase motivation to engage in tourism among students.

Keywords: history, tourist, club, students, lectures, hiking.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ В СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

Сычев Г.С.¹, Колесников А.М.,² Шнайдер М.Г.³

(¹ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)»;

*²ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет»,
Москва, Россия; ³ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. Рассматривается проблема организации тренировочного процесса по спортивным единоборствам в студенческих спортивных клубах. При выборе методов обучения технико-тактическим действиям учитывать положения психологической теории деятельности, на основании которой обосновывается необходимость реализации в тренировочном процессе студентов-единоборцев проблемных методов обучения.

Ключевые слова: спортивные единоборства, студенты спортсмены, технико-тактическая подготовка, проблемные методы обучения.

Актуальность. На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что массовый спорт является одним из приоритетных направлений социальной политики. При этом, несмотря на позитивную динамику и увлечения числа занимающихся спортом с 17 % почти до 40 % он обозначил необходимость увеличения лиц регулярно занимающихся спортом до 55 % к 2024 году. [2]. В этой связи следует отметить, что согласно проведенным исследованиям [1, 5, 6 и мн. др.] к числу наиболее популярных видов физкультурно-спортивной деятельности среди студенческой молодежи следует отнести спортивные единоборства. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы по теории спортивной борьбы, несмотря на то, что в ней достаточно подробно освещены различные аспекты спортивной подготовки квалифицированных и юных единоборцев (И.И. Алиханов, 1956; В.А. Геселевич 1974; Н.М. Галковский, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин 1976; А.П. Купцов, 1978; В.Н. Полубинский, В.М. Сенько 1980; В.М. Игumenov, Б.А. Подливаев 1993; Е.В. Калмыков 1995; Ю.А. Шахмурадов, 1997, В.В. Извеков 1999 и мн. др.) практически без внимания остаются проблемы организации тренировочного процесса студентов спортсменов. Вынужденных, в силу объективных обстоятельств, сочетать как учебную, так и спортивную деятельность.

В соответствии со сказанным, **целью** нашего **исследования** явилось выявление особенностей организации тренировочного процесса студентов занимающихся единоборствами в спортивных клубах вуза.

С учетом обозначенной целью основным его **методом исследования** явился анализ и синтез психолого-педагогической и спортивной литературы.

Результаты исследования. Исследуя особенности организации технико-тактической подготовки студентов единоборцев, следует отметить, что проблема организации тренировочного процесса в спортивных клубах вузов не является принципиально новой. Так, например, исследование А.А. Васюкевич (2014) было посвящено формированию статокинетической устойчивости студенток спортсменок занимающихся аэробикой. Т.В. Брюховских (2015)

разработана технология формирования результативности у студентов вузов занимающихся стрелковыми видами спорта. М.О.Ивановой (2016) экспериментально апробирована методика подготовки студентов спортсменов занимающихся полиатлоном. С.Ю. Бахоревой (2016) внедрена технология программированного обучения студенческих баскетбольных команд тактике защиты зонным прессингом. Т.В. Швецовой (2017) выявлено содержание многолетней подготовки студентов занимающихся стрит-болом.

В тоже время следует отметить, что большинство из проведенных исследований выполнено применительно к так называемым субъект-объектным видам спорта [3] в которых результативность соревновательной деятельности в большей степени обуславливается физической и технической готовностью, что, в свою очередь, определяет необходимость применения традиционных методов обучения. При этом, в исследованиях посвященным игровым видам спорта, специфичность которых проявляется в высокой динамичности игровой ситуации в условиях субъект-субъектных отношений, также наблюдается засилье традиционных методов обучения соревновательным действиям, характеризующихся репродуктивным характером. На наш взгляд, это явилось следствием того, что исследователи при выборе содержания и методов технико-тактической подготовки не учитывали положения психологической теории деятельности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.). В этой связи хотелось бы отметить, что спортивные виды единоборств, впрочем как и другие виды соревновательной деятельности, представляют собой специфический вид деятельности, предполагающей проявление «специфической компетентности». Из этого следует, что при формировании данной компетентности имеет смысл обратить внимание на результаты исследований проведенных в области профессионального образования, как известно, ориентированного на формирование способности будущих специалистов к выполнению предстоящей профессиональной деятельности. Другими словами, если ряд теоретических положений разработанных в теории профессионального образования дали положительный практический результат, то и внедрение их адаптированного варианта приведет к повышению результативности тренировочного процесса.

Из всего многообразия исследований проведенных в области профессионального образования наибольшую возможность применения в практике спортивной тренировки имеет модель профессионального развития личности [4], в частности ее операционно-технический блок. Его экстраполяция в тренировочный процесс наглядно показывает, что соревновательная деятельность в спортивных единоборствах организуется на уровне «исполнителя» деятельности, а на уровне ее планирования. Когда субъекту деятельности известна только лишь цель. Средства же ее достижения он вынужден подбирать самостоятельно исходя из сложившейся соревновательной ситуации. Из этого видится логичным необходимость применения активных, проблемных методов обучения, при обучении технико-тактическим действиям. Причем, с учетом дидактического принципа от простого к сложному, будет оправданным разработка комплекса специальных учебно-тренировочных задач по нахождению решения в каждой конкретной тактической ситуации. На начальном этапе обучения целесообразным будет решение данных задач в облегченных, домашних условиях без ограничения времени на поиск ответа. После чего, постепенно, решение данных задач возможно будет в «естественных», тренировочных условиях в рамках учебно-тренировочных схваток. Вариантом усложнения данных задач, возможно в виде введения некоторых «вводных» в ходе развертывания тактической ситуации. По нашему убеждению данный подход повысит степень субъектности технико-тактической подготовки и увеличит эмоциональную привлекательность учебно-тренировочных занятий, что в совокупности будет содействовать решению проблемы привлечения студенческой молодежи к регулярным занятиям спортом.

Выводы. Решение проблемы привлечения студенческой молодежи к регулярным физкультурно-спортивным занятиям видится во-первых, в учете личностных предпочтений в том или ином виде двигательной активности. Во-вторых, в активизации тренировочного процесса, посредством реализации активных методов обучения технико-тактическим действиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алешев, Н.А.* Физическая подготовка в комбинированных видах единоборств : методическое пособие: методическое пособие / Н.А. Алешев, А.И. Орлов, А.Н. Урмаев. – Чебоксары, 2006. – 41 с.
2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта : [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/60152>.
3. *Маркиянов, О.А.* Развитие свойств психических процессов составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Вестник спортивной науки, 2009. – № 2. – С. 8 – 11.
4. *Маркиянов, О.А.* Социальное пространство профессионального развития личности / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов. – Чебоксары, 2006. – 188 с.
5. *Орлов, А.И.* Альтернативное направление в развитии физического воспитания в учреждениях профессионального образования / А.И. Орлов, А.А. Лукутин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. междунаро. науч.-практич. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 242 – 248.
6. *Орлов, А.И.* К вопросу о выборе содержания физического воспитания студентов в современных условиях / А.И. Орлов, А.Г. Шугаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. междунаро. науч.-практич. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 55 – 60.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN MARTIAL ARTS IN STUDENT SPORTS CLUBS

Sychev G.S.¹, Kolesnikov A.M.² Schneider M.G.³

*(¹Russian University of transport; ²Russian University of technology,
Moscow, Russia; ³Chuvash state University named after I.N. Ulyanov,
Russia, Cheboksary)*

Annotation. The problem of organizing the training process in martial arts in student sports clubs is considered. When choosing training methods for technical and tactical actions, take into account the provisions of the psychological theory of activity, on the basis of which the necessity of realizing problematic teaching methods in the martial arts training process is substantiated.

Keywords: martial arts, student athletes, technical and tactical training, problem methods of training.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Тимофеева О.В., Колодина Д.А.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о спортивно-оздоровительном туризме, а так же рассмотрена возможность функционирования данного направления в качестве секции студенческого спортивного клуба.

Ключевые слова: туризм, спортивно-оздоровительный-туризм, здоровье.

Введение. В настоящий момент у многих студентов при поступлении в высшие учебные заведения возникает проблема низкой мотивации к занятиям спортом. Данная проблема вызвана фактом отсутствия необходимого уровня физической подготовки в школьные годы. Школьники, занимающиеся спортом и добившиеся определенных результатов, продолжают свою деятельность и в институте, участвуя в спартакиаде вузов и факультетов. Остальная же часть учащихся, продолжает быть не задействована в спорте ввиду плохой физической подготовленности. Студенты не заинтересованы в занятиях физической культурой, так как не видят возможным добиться успехов в спорте. В качестве альтернативного варианта занятий спортом таким студентам может быть предложено участие в спортивно-оздоровительном туризме. Данный вид туризма предполагает занятия в природных условиях на свежем воздухе. Студенты смогут сами планировать маршруты и изучать локации окрестных районов и территорий. Посещение новых мест будет поддерживать заинтересованность молодого поколения, сопутствовать спортивному самосовершенствованию в процессе преодоления естественных препятствий [2]. Постоянные занятия спортивно-оздоровительным туризмом будут благотворно влиять не только на физическое состояние, но и на психологические и социальные качества личности студента, способствуют развитию ответственности и мотивации занятия спортивным туризмом [3].

Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, повысит мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем [1] Таким образом, данное направление имеет ряд преимуществ, способствуя укреплению здоровья студентов, закаливанию организма, повышению двигательной активности учащихся молодежи.

Цель: определить основные факторы, влияющие на интерес студентов к спортивно-оздоровительному туризму как к одной из форм занятий в студенческой среде.

Методы и организация исследования: Для решения поставленных целей были использованы следующие методы: теоретический метод анализа и синтеза, метод социологического опроса.

Далее был проведен анализ учебно-методической литературы и анализ полученных данных, рассмотрены необходимые условия для введения спортивно-оздоровительного туризма в качестве одной из форм занятий спортом в студенческой среде.

Среди студентов 1-2 курса филологического и медицинского факультетов было проведено анкетирование для определения их мотивации и отношения к спортивно-оздоровительному туризму. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта РУДН.

Результаты и их обсуждения. В опросе приняли участие 473 (100 %) учащихся с основной и специальной группой здоровья. В результате проведенного исследования 58 %

(n = 271) опрошенных студентов констатировали отсутствие интереса к занятиям спортивной деятельностью. Указав на такие причины, как плохая физическая подготовленность, неуверенность в себе, отсутствие мотивации. Из этого количества 198 студентов уверены, что другие формы занятий спортом могут способствовать проявлению интереса. При этом 87 % (n = 411) всех опрошенных хотели бы принять участие в спортивно-оздоровительном туризме. Результаты исследования приведены ниже в качестве диаграмм (рис. 1, 2).

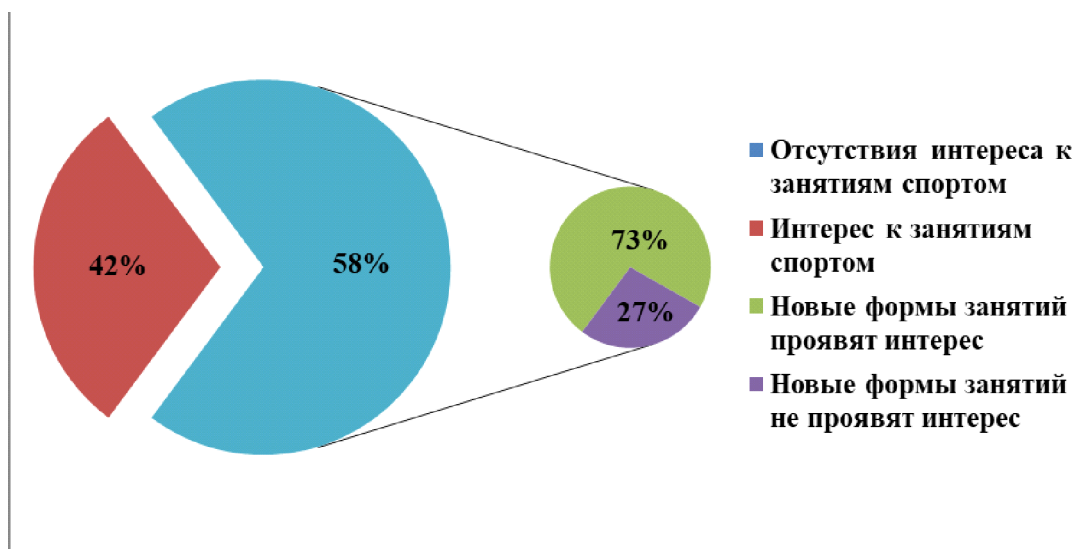


Рис. 1. Отношение студентов к спорту



Рис. 2. Мотивация к спортивно-оздоровительному туризму

Заключение. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм видится потенциально возможным отделением студенческих спортивных клубов в будущем. Он способствует поддержанию и сохранению здоровья студентов, развитию дисциплинированности, а так же дает возможность добиться успехов в спорте людям с разными уровнями физической подготовки. Занятия таким видом туризма будут благотворно сказываться на разных сферах жизни учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коришувона, О.С.* Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе. – Молодой ученый, 2015. – № 5. – С. 599 – 60.
2. *Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм: учебник // Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков // ГАФК им П.Ф. Лесгафта – М.: Советский спорт, 2008.
3. *Харабуга, Г.Д., Грантывнь, К.Х.* Теория и методика физического воспитания: учебник для инитутгов физической культуры / Под ред. Г. Д. Харабуги. – М.: ФиС, 1974.

SPORTS AND RECREATION TOURISM AS A FORM OF SPORTS IN THE STUDENT COMMUNITY

Timofeeva O.V., Kolodina D.A.

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Annotation. This article describes general information about sports and recreational tourism, and also considers the possibility of functioning of this area as a section of the student sports club.

Keywords: tourism, sports and fitness tourism, health.

РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ И ЕГО РЕФОРМЫ

Урасинов Г.Н., Халимбаев Б.Р.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о студенческом спорте и его реформах. В современных условиях актуализируется проблема вовлечения широких масс населения в сферу физической культуры. Увеличивается значимость пропаганды здорового образа жизни и физической культуры. Важнейшим моментом является так же то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире.

Ключевые слова: студенческий спорт, реформы, физическая культура, спортивный клуб, студенческая лига.

Отечественный студенческий спорт зародился более века назад. Сегодня он переживает этап, который характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 года был образован Российский студенческий спортивный союз (РССС). Основной целью деятельности РССС является содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

В настоящее время РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 700 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. На данный момент с Союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта. Около 10 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре и спорту со студентами.

В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта, наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, фехтование, футбол, настольных теннис, шахматы. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 года Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов.

Современный спорт становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а так же успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а так же ее военной и политической мощи. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов, этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян. Финансовое и материальное обеспечение спорта высших достижений сегодня находится на высоком уровне, чего не скажешь о детско-юношеском спорте, а ведь именно в юношеском спорте закладывается

фундамент будущих побед. Долгое время низкая заработная плата детских тренеров-преподавателей, отсутствие хорошей материальной базы, недостаточное количество профессиональных тренерских кадров все это отрицательно повлияло на развитие детско-юношеского спорта. Мало внимания уделялось студенческому спорту. Больше внимания нужно уделять возрождению массового спорта, массовой физической культуры. Необходимость здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом должна быть осознана именно молодым поколением.

В стране сложилась катастрофическая ситуация со здоровьем населения: из 10 призывников 7 непригодны к службе в армии по состоянию здоровья, средняя продолжительность жизни менее 60 лет. Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой 74 от развитых стран, в которых физическими упражнениями занимаются до 50 % населения, тогда как в России около 20 %.

Учитывая такую социальную значимость, дисциплина «Физическая культура», которая вне зависимости от регионов, специфики учебных заведений и прочих обстоятельств является обязательной для всех учебных заведений, и программа по данному курсу не может быть сокращена, в то время как объем других учебных дисциплин (кроме иностранного языка) может уменьшаться в объеме по решению руководства вуза.

Существующий Федеральный закон, направленный на развитие студенческого и школьного спорта определяет понятия «студенческий спорт», «студенческая лига». Благодаря этому студенческие спортивные объединения и лиги включаются в перечень субъектов физической культуры и спорта, а так же могут приобрести статус общественных организаций и получить новые возможности. Закон обеспечивает широкие возможности для поддержки спортивных клубов, куда теперь отнесены и студенческие спортивные организации. Это касается и финансирования, и строительства спортивных объектов при учебных заведениях. Так, предусматривается ежегодное расходование выделяемых вузам средств на физкультурную и оздоровительную работу со студентами очной формы обучения, включив в указанный перечень спортивную работу. Значит, финансирование студенческого спорта становится реальным, а у вузов будет возможность содержать свои спортивные команды, обеспечивать их необходимыми средствами.

Происходящие преобразования привлекут все больше студентов к занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь приведет к росту мастерства и новым победам наших студентов-спортсменов на международной арене. чемпионы и призеры являются студентами или тренируются в университетских клубах. Такие студенты-спортсмены составляют сильную конкуренцию для профессиональных спортсменов. Студенческий резерв можно смело представить в виде ресурсов для спорта высших достижений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брюховских, Т.В., Шубин, Д.А., Матонина, О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт, 2014. – № 4. – С. 134 – 142.
2. Журова, И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы. – Интерэкспо Гео-Сибирь, 2013. – № 2. – С. 125 – 130.

RUSSIAN STUDENT SPORTS AT THE PRESENT STAGE AND ITS REFORMS

Urasinov G.N., Halimbaev B.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. The article considers the issue of student sports and its reforms. In modern conditions, the problem of involving the broad masses of the population in the sphere of physical education is becoming relevant. The importance of promoting a healthy lifestyle and physical culture is increasing. The most important point is also that the role of sport is becoming not only an increasingly prominent social, but also a political factor in the modern world.

Keywords: students' sports, reforms, physical culture, sports club, students' league.

ЗНАЧИМОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Хомик А.В.¹, Хайруллин И.Т.^{1,2}

(¹Казанский государственный энергетический университет;

²Российский государственный университет правосудия, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье проведено анкетирование студентов с целью выяснения значимости ССК, выполняют ли они свои функции развития массового студенческого спорта, подготовки и тренировки, как отдельных студентов, так и спортивных команд в целом и т.д.

Ключевые слова: Студенческий спортивный клуб, спортивные секции университета, мотивация посещения дисциплинарных занятий физической культуры.

Учебная дисциплина физической культуры входит обязательным разделом в гуманитарный компонент в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования. Она призвана решать ряд задач: формирование у студентов готовности к высокопроизводительному труду, приобретение ими быстроты, силы, ловкости и выносливости; воспитание дисциплинированности, товарищеской взаимопомощи, формирование подтянутости; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; совершенствование у студентов-спортсменов мастерства [1].

В реализации вышеперечисленных задач возникают следующие сложности, а именно: поддержание у студентов интереса к спорту, их мотивация к посещению учебных занятий дисциплины; повышения значимости студенческого спорта, его развитие и популяризация; раскрытие потенциала студентов-спортсменов во внутри – и межвузовских соревнованиях республиканского и российского уровней [2].

Несомненно, что для решения данных проблем нужна четко сформированная структура управления с необходимой современной материально-технической базой и эффективно организованным процессом подготовки на основе современных достижений теории и методики спортивной тренировки.

Что же подходит под это описание? Ответ есть: студенческий спортивный клуб. ССК – это общественная организация, которая направлена на оздоровление и физическое развитие состоящих в членстве студентов и других ее участников. Основные цели этой организации: развитие массового студенческого спорта, физкультурного самоуправления; подготовка и тренировка, как отдельных студентов, так и спортивных команд в целом; воспитание и подготовка элиты специалистов-спортсменов; формирование зрительского интереса и популяризация здорового образа жизни [3].

Целью исследования является выявить, насколько значимы студенческие спортивные клубы среди студентов, в полной ли мере реализуют поставленные задачи. Для ответа на данный вопрос в КГЭУ было проведено исследование (формате анкетирования были заданы несколько вопросов), чтобы узнать, насколько эффективно работают спортивные организаторы вуза, руководители пресс-медиа и волонтерского движения ССК, спортивные организаторы институтов и руководители спортивных секторов общежитий.

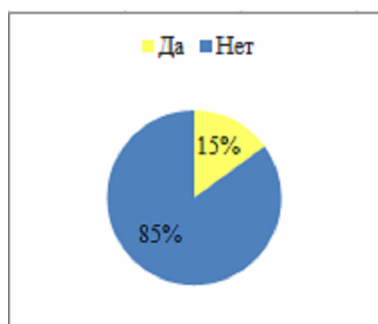


Рис. 1. Результат вопроса
«Посещаете ли вы спортивные секции
университета?»:
да – 85 %; нет – 15 %

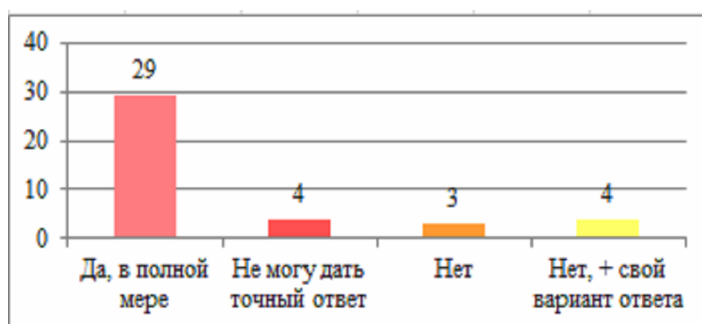


Рис. 2. Результат вопроса
«Как вы считаете, в вашем университете в полной ли мере
реализована деятельность спортклуба?»:
да, в полной мере – 72,5 %; не могу дать точный ответ – 10 %;
нет – 7,5 %; нет, + свой вариант ответа – 10 %

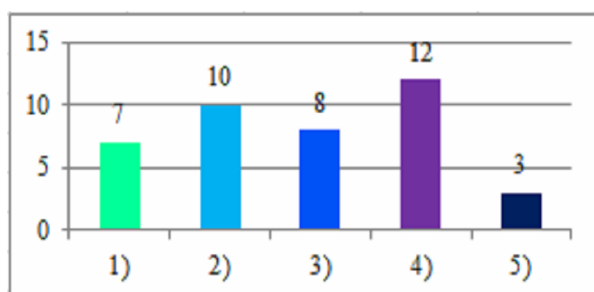


Рис. 3. Результат вопроса
«Что для вас интереснее посещать?»:
1) дисциплинарные занятия физической культуры,
предусмотренные учебным планом – 17,5 %;
2) занятия секции спортклуба – 25 %;
3) оба варианта – 20 %;
4) ничего из вышеперечисленного – 30 %;
5) свой вариант ответа – 7,5 %

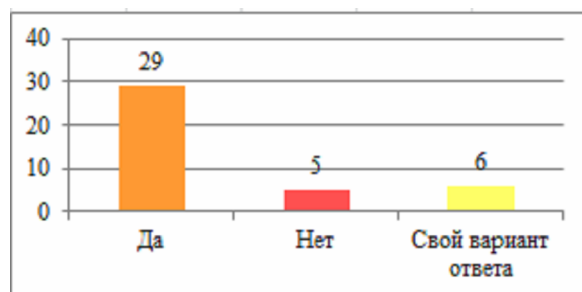


Рис. 4. Результат вопроса
«Достаточно ли в университете спортивных секций,
которые можно выбрать для занятия спортом?»:
да – 72,5 %; нет – 12,5 %;
свой вариант ответа – 15 %

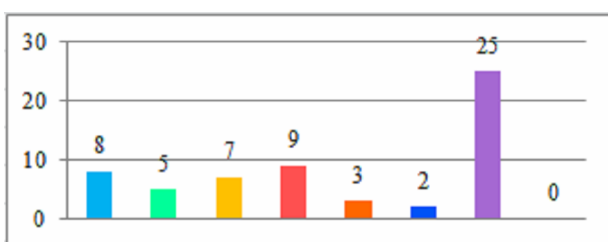


Рис.5. Результат вопроса
«Что для вас является мотивацией посещения
секций спортклуба?»:
возможность получить «автомат»
по дисциплине физической культуры – 20 %;
общение с единомышленниками – 12,5 %;
– проведение досуга – 17,5 %;
улучшение физических показателей
и достижение результатов – 22,5 %;
участие и защита чести вуза на соревнованиях – 7,5 %;
получение наград и повышенной стипендии – 5 %;
я не состою в спортклубе – 62,5 %;
свой вариант – 0 %

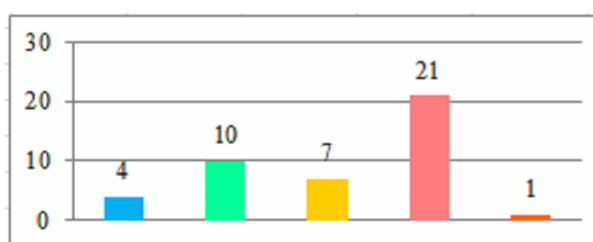


Рис.6. Результат вопроса
«Посещаете ли вы мероприятия,
организуемые спортклубом
(соревнования, спартакиады)?»:
участник – 10 %; зритель – 25 %;
болельщик – 17,5 %; не посещаю мероприятия,
организуемые спортклубом – 52,5 %;
свой вариант – 2,5 %

Результаты исследования и их обсуждение. В опросе приняло участие 40 респондентов, и получились следующие результаты:

10 %, то есть четыре респондента, разъяснили, почему ССК «Энерго» не в полной мере реализует свою деятельность. По их мнению, причинами являются:

- количество и качество спортивных мероприятий;
- нехватка агитаций и инвентаря;
- недостаток разнообразия;
- необходимость в нескольких командах (допустим, по футболу) для существования конкуренции и отбора.

Двум респондентам посещение тренажерного зала интереснее занятий, предусмотренных учебным планом. В принципе, нашелся один студент, которого только и устраивает посещение мероприятий, организованных спортивным клубом.

Шесть студентов хотели бы ходить на секции таких видов спорта, как самбо, хоккей, большой теннис, хоккей на траве, киберспорт.

Вследствие результатов опроса можно подвести следующий итог: ССК высших учебных заведений имеют свою значимость и полностью выполняют свои функции, например, привлечение студентов к здоровому образу жизни (55 % опрошенных ходят на мероприятия, организованные спортклубом). Однако у 30 % студентов все равно имеется проблема, связанная с мотивацией посещения дисциплинарных занятий физической культуры. Но, несмотря на это, часть из них уделяет время физическому развитию, например, с помощью походов в тренажерный зал. Некоторые респонденты предложили свои идеи создания новых секций некоторых видов спорта, что, несомненно, поможет пополнить ряды спортсменов и любителей спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Князев, В.М., Прокопчук, С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебно-методическое пособие. – СПб.: НИУ ИТМО, 2013. – С. 10.

2. Хайруллин, И.Т., Жукова, И.В. Особенности физкультурно-двигательной активности студентов в вузе / Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Ч. 2. – С. 185 – 187.

3. Кудряшов, И.А. Роль спортивных клубов в воспитании и подготовке спортсменов студентов ВУЗ. – Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электронный сборник статей по материалам XLI международной студенческой научно-практической конференции № 1(40). – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/1\(40\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/1(40).pdf) (дата обращения: 07.10.2019)

SIGNIFICANCE OF THE STUDENT SPORTS CLUB AND SPORTS SECTIONS IN THE UNIVERSITY LIFE OF A STUDENT

Khomik A.V.¹, Khayrullin I.T.^{1,2}

*(¹Kazan State Power Engineering University, ²Russian State University of Justice,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article conducted a survey of students in order to ascertain the importance of student sports clubs, whether they perform their functions of developing mass student sports, preparing and training both individual students and sports teams in general, etc.

Keywords: student sports club, university sports sections, motivation for attending disciplinary physical education classes.

СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЛГТУ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Чернова Н.А., Буянов В.Н., Рыжкина Л.А.

*(Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия)*

Аннотация. В статье описаны основные средства, которые применяются в УлГТУ для обучения студентов спортивному ориентированию.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спортивное ориентирование, спортивный лабиринт, карта местности, контрольный пункт.

В вариативный компонент программы, по физической культуре разработанный в УлГТУ на кафедре «Физическое воспитание» до 2015 года, входило обучение студентов в течение 3-х лет различным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих систематическое занятие одним из выбранных видов спорта – спортивным ориентированием.

Подготовка студентов обучающихся на специализации спортивное ориентирование делится на: физическую, техническую и тактическую.

Особой трудностью в технико-тактической подготовке является обучение:

- соотносению двухмерного изображения на карте с трехмерным пространством на местности;

- соотносению масштаба карты с реальным расстоянием.

На начальной стадии обучения спортивному ориентированию необходимо создать четкое представление о правильном сопоставлении карты с местностью. Вторым шагом – отработать этот навык до автоматизма. В противном случае, неотработанность данного навыка приводит к тому, что начинающий спортсмен на местности, не сопоставив эти два элемента, совершает серьезные ошибки в ориентировании, например: 1) не правильно сориентировав карту, теряется на местности и убегает не в ту сторону; 2) не правильно сориентировав карту уходит за ее пределы. Данные ошибки в итоге приводят к понижению уровня мотивации и нежеланию в дальнейшем заниматься спортивным ориентированием.

Отработка навыка сопоставления карты с местностью должна начинаться в облегченных условиях. Это может быть парковая зона или кусок городской территории с ограниченным пространством. Одно из технических средств, которое может служить для достижения этой цели является спортивный лабиринт. Спортивный лабиринт – вид спортивного ориентирования в заданном направлении, отличается от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий, протяженность дистанций 100-500 м. Карты спортивного лабиринта обычно имеют масштаб 1:100 (в 1 см – 1 м) и не нуждаются в ориентировании по сторонам света (отсутствуют линии магнитного меридиана). В качестве искусственных ориентиров/препятствий используются обычно заборчики, установленные на площадку непосредственно перед началом соревнований. Несмотря на минимализм, дистанции в спортивном лабиринте могут быть достаточно сложными. В спортивном лабиринте спортсмены решают те же задачи, что и в классическом спортивном ориентировании – на карте и на местности присутствуют точечные и линейные ориентиры, необходимо быстро выбрать маршрут и правильно реализовать его. Цена ошибки в спортивном лабиринте значительно выше, чем в классическом спортивном ориентировании, так как 5-10 КП необходимо найти за несколько десятков секунд (в классическом спортивном ориентировании тоже число контрольных пунктов проходят за 40-50 мин.). Спортивный лабиринт можно проводить в спортивном зале или на площадке. Положительные стороны лабиринта:

во-первых начинающий спортсмен не потеряется в лесу. Во-вторых, если у него нет четкой ориентации карты с местностью, студенту-спортсмену можно указать на данную ошибку, потому что она визуальна тренеру.

Для обучения спортивному ориентированию и отработки навыка ориентации карты с местностью, силами нашей кафедры и студентами-спортсменами были созданы карты спортивных залов и внутренних помещений спортивного комплекса, в которых стало возможным проводить спортивный лабиринт.

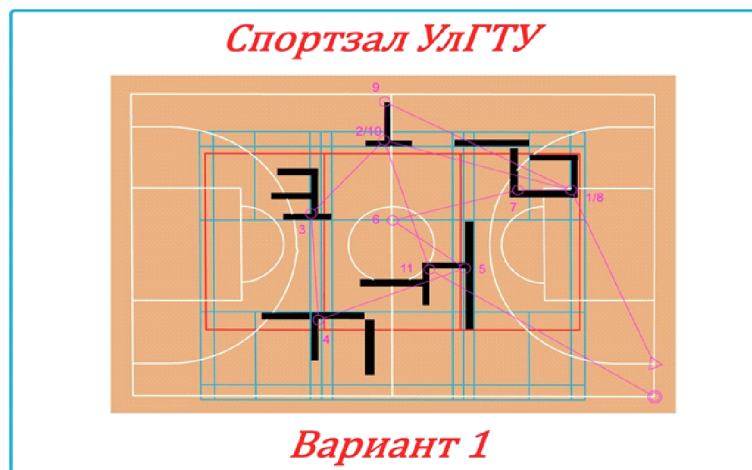


Рис. 1. Карта спортивного зала с нанесенной дистанцией спортивного лабиринта

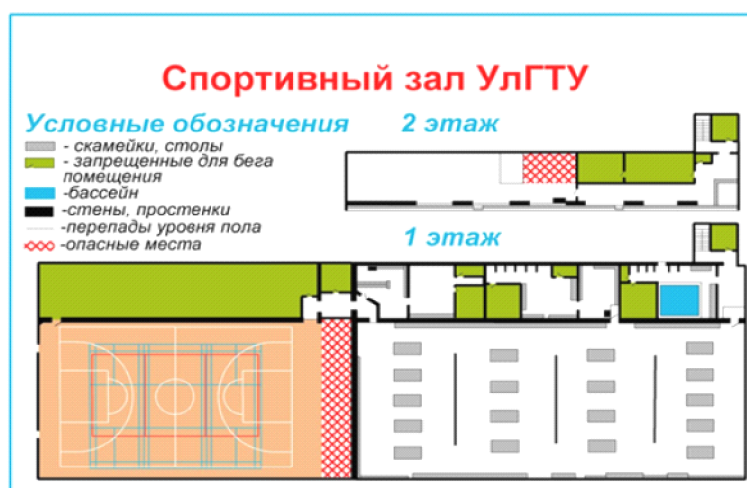


Рис. 2. Карта спортивных залов и помещений УлГТУ

Федерация спортивного ориентирования г.Ульяновска взяла на вооружение наличие спортивной карты УлГТУ и начала активно применять в тренировочном и соревновательном процессе. В ноябре 2014 г. спортивный клуб УлГТУ совместно с федерацией спортивного ориентирования г.Ульяновска впервые провели соревнования (открытый кубок УлГТУ) по спортивному лабиринту в спортивном комплексе УлГТУ с последующим выходом на территорию. Дистанция и сложности ее постановки были заранее продуманы. Также были использованы запасные выходы и входы. Этот прием пришелся по душе всем участникам соревнований, переодеваться в помещениях было комфортно. Разминаться участникам предлагалось в спортивном зале. Последующий выход на территорию университета, с температурой воздуха 0°C был не так резок, так как тамбуры выхода были заранее открыты, и в спортивном зале было достаточно прохладно. Планирование и постановка дистанции осуществлял мас-

тер спорта Александр Зарипов, аспирант кафедры «Физическое воспитание». Для установки КП были использованы подставки, выполненные по образцу чемпионата Европы-2014. И если взрослые спортсмены преодолев лабиринт выходили на дистанцию по территории УлГТУ, то участники из детских спортивных школ возрастных групп МЖ-10 преодолели спортивный лабиринт в разных направлениях, не выходя из спортивных залов.

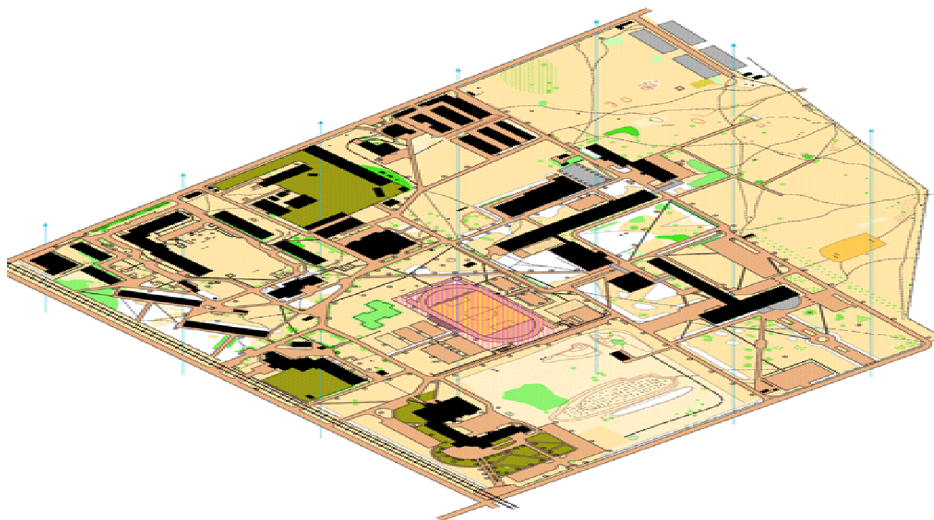


Рис. 3. Спортивная карта территории УлГТУ

Такая организация соревнований пришлась по душе всем участникам соревнований и именитым и начинающим. Поэтому этот опыт было решено использовать далее и с 2017 года этот старт был включен в календарь Федерации спортивного ориентирования г. Ульяновска. Ежегодно в этих соревнованиях принимают участие 250 и более спортсменов.

Обобщая вышеизложенный опыт, мы делаем вывод, что при использовании карт площадок вуза, спортивных залов и сооружений у студентов и начинающих спортсменов формируется правильный навык в обращении с картой и компасом. Кроме того, повышается мотивация для дальнейшего тренировочного процесса. Ограниченная со всех сторон территория вуза, позволяет привлечь большее количество студентов и юных спортсменов, для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию не опасаясь за их здоровье и популяризировать этот захватывающий вид спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чернова, Н.А. Формирование готовности студентов вуза к рефлексии посредством спортивного ориентирования: дис ... канд. пед. наук / Н.А. Чернова. – Ульяновск, 2012. – 172 с.
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://mosplay.ru/sportivnij-labirint>

TECHNICAL AIDS USED IN THE ULSTU FOR TEACHING ORIENTEERING AND IT'S POPULARISATION

Chernova N.A., Buianov V.N., Ryzhkina L.A.

(Ulyanovsk State Technical University, Ulyanovsk, Russia)

Annotation. The article describes the main tools that are used in UlSTU for teaching students orienteering.

Keywords: students, physical culture, sports orientation, sports labyrinth, district map, control point.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Мартыненко И.И.¹, Вишнякова Н.П.², Сиротина С.Г.¹

(¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби;

*²Казахский автомобильно-дорожный институт им. Л.Б. Гончарова,
Алматы, Казахстан)*

Аннотация. Авторами рассматриваются вопросы организации спортивных соревнований в системе физического воспитания студентов, как составной части учебно-воспитательной работы. Являясь важным средством пропаганды здорового образа жизни, соревнования привлекают к занятиям физической культурой и спортом новые массы студенческой молодежи.

Ключевые слова: соревнования, спортивные игры, студенты.

В системе физического воспитания соревнования – составная часть педагогического процесса, воспитывающего всесторонне физически развитых, волевых и закаленных людей [1].

Каждое соревнование, чтобы оно прошло успешно, нужно тщательно и умело готовить. Эта подготовка начинается обычно с того, что разрабатывается «Положение о соревнованиях». Оно заранее рассылается, раздается всем заинтересованным коллективам.

Положение о соревновании – это документ, определяющий задачи соревнования. Весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит – федерация по виду спорта, совет коллектива физкультуры и т.п. [2].

Каждое Положение о соревновании включает в себя несколько основных разделов. В первом из них говорится о том, для чего, с какой целью устраиваются соревнования, какую задачу ставят организаторы. Затем определяется место и время проведения соревнования. Указывается, кто, какая организация отвечает за подготовку предстоящих стартов, их ход, формулируется порядок создания судейской коллегии. В специальном разделе Положения говорится об участниках соревнований: какие организации, коллективы или отдельные спортсмены допускаются к стартам, указываются возрастные группы спортсменов, количественный состав команды, требования врачебного контроля. Вслед за этим приводится подробная программа и условия проведения соревнований, порядок определения личного и командного первенства, определяется зачетное число участников во всех номерах программы и условия зачета. В Положении указывается, как и чем награждаются победители и призеры личного, командного и общекомандного первенства, а также тренеры, преподаватели, инструкторы, воспитанники которых успешно выступили на соревнованиях. Приведены сроки представления заявок на участие в стартах, условия приема участников [3].

До начала соревнований формируется судейская коллегия, возглавляет которую один из квалифицированных в данной организации спортивных судей.

При судейской коллегии создаются две комиссии – мандатная и врачебная. Первая – перед стартами решает вопрос о допуске на соревнования каждого участника; вторая – следит за тем, чтобы все участники прошли медицинский контроль, она организует медицинское обслуживание во время соревнований.

Судьи тщательно следят за соблюдением правил соревнований, за тем, чтобы спортивная борьба велась справедливо и честно, а победитель был определен объективно. Все спортив-

ные судьи, обслуживающие данное соревнование, составляют судейскую коллегию. Судейские коллегии формирует организация, проводящая данные соревнования. Количество судей и их квалификация определяются правилами соревнований по данному виду спорта. Чем значительнее состязание (первенство города, республики, страны), тем более высоких категорий судьи включаются в судейскую коллегию.

В судейскую коллегию обычно входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, старшие судьи, и судьи, выполняющие отдельные обязанности. В состав судейской коллегии обязательно входят врач и комендант соревнований. Решения судейской коллегии могут быть пересмотрены и даже отменены только организацией, проводящей соревнование, и только в том случае, если будет установлено, что нарушены правила соревнований.

Судейская коллегия прежде всего обеспечивает нормальный ход соревнований, создает одинаковые условия для всех участников и объективно оценивает их результаты.

Главный судья руководит всем соревнованием. Он контролирует готовность спортивных сооружений, где будут проводиться состязания, следит за тем, чтобы все старты проходили четко в соответствии с программой, разрешает все вопросы, возникающие по ходу соревнований, разбирает поступившие протесты, проверяет и удостоверяет правильность определения рекордных результатов. Главный судья распределяет обязанности между отдельными судьями, а когда соревнования закончатся, главный судья сдает в организацию, которая устраивает данные соревнования, письменный отчет о них. Главный судья в случае необходимости может изменить программу соревнований, не допустить к участию спортсмена, который не отвечает требованиям правил или Положения о данных соревнованиях, например не подходит по возрасту, или допустившего грубость, неэтичный поступок, отстранить судью, не справляющегося со своими обязанностями.

В каждой судейской коллегии обязательно есть главный секретарь соревнований, который организует работу секретариата. Главный секретарь соревнований принимает именные заявки на участников, проводит жеребьевку, обрабатывает протоколы и выводит результаты личного и командного зачетов, своевременно составляет необходимые материалы для информации судей, участников и зрителей о ходе соревнования, а после окончания их составляет общий технический отчет.

Спортивные соревнования – всегда праздник. Вот почему очень важно хорошо продумать зрелищную сторону мероприятия. Места соревнований украшают флагами, плакатами и банерами. Нередко перед соревнованиями проводят парад, показательные выступления. По возможности неплохо организовать и квалифицированный комментарий судьи-информатора, который поможет зрителям следить за ходом борьбы на спортивной арене. Опытные организаторы заранее разрабатывают весь сценарий предстоящего праздника. Информация о предстоящем соревновании и ходе их проведения освещается в социальных сетях и на информационных стендах.

Соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

В личных соревнованиях разыгрываются звания чемпионов и победителей среди отдельных спортсменов (легкая и тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, велосипедный спорт, фехтование, плавание, борьба, бокс и другие виды спорта).

В большинстве спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) и некоторых других видах спорта в велосипедных командных гонках, эстафетах все соревнования командные, т.е. борются между собой команды. Результаты отдельных участников тут не учитываются.

Командными могут быть соревнования в любом виде спорта, если их итоги подводятся по принципу командного зачета: результат каждого участника идет в общую сумму результатов всей команды. Тот коллектив, у которого эта сумма окажется лучше, выйдет победителем.

Наиболее распространены лично-командные соревнования. В них учитываются результаты отдельных спортсменов, и команды в целом. Эти соревнования выявляют лучших, сильнейших спортсменов и дают представление об общем уровне развития спорта в той организации, которую представляет команда. В лично-командных соревнованиях командное первенство определяется по сумме результатов (очков, баллов) участников команды.

Вывод. Назначение специалиста и квалификационные требования определяют структуру его деятельности. Спортивные соревнования в системе физического воспитания студентов – важная составная часть учебно-воспитательной работы. Они способствуют совершенствованию физического воспитания, раскрытию творческих сил и талантов у молодежи. Являясь важным средством пропаганды здорового образа жизни, они привлекают к занятиям физической культурой и спортом новые массы населения и молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., и испр. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.
2. Мартыненко, И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация): учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – 166 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: учебник. – Юнити-Дана, Закон и право, 2014. – 687 с. <http://www.knigafund.ru/>

TECHNOLOGY OF ORGANIZING SPORTS GAMES COMPETITIONS FOR STUDENTS

Martynenko I.I.¹, Vishnyakova N.P.², Sirotina S.G.¹

(¹Al-Farabi Kazakh National University; ²L.B. Goncharov Kazakh Automobile and Road Institute, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. The authors consider the organization of sports competitions in the system of physical education of students, as an integral part of educational work. Being an important means of promoting a healthy lifestyle, competitions attract new masses of students to physical education and sports.

Keywords: competitions, sports games, students.

С Е К Ц И Я 4

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

УДК 79

РОЛЬ АССОЦИАТИВНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»

Баранкова Н.И.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт, (АГНИ),
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. Потребность в сохранении и укреплении здоровья, потребность в физическом совершенствовании, потребность в достижении результата – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения. В данной статье показана роль познавательно-просветительской беседы в реализации всероссийского молодежного проекта по вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО и развития массового студенческого спорта в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, познавательная беседа, комплекс ГТО, эксперимент.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [1].

Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО и участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным. Роль преподавателей заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям.

На первом этапе стоит задача выявить из числа студентов наиболее подготовленных к выполнению нормативов Комплекса ГТО через предварительное тестирование, повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи, формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни. [2].

Цель проведения ассоциативного эксперимента – определение значения познавательно-просветительской беседы для определения понятия комплекс «ГТО» у студентов.

Жизненные ассоциации играют важную роль в развитии и формировании семантической структуры слова, ее осмыслении. Одним из способов выявления ассоциативных полей образов является свободный ассоциативный эксперимент.

Индивидуальное ассоциативное поле личностно по своей природе, оно отражает неповторимость и уникальность каждого испытуемого. В человеческом сознании как в сложной созидательной системе постоянно возникают, преобразуются, само структурируются, пересе-

каются и исчезают различные структуры по мере приобретения новых знаний, накопления индивидуального опыта, под влиянием различных жизненных ситуаций.

Главным преимуществом проведения ассоциативного эксперимента выступает его удобство и простота, возможность работать одновременно с огромной группой испытуемых. Ассоциативные реакции заключают в себе определенную важную особенность – обладание фонологической и синтаксической чувствительностью к уровню слова-стимула.

В ассоциативном эксперименте приняли участие 72 студента АГНИ: 1 курс – 28 человек; 2 курс – 17 человек; 3 курс – 14 человека; 4 курс – 13 человека.

В соответствии с методикой «свободные ассоциации» студентам нужно было написать несколько ассоциаций на слово – стимул «комплекс ГТО» до проведения познавательного-просветительской беседы и после проведенной беседы.

В ходе эксперимента были получены реакции, количественная обработка которых позволила выявить основную (ядерную) и вторичную (периферийную) зоны ассоциативного поля. Индивидуальное ассоциативное поле включает в себя единицы разных слоев ядра и разных по удаленности от центра участков периферии, которые имеют разный возраст.

Таблица

Структура ассоциативного поля

Зона поля	Стимул	
	Комплекс ГТО	
	до просветительской беседы	после просветительской беседы
Ядро	физическая подготовка, физические упражнения (29), нормативы (21), спорт (10)	здоровье (18), спорт (12), умение преодолевать трудности (17), высокая самооценка (8)
Периферия	здоровье (10), бег (11), медали (8), выносливость (5), готов к труду и обороне(7), дополнительные баллы ЕГЭ (13), труд (5), сила (8), усталость (2), боль (2), крик, слабость, готов к неожиданным обстоятельствам, соревнования, борьба, победившие и проигравшие, нереальные требования, ВОВ добровольно-принудительное, государство, родители, старые традиции.	прекрасное будущее (11), спортивная внешность (15), мужество (4), саморазвитие (8), целеустремленность (9), престиж (6), преимущество, ЗОЖ (16), воспитание самого себя, выносливость, оборона-защита, труд, семья, эмоциональный настрой, самоуверенность, самодостаточность, радость, гибкость, ясный ум, ВОВ, то, что должен сдать каждый.

Приведенное в таблице распределение реакций показывает, что до проведения беседы ядро ассоциативного поля образовывали понятия «физическая подготовка», «нормативы», «спорт», т.е., в основном, комплекс «ГТО» воспринимался студентами, как составная часть нормативов физической культуры и спорта. Понятия «здоровье», «медали», «выносливость», «Готов к труду и обороне» находились на периферии, вызывали меньшее количество типических реакций.

После проведенной преподавателем физкультуры и педагогом-психологом познавательного-просветительской беседы к выше обозначенным понятиям в ядро ассоциативного поля добавились понятия «здоровье», «спорт», «умение преодолевать трудности», «высокая самооценка».

До проведения беседы отмечаются единичные реакции, связанные и с отрицательным эмоциональным восприятием комплекса ГТО – «усталость», «боль», «слабость», «крик», «нереальные требования», «добровольно-принудительное», а также, как форма контроля, которая связана с системой образования – «нормативы», «дополнительные баллы ЕГЭ», «школа», «строго установленное время», «ведение учета здоровья». Еще одним вектором в восприятии стимула «комплекс ГТО» является включение данного понятия в исторический контекст «ВОВ», «старые традиции», «родители».

В названии комплекса предусмотрены две сферы выполнения гражданского долга – это труд и защита Родины, патриотизм. Военная составляющая значения обладает большей степенью актуальности, чем мирный труд. Для сравнения: реакции, связанные с «военной» составляющей – «мужество», «ВОВ», «оборона-защита», «выносливость» и реакций, связанных с «трудоустройством» семантикой (которых значительно меньше) – «труд».

После проведенной беседы периферическая зона ассоциативного поля пополнилась такими понятиями, как «прекрасное будущее», «спортивная внешность», «мужество», «саморазвитие», «целеустремленность», «престиж», «преимущество», «ЗОЖ», «воспитание самого себя», «выносливость», «оборона-защита», «труд», «семья», «эмоциональный настрой», «самоуверенность», «самодостаточность», «радость», «гибкость», что, безусловно, является маркером успешности проведенной беседы в изменении восприятия и осознания студентами понятия «комплекс ГТО».

Отношение студентов к участию в сдаче норм ГТО не является однозначным и зависит от целого ряда факторов, среди которых можно выделить такие демографические характеристики как пол и возраст, а также некоторые характеристики личностного характера (например, личностную значимость).

Таким образом, познавательные-просветительские беседы, позволяют раскрыть перед студентами многогранность понятия «комплекс ГТО», актуальность и необходимость развития физической культуры и спорта, здорового образа жизни для дальнейшей успешной и счастливой жизни, целесообразность включения выполнения нормативов комплекса ГТО в систему ценностей каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранкова, Н.И. Реализация молодежного проекта «от студзачета к знаку отличия ГТО» в вузе. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 288 – 289.

2. Баранкова, Н.И., Камалиева, Г.А. Пути реализации внедрения программы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2016. – С. 346 – 347.

THE ROLE OF THE ASSOCIATIVE EXPERIMENT TO ATTRACT STUDENTS TO PASS THE STANDARD OF THE READY FOR LABOR AND DEFENSE (GTO) COMPLEX

Barankova N.I.

(Almetyevsk State Oil Institute, (AGNI), Almetyevsk, Russia)

Annotation. The need to maintain and strengthen health, the need for physical improvement, the need to achieve results - these are the psychological foundations for motivating physical education and sports for all segments of the population. This article shows the role of informative and educational conversation in the implementation of the All-Russian youth project on involving students in the preparation and implementation of the standards of the GTO complex and the development of mass student sports at the university.

Keywords: physical culture, health, motivation, cognitive conversation, Ready for labor and defense (GTO) complex, experiment.

КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. На сегодняшний день основная составляющая социальной политики государства – развитие и усовершенствование физической культуры и спорта, обеспечивающая воспитание в гражданах гуманистических идеалов, ценностей и норм, улучшение их способностей и укрепление и повышение качества жизни россиян. В частности, это улучшение спортивно-оздоровительной деятельности образовательных организаций и социализация молодежи в современном обществе путем возобновления сдачи норм ГТО («Готов к труду и обороне») в Российской Федерации.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, комплекс ГТО, нормативы.

В Россию 6 октября 2015 года официально вернулся комплекс нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО). Соответствующие изменения в законе о физкультуре и спорте были подписаны президентом [1]. Отныне нормы ГТО – это не просто веселые старты на интерес, это программная основа физического воспитания россиян.

О необходимости возрождения комплекса ГТО говорили уже давно, а в Совете Федерации неоднократно обращали внимание общества на слабую физическую подготовку современных школьников [2]. Оказалось, что некоторые школьники элементарно не умеют бегать, и это при том, что уроки физкультуры в нашей стране обязательные. Несколько лет назад уроки физкультуры в школе были на очень низком уровне, и дети занимались спортом очень слабо. Сейчас приоритеты в том, что возрождается физическое воспитание в школе и увеличивается количество уроков физкультуры у детей. Но парламентарии понимали, что дополнительных уроков физкультуры недостаточно, стране нужна новая идеология физического воспитания и новый документ, который эту идеологию бы регламентировал. Так появился закон о внедрении норм ГТО.

Каждый из людей, которые посчитали для себя возможным сдать нормы ГТО, должны для себя задать несколько вопросов: что нужно сделать, чтобы стать участником для сдачи норм ГТО, каким требованиям он должен соответствовать, и что это даст ему в жизни. Закон, и другие нормативные акты должны отвечать на эти простые и житейские вопросы.

Итак, сдать нормы ГТО может каждый россиянин старше 6 лет, получивший справку от врача об отсутствии болезней, препятствующих занятиям спортом. Для начала он должен зарегистрироваться на общем национальном сайте gto.ru, на сайте нужно указать имя, дату рождения, информацию об образовании и месте работы. По окончании регистрации участник программы получает персональный номер и профиль на сайте. На своей странице он может найти центр подготовки и записаться на тестирование, и, самое главное, отслеживать собственные результаты.

Данное мероприятие перспективно, особенно, для самых маленьких участников, которые вовлекутся в процесс, и для них появится цель получить значок с последующим увеличением их возрастов. Нормативы у всех категорий разные, всего ступеней возрастов 11, в том числе 5 для школьников. Эти нормативы приемлемы для того, чтобы человек определенного возраста смог их сдать. Взрослых, которые хотят сдать нормы ГТО, приглашают в специальные центры подготовки [3]. Сейчас в тестовом режиме работают 195 центров тестирования в 15 регионах России. И в скором будущем откроются еще сотни по всей стране. Исходя из этого будет виден процесс в улучшении физической подготовленности россиян.

Также во многих городах России регулярно проходят праздники фестиваля ГТО. Пока одна часть сдает нормы ГТО, другая просчитывает возможную выгоду от получения заветного значка. Многие задаются вопросом, дает ли получение значка преимущество при поступлении в учебные заведения? Ответ однозначно да. В законе была предусмотрена такая форма, что министерство образования и науки каждый год при формировании состава будущего контингента студентов учитывает дополнительными баллами значки ГТО.

Над составлением комплекса ГТО несколько лет работали эксперты, они считают, что современные нормативы пусть немного, но все же легче советских. На сегодняшний день около 70% россиян могут сдать комплекс, потренировавшись. А дальше возможно усиление нормативов по мере физического развития общества. Нормы ГТО не осилит человек нетренированный, а для того, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, они не станут непреодолимым препятствием.

В нормативах для всех возрастов прописаны обязательные испытания: бег, подтягивания, наклоны вперед; а также испытания по выбору: лыжи, плавание, метание, стрельба и даже туристический поход. Например, для получения золотого значка мужчина в возрасте 30-34 лет должен пробежать 3 километра за 12.50 минут, прыгнуть в длину с места на 235 см, подтянуться на перекладине 9 раз, а женщинам 45-49 лет для такого же золотого результата надо пробежать 2 километра за 15 минут, подтянуться из положения лежа 10 раз и сделать 10 отжиманий. Нужна хорошая социальная реклама, для того, чтобы люди поверили и стали этим заниматься. И самое главное, чтобы каждый человек для себя сделал вывод, что это нужно в первую очередь для него самого, чтобы он был здоровым, сильным и работал на благо государства.

Так в рамках данного мероприятия было проведено исследование, отражающее результаты внедрения норм ГТО в школах и в высших учебных заведениях Республики Татарстан. В 2017 году Татарстан вступил в 3-й этап внедрения ГТО. По данным федерального оператора, регион переступил порог в полмиллиона человек зарегистрированных в АИС ГТО по республике – 503904 человек, количество полученных знаков – более 60 тысяч. В то же время по сравнению с итогом на конец 2016 года было увеличено число зарегистрированных в АИС ГТО – на 10,6 %, увеличилось число принявших участие в выполнении нормативов комплекса на 55,7 %. Также выросли цифры по числу выполнивших на знаки отличия – на 79 %.

Также в рамках республиканской программы строительства уличных спортивных площадок в г. Казани в 2017 году их появилось 8 штук для ГТО, которые в общем количестве составляли 43 места. Это тренажеры, которые позволяют готовиться к выполнению нормативов. В 2017 году было проведено около 30 мероприятий, посвященных ГТО, например, на Центральном стадионе ежегодно проходит Фестиваль ГТО среди школьников Казани, который не просто посещают, но и выполняют нормативы свыше 2000 человек. Также реализуются и планируются много схожих мероприятий, которые будут продолжаться и в будущем.

Таким образом, закон о внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к сдаче нормативов и закладывает основы здоровья нации [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. *Варламова, К.Э.* АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ//Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата обращения: 30.10.2018)

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2013. – 106 с.

4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2007. – 223 с.

THE COMPLEX READY FOR LABOR AND DEFENCE – THE WAY TO SUCCESS

Shakirtov A.I., Blokhin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Today the main component of the social policy of the state is the development and improvement of physical culture and sports, providing education of humanistic ideals of citizens, values and norms, improving their abilities, strengthening, and improving the quality of life of Russians. In particular, it is the improvement of sports and recreational activities in educational organizations and the socialization of young people in modern society by resuming the complying with GTO standards («Ready for labor and defence») in the Russian Federation.

Keywords: sport, physical culture, GTO complex, standards.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО» СТУДЕНТАМИ УДГУ

Митриченко Р.Х., Соловьев К.В.

(ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены результаты отдельных видов испытаний ВФСК ГТО студентами 1-3 курсов УдГУ.

Ключевые слова: нормативы испытаний ВФСК «ГТО», физическая подготовленность студентов.

Цель исследования – изучить готовность студентов к выполнению нормативных испытаний комплекса ВФСК ГТО, определить виды испытаний по уровню трудности выполнения на знак отличия.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 1088 студентов 1-3 курса УдГУ (317 – мужчины и 771 – женщины). Студенты выполнили восемь видов испытаний, четыре из которых являются обязательными. Из проведенных восьми видов на золотой знак выполнили норматив один мужчина и 33 женщины (рисунок), что, на наш взгляд, является очень низким показателем. Количество студентов, выполнивших нормативы на серебряный и бронзовый знак, также очень низкий. Без знака остались 81,4 % мужчин и 57,1 % женщин.

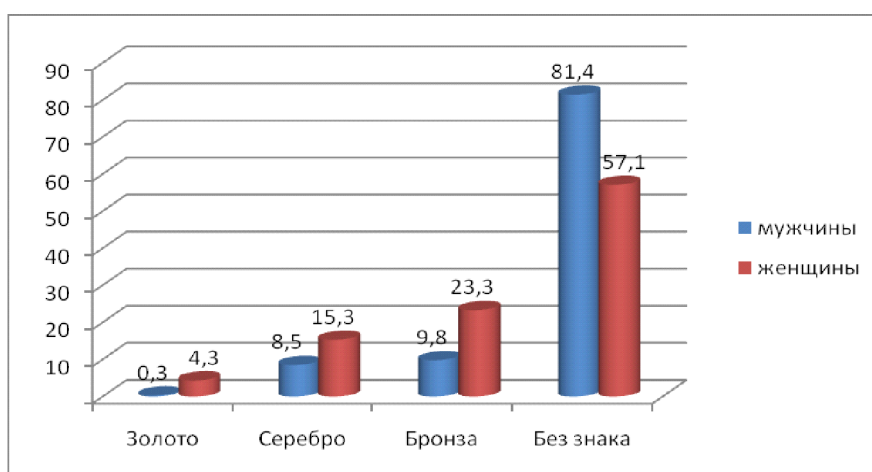


Рис. 1. Результаты сдачи нормативов ВФСК «ГТО» на знак отличия

В таблице представлены результаты выполнения отдельных видов испытаний в процентном соотношении. Результаты показывают, что наиболее сложными для студентов являются бег на 100 метров, 2000 метров для женщин и 3000 метров для мужчин. Более 40 % студентов не выполнили норматив на знак отличия в беге на 100 метров, и 60 % юношей в беге на 3000 метров показали низкий результат. Студенты на выбор выполняли подтягивание или сгибание и разгибание в упоре лежа на полу. Девушки лучше справились с подтягиванием из виса лежа на низкой перекладине, чем со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу. Более 50 % юношей не справились с нормативом на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).

**Результаты педагогического тестирования студентов УдГУ,
выполнивших отдельные виды испытаний ВФСК «ГТО» в процентном соотношении**

Виды испытаний	Знак	Мужчины (n = 317)	Женщины (n = 771)
Челночный бег 3x10	Золотой	33,7	50
	Серебряный	49,2	39,8
	Бронзовый	9,1	4,6
	Без знака	7,8	5,4
Бег 100 м	Золотой	15,4	25,6
	Серебряный	30,5	26
	Бронзовый	6,9	7,7
	Без знака	47	40,4
Бег 3000 (мужчины) Бег 2000 (женщины)	Золотой	1,8	25,6
	Серебряный	19,8	36,7
	Бронзовый	17,6	8
	Без знака	60,5	29,4
Подтягивание на в/п (мужчины n = 217) Подтягивание на н/п (женщины n = 710)	Золотой	31,3	20,4
	Серебряный	16,1	17,3
	Бронзовый	22,1	46,1
	Без знака	30,4	16
Сгибание разгибание рук: (мужчины n = 151, женщины n = 109)	Золотой	14,5	11
	Серебряный	17,8	26,6
	Бронзовый	22,5	3,6
	Без знака	45	58,7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Золотой	23,6	44,4
	Серебряный	18,9	34,6
	Бронзовый	6,6	15,8
	Без знака	50,7	5
Прыжок в длину с места	Золотой	40	16,8
	Серебряный	22,3	24,3
	Бронзовый	24,6	21,5
	Без знака	12,9	37,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Золотой	14,5	27,1
	Серебряный	45,1	35,4
	Бронзовый	14,1	11,2
	Без знака	26,1	26,1
Итого	Золотой	0,3	4,2
	Серебряный	8,5	15,3
	Бронзовый	9,7	23,3
	Без знака	81,3	57

Выводы. Результаты исследования показывают разницу в равнотрудности выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Незначительный процент студентов готовы выполнить нормативы ВФСК «ГТО» на знак отличия. Наблюдается низкая мотивация и малая заинтересованность студентов в выполнении нормативов ВФСК «ГТО». На наш взгляд, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине для женщин можно сделать обязательным, заменив его на подтягивание в висе лежа или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Нормативы ВФСК ГТО» [Электронный ресурс], точка доступа <https://www.gto.ru/norms>.

COMPARATIVE ANALYSIS OF ACHIEVING SEVERAL STANDARDS OF GTO («READY FOR LABOR AND DEFENSE» COMPLEX) BY STUDENTS OF UDMURT STATE UNIVERSITY

Mitrichenko R.H., Soloviev K.V.

(Udmurt State University, Izhevsk, Russia)

Annotation. This article presents the results of some tests of GTO («Ready for labor and defense» complex) of 1-3 courses' students of Udmurt state University.

Keywords: GTO standard, «Ready for labor and defense» complex, physical fitness of students.

ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Мощенков А.Д., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы внедрения в высшие учебные заведения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Актуальность данной темы обусловлена стремлением к оздоровлению всей нации, инструментами которого являются физическая культура и спорт. Целью исследования можно считать попытку создания оптимальных условий для внедрения комплекса ГТО в РХТУ им. Д.И. Менделеева. Предлагается комплекс мероприятий, направленных на усовершенствование системы физического воспитания работников, сотрудников и обучающихся, организацию информационного обеспечения процесса внедрения ВФСК ГТО в вузе. Планируется ввести поощрительные меры для преподавателей и студентов, выполнивших нормативы и требования ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), постепенное внедрение комплекса ГТО в вузы, поощрительные меры, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Методики исследования. Разработан план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в РХТУ им. Д.И. Менделеева. План предусматривает внедрение комплекса в 3 стадии:

- организационно-информационная стадия внедрения ГТО;
- стадия внедрения комплекса среди учащихся;
- стадия внедрения комплекса ГТО среди всех сотрудников учебного заведения.

Каждая стадия подразумевает комплекс мероприятий по внедрению ГТО в вузе. Одним из возможных мероприятий является акция «Неделя ГТО!». Предлагается организовать группу активистов, которые будут раздавать буклеты с информацией о ГТО студентам и сотрудникам учебного заведения. На телевизионных стендах предлагается транслировать фотографии и видеоролики, отражающие историю комплекса ГТО, процесс подготовки к ГТО и т.д. В случае РХТУ им. Д.И. Менделеева были созданы группы в социальной сети ВКонтакте «Кафедра спорта РХТУ» и «Спортивные новости РХТУ», на которых регулярно освещаются все спортивные события вуза. Однако официальный сайт университета не обладает подобной информацией, и такая тенденция прослеживается в ряде других вузов, несмотря на то внимание, которое президент В.В. Путин уделяет спорту и физическому воспитанию молодежи. По его инициативе комплекс ГТО, по прошествии многих лет, вернулся в обычную жизнь россиян «от мала до велика», о чем говорят ступени комплекса.

Для оптимизации процесса внедрения ВФСК ГТО был разработан предложен проект «Урок ГТО», заключающийся в приобретении учащихся знаний, связанных с историей, задачами и целями комплекса ГТО. Составляющими частями «Урока ГТО» могут стать: показ видео-фильма о ГТО, показательные выступления участников спортивных клубов, интеллектуальная викторина «Что такое ГТО?».

С целью стимулирования учащихся и сотрудников к сдаче нормативов ГТО, а также развития физкультурно-оздоровительного движения в РХТУ им. Д.И. Менделеева, были предложены меры поощрения преподавателей, сотрудников и студентов РХТУ, выполнивших нормы ГТО. Учитывая балльно-рейтинговую систему оценивания успеваемости, предложены

следующие виды поощрений: за золотой знак отличия ГТО – 15 баллов, за серебряный знак – 10 баллов, за бронзовый – 5 баллов, за участие в тестировании – 2 балла. Также возможны благодарственные письма, награждение ценными призами и подарками, единовременные денежные выплаты. Министерством науки и высшего образования РФ была введена система поощрений для абитуриентов при поступлении в вузы, выполнивших нормативы ГТО на золотой значок. Это проявление мотивирующего действия с помощью ВФСК ГТО.

Примером совместного проекта среди студентов РХТУ им. Д.И. Менделеева является традиционное Первенство РХТУ по легкой атлетике в форме осеннего кросса на дистанции 2000 и 3000 метров, и норматива «100 метров», проводившихся в Алешкинском лесопарке, на которое пришли свыше полутора тысяч студентов РХТУ. Также, на мероприятие были приглашены инспекторы из центра тестирования.

Для эффективного внедрения комплекса ГТО в высшие учебные заведения требуется наличие квалифицированных кадров. С данной целью было предложено проведение обучения специалистов для центров тестирования ВФСК ГТО. А для организаторов физкультурно-образовательной деятельности могут быть проведены обучающие семинары. В РХТУ часть преподавательского состава проходила курс переподготовки в подобном центре тестирования.

На сегодняшний день была выявлена крайне низкая информированность о ГТО среди обучающихся, и нехватка желания у большинства из них стать участниками данной программы. Существуют проблемы понимания студентами целей ведения комплексов ГТО на фоне слабой мотивации к подготовке и участию в выполнении норм ГТО. Также велик процент студентов, не занимающихся физической культурой и спортом регулярно. Студенты не считают дисциплину «Физическая культура и спорт» престижной и привлекательной, что отчасти является следствием отношения руководств вузов к занятиям спортом. ВФСК ГТО становится неотъемлемым инструментом привлечения молодежи к массовому спорту. Однако заинтересованность руководства самого вуза в прохождении студентами норм ВФСК ГТО крайне невелика, что приводит к отсутствию финансирования данных мероприятий и каких-либо премий.

Еще одним важным фактором привлечения студенческой молодежи к выполнению норм ГТО явилось бы создание центра тестирования на базе РХТУ. Задача упрощается вследствие наличия квалифицированных кадров в вузе. Создание центра привело бы к тому, что вуз получил бы финансирование, что может значительно облегчить выполнение плана внедрения комплекса среди студенческой молодежи.

Таким образом были определены направления дальнейшей реализации ВФСК ГТО в вузе: создание информационной базы с данными об участниках выполнения нормативов ВФСК ГТО (анкетирование, оформление заявок); согласование графиков выполнения нормативов ВФСК ГТО с центром тестирования. И, конечно, огромная мотивация студентов – это присутствие, или хотя бы внимание, со стороны руководства высших учебных заведений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биктуганов, Ю.И. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования / Ю.И. Биктуганов // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 7 – 9.
2. Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 62 – 66.

3. Лубышева, Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза / Л.И. Лубышева // Сб. науч.-практ. конференции «Физическая культура и спорт, туризм: научно-методическое сопровождение». 15-16 мая 2014 г. – Пермь, 2014. – С. 184 – 189.

4. Волынкина, А.В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений / А.В. Волынкина, В.А. Шематихин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 22 – 25.

5. Акишин, Б.А., Юсупов, Р.А., Головина, В.А., Акулова, Т.Н. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе по новому федеральному стандарту // Культура физическая и здоровье. – № 4(64). – 2017. – С. 89 – 91.

6. Носик, О.В., Ушаков, С.А. Отношение студентов к возможности подготовки и выполнения норм ВСК ГТО в рамках учебного процесса // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 1-2 декабря 2017 г. – Казань, 2017. – С. 447 – 453.

INTRODUCTION OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Moshenkov A.D., Akulova T.N.

*(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia (MUCTR),
Moscow, Russia)*

Annotation. This article examines the problem of introduction of The All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» (RLD) in the higher educational institution. Relevance of this topic is caused by the tendency of relating to the health-improvement of the nation by using the physical culture and sport. The purpose of the investigation is an attempt to create the optimum conditions for introduction sports complex «Ready for Labor and Defense» (RLD) in MUCTR. A set of measures is proposed aimed at improving the system of physical education of workers, employees and students, organizing information support for the process of introducing RLD in the higher educational institution. It is planned to introduce incentive measures for teachers and students who have completed the standards and requirements of the RLD complex.

Keywords: All-Russian sports complex «Ready for labor and defense», step-by-step introduction of RLD at higher educational institutions, measures of encouragement, sports health-improving actions.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ

Финогентова Л.А., Солдатова С.О.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описываются проблемы внедрения комплекса ГТО и пути их решения, а также говорится о мотивации для систематических занятий физической культурой, и уже как результат этих занятий – сдача норм ГТО.

Ключевые слова: комплекс Готов к труду и обороне – ГТО, массовый спорт, социальной группы, физическая культура и спорт, центр тестирования ГТО.

Здоровье нации является одним из высших приоритетов деятельности государства. Он немаловажен без организации эффективной системы школьного и студенческого физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. Для решения задач увеличения доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в 2014 году был разработан и принят новый комплекс ГТО [1].

5 октября 2015 года в Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ о физической культуре и спорте в Российской Федерации в ряд отдельных законодательных актов Российской Федерации были внесены изменения, затрагивающие вопросы регулирования внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3].

Комплекс ГТО должен стать одной из базовых составляющих системы российского массового спорта и способствовать увеличению количества физически здоровых граждан.

В Российской системе ГТО определены четыре социальные группы:

- 1) лица, обеспечивающие внедрение комплекса ГТО;
- 2) лица, осуществляющие подготовку к выполнению норм ГТО;
- 3) лица, обеспечивающие прием нормативов комплекса ГТО у населения;
- 4) лица, выполняющие нормы комплекса ГТО [2].

Важно помнить, что главной идеей внедрения комплекса ГТО является не разовая их сдача, а подготовка к ним и поддержание физической подготовки на уровне данных нормативов. Здесь очень важна мотивация молодых людей. Мотивацией может быть поощрение студентов, которые демонстрируют хорошие и отличные показатели по сдаче норм ГТО. Поощрения могут быть как материальные, в виде повышения стипендии, так и нематериальные, в виде награждения грамотами.

Необходимо проводить регулярные соревнования по сдаче норм ГТО. Дух соперничества может повысить мотивацию молодых людей к формированию потребности в занятиях физической культуры и самосовершенствованию.

В тоже время следует отметить факторы, мешающие этому процессу:

- принуждение студентов к подготовке сдачи комплекса ГТО;
- неоправданное стремление педагогов к увеличению количественных показателей по сдаче норм комплекса ГТО без соответствующей предварительной работы по этому процессу;
- трудности, связанные с получением допуска к тренировкам и сдачи норм комплекса ГТО (медосмотр).

Для реализации проекта оздоровления населения необходима соответствующая техническая база с наличием спортивных площадок и инвентарем для проведения занятий, а также организация медицинского контроля для получения допуска к прохождению тестирования в центрах приема сдачи норм ГТО.

При работе со студентами в данном направлении мы рекомендуем:

- основные усилия сконцентрировать на улучшении качества физической подготовленности и увеличения числа людей, занимающихся физической культурой и спортом;
- не следует стремиться к повышению процента выполнивших нормы ГТО студентов.

Формальный подход к работе по подготовке граждан к выполнению норм и требований комплекса ГТО недопустим и снижает эффективность данного процесса.

Важной составляющей организацией процесса по подготовке и сдачи норм комплекса ГТО является согласование и взаимодействие представителей министерства образования, ректората, кафедры физической культуры и спорта, профкома вуза, общественных организаций, студенческих клубов по календарю и другим направлениям этой работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирсин, С.А., Маскаева, Т.Ю. Комплекс ГТО в вузе: учебное пособие для студентов всех специальностей ИЭФ. – М., 2017. – 248 с. [Дата обращения: 08.10.2019].
2. Аристов, Л.С. Взаимодействие социальных групп в процессе внедрения норм ГТО// Педагогическое образование в России. – № 12. – 2015. – С. 224. [Дата обращения: 08.10.2019]
3. Федеральный закон от 5.10.2015 № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Дата обращения: 08.10.2019].

PROBLEMS OF PREPARATION AND IMPLEMENTATION OF GTO COMPLEX NORMS (READY FOR LABOR AND DEFENSE) IN HIGHER EDUCATION

Finogentova L.A., Soldatova S.O.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technological University», Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the problems of implementation of the GTO complex and ways to solve them, as well as the motivation for systematic exercise of physical culture and already as a result of these occupations the surrender of GTO norms.

Keywords: complex Ready for labor and defense - GTO, mass sports, social groups, physical culture and sports, testing center of GTO.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Нестеров К.В., Галимова Э.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический институт им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрен практический эксперимент по развитию силовой подготовки, в рамках тестирования нормативов комплекса «ГТО».

Ключевые слова: силовая подготовка, ГТО, обучающиеся, подтягивания.

Комплекс ГТО был введен с целью развития массового спорта и оздоровления нации, он предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному, бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4]. В последнее время существует тенденция слабой силовой подготовленности. В связи с этим, нами было принято решение о проведении физического тестирования учащихся.

В Республике Татарстан ежегодно проводятся «Фестивали комплекса ГТО». В рамках подготовки к ним, обучающиеся прошли тестирования, в которые вошли различные упражнения комплекса ГТО. Наше внимание привлекло «подтягивания из виса на высокой перекладине» комплекса ГТО 6 ступени для юношей [1].

Результаты тестирования физической подготовленности обучающихся, были проанализированы и результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оцениваемая способность	Контрольное упражнение	Знак ГТО	Юноши, группа №1	Юноши, группа № 2
Силовая выносливость мышц рук	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Золотой	4	5
		Серебряный	7	6
		Бронзовый	2	3
		Не выполнен норматив	3	1

Необходимо отметить, что большинство юношей выполнили упражнения на силу на серебряный и бронзовый знак (по классификации комплекса ГТО). Так же можно отметить, что с лишь четверо испытуемых из тридцати не справились с упражнением, что составляет около 13 %.

Чтобы хорошо сдать норматив, необходимо поработать над развитием мышц рук и спины. Для этого нужно тренироваться регулярно и в конце каждого месяца оценивать прогресс.

Для эксперимента были отобраны юноши примерно одинаковой физической подготовки. Во время тренировок испытуемые группы № 1, занимались следующими упражнениями: лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине из виса с помощью, вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках, так как благодаря именно им, тренируется сила мышц рук и плечевого пояса. Группа № 2 выполняла на тренировках лишь разминку и стандартный комплекс упражнений. После трех месяцев тренировок было проведено контрольное упражнение для оценки физической подготовки учащихся, результаты отображены в табл. 2.

Таблица 2

Оцениваемая способность	Контрольное упражнение	Знак ГТО	Юноши, группа №1	Юноши, группа № 2
Силовая выносливость мышц рук	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Золотой	7	4
		Серебряный	5	6
		Бронзовый	3	3
		Не выполнен норматив	0	1

По результатам прохождения испытуемыми контрольного упражнения, можно сравнить значения табл. 1 и 2. В ходе сравнения табличных данных и оценки силовой подготовки обучающихся, был сделан вывод, что группа испытуемых № 1, пополнилась 3 обучающимися, которые достигли результатов, которые эквивалентны золотому знаку «ГТО». Обучающиеся, ранее не выполнившие норматив, эквивалентный бронзовому знаку «ГТО», после нескольких месяцев тренировок добились улучшения физической подготовки. Группа испытуемых № 2, которая на протяжении трех месяцев занималась разминкой и стандартным комплексом упражнений, показала ухудшение показателей в связи с тем, что они не выполняли упражнения, предложенные группе № 1.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что показатели по физической подготовке среди всех испытуемых изменились. Эквивалентно золотому знаку ГТО, увеличились на 22 %, серебряному знаку ГТО – уменьшились на 16 %, бронзовому знаку ГТО – увеличилось на 20 %. Количество тех, кто не выполнил контрольное упражнение сократилось на 75 %. Если сравнить количество тех, кто не мог выполнить упражнения в том количестве, которое требуют нормативы ГТО, то их число уменьшилось с 13 до 3 %. Благодаря предложенным упражнениям, экспериментальным путем было достигнуто улучшение физической подготовки у обучающихся, о чем свидетельствуют показатели табл. 1 и 2.

Для юношей в рамках формирования готовности к выполнению комплекса ГТО мы рекомендуем использовать больше упражнений на пояс верхних конечностей без отягощений: выполнение упражнений в статическом и динамическом режиме в исходном положении в разных сочетаниях и вариациях. Такими упражнениями могут быть вис на перекладине на прямых руках, вис на перекладине на полусогнутых руках, упор лежа боком. Такие упражнения не только развивают мышцы рук, но и комплексно воздействуют на брюшной пресс и мышцы спины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативы комплекса ГТО// <http://www.gto-normy.ru/normativy-gto-dlyamuzhchin/#6mstuden>. – Дата обращения: 04.10.2019.
2. Столяр, К.Э. Дисциплина Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К.Э. Столяр и др. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 63 с.
3. Романенко, В.А., Хорьяков, В.А., Мосенз, В.А. Измерение и оценка двигательных способностей человека с позиций метрологии и физиологии мышечной деятельности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 118 – 122.
4. <https://gto.ru> Сайт ВФСК «Готов к труду и обороне». – Дата обращения: 05.10.2019.

POWER TRAINING WHEN PASSING THE STANDARDS OF THE READY FOR LABOR AND DEFENSE COMPLEX

Nesterov K., Galimova E.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses a practical experiment on the development of physical fitness, namely strength, in preparation for passing the standards of the Ready for labor and defense complex.

Keywords: physical preparation, GTO, students, pull-ups, Ready for labor and defense complex.

ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.

(ГБУ СДЮСШОР «Виктория», Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. Представлен анализ состояния подготовленности обучающихся для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Приведены результаты выполнения нормативов комплекса ГТО среди обучающихся Республики Марий Эл.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, показатели физической подготовленности, виды испытаний комплекса.

Введение. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО), введенный с 1 сентября 2014 года связано с потребностями общественного развития в современных условиях и нацелено на повышение интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом, развитие физического потенциала человека, установки на здоровый образ жизни, обеспечение общей и профессиональной подготовленности к будущей профессии.

Задачи исследования. 1. Сделать анализ состояние подготовленности обучающихся для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по видам испытаний комплекса.

2. Выявить мотивационные факторы и определить педагогические условия, способствующие привлечению обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Исходя из основных задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» мы решили определить состояние подготовленности среди обучающихся Республике Марий Эл для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Показатели результатов выполнения нормативов в ходе пилотажного эксперимента по внедрению комплекса ГТО, проводимого в Республике Марий Эл, и непосредственно уже действующего позволяют оценивать общее состояние выполнения нормативов в других регионах, приближенных по климатическим условиям, национальным и другим приближенным особенностям.

Исследования проходили в рамках проводимых соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в городах и муниципальных образованиях Республики Марий Эл, а также на проводимых Фестивалях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Республики Марий Эл согласно протоколов результатов этих соревнований.

В исследовании принимали участие обучающиеся по 5 возрастным ступеням комплекса «ГТО, начиная со II ступени. Отдельно были выделены обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в спортивных секциях.

Анализ результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО показал, что в большинство испытуемых сдали нормативы успешно

По итогам 2018 года статистика выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Республике Марий Эл показана в таблице.

Таблица

№ п/п	Ступени	Возраст (лет)	Принимали участие	Выполнили норматив комплекса	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Выполнение нормативов комплекса, %
1	II	9-10	231	103	20	6	7	44
2	III	11-12	331	179	54	86	39	54
3	IV	13-15	625	448	118	214	116	71
4	V	16-17	981	752	100	265	87	76
5	VI	18-29	207	115	78	23	14	55

Более высокие показатели выполнения нормативов у обучающихся школьного возраста обусловлены более высоким уровнем мотивации у школьников к проявлению своих физических качеств. С возрастом, который приходится на студенческую молодежь, этот показатель снижается.

Нормативы комплекса ГТО легче выполняют школьники, занимающиеся активно физической культурой и спортом, а не занимающиеся испытывают трудности в видах испытаний на выносливость. Определенную трудность представляют для участников виды испытаний в стрельбе из-за недоступности стрелковой подготовки и в плавании из-за недостаточных возможностей для плавания. Поэтому участвующие в сдаче нормативов комплекса предпочитают другие упражнения, не связанные с видами спорта и не требующие определенных навыков и соответствующей подготовки [1].

Следует отметить, что доля желающих сдавать нормативы комплекса ГТО из числа обучающихся не превышает 15-20 % в зависимости от возрастных групп.

По результатам анкетирования преподавательского состава в области физической культуры небольшое количество принимающих участие в сдаче нормативов комплекса объясняется с их незаинтересованностью в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Основной интерес школьников является потребность в выявлении своих возможностей по многим физическим качествам посредством участие по сдаче нормативов комплекса ГТО.

Мотивирующими факторами для более старшего возраста обучающихся кроме возможности достижения своих индивидуальных физических возможностей становятся другие жизненные потребности нравственного и социального характера [2].

Вывод. Для обеспечения привлекательности и обеспечения массовости участников по сдаче комплекса ГТО предлагается:

1. Обеспечение привлекательности и создание благоприятных условий проводимых соревнований, что приводит к увеличению массовости участвующих в проводимых мероприятиях по приему нормативов комплекса ГТО.

2. Достижение объективности и равных условий при приеме нормативов судейским корпусом. Отсутствие во многих видах испытаний измеряемости результатов зачастую приводит к необъективности судейства.

3. Обеспечение спортивного принципа проводимых мероприятий, т.е. определение занятого места каждого участника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>

2. Ендубаев А.Р. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам / Материалы Всероссийской науч-прак. конф. – Саратов, 2018. – С. 60 – 64.

FEATURES AND PROBLEMS OF PERFORMANCE OF STUDENTS OF THE «READY FOR LABOR AND DEFENSE» COMPLEX

Yendubayev A.R., Yendubayev Y.A.

*SBI Specialized Children and Youth Sports School of the Olympic Reserve
«Victoria», Yoshkar-Ola, Republic of Mari El*

Annotation. An analysis of the preparedness of students to pass the standards of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» is presented. The results of fulfilling the standards of the GTO complex among students of the Mari El Republic are presented.

Keywords: All-Russian sports and sports complex, physical fitness indicators, types of tests of the complex.

С Е К Ц И Я 5

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Байрамуков К.И., Саркисова Н.Г.

*(Карачаево-Черкесский государственный университет
им. У.Д. Алиева (КЧГУ) Карачаевск, Россия)*

Аннотация. В статье говорится о проблеме здорового образа жизни у молодежи и о роли решения этой проблемы с помощью физической культуры и спорта.

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

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека по сохранению здоровья, профилактике заболеваний и укреплению организма в целом.

Здоровье нового поколения – одна из самых актуальных проблем нынешнего века. Наш век-век социальных, биологических и технических преобразований. Техническая революция наряду с прогрессивными явлениями имеет так же ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь это гиподинамию и гипокинезию, физические и нервные перегрузки, стрессы бытового и профессионального характера, поэтому физическая подготовленность и здоровье молодежи имеют тенденцию к ослаблению. Увеличивается число студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, а так же отнесенных к специальной медицинской группе. В связи с этим возникает необходимость принятия мер, направляемых на приобщение студентов к здоровому образу жизни [1].

Нынешняя молодежь должна научиться адаптироваться к воздействию внешней среды и изменениям внутренней среды. В связи с этим необходимо с детского возраста: воспитывать здоровые привычки, навыки и физическую активность, получать знания о влиянии неблагоприятных факторов, быть информированным о качестве употребляемых продуктов, соблюдать совокупность гигиенических правил, а также иметь представление о здоровом питании и здоровом образе жизни. При этом не следует забывать про эмоциональные, интеллектуальные и социальные аспекты здорового образа жизни. Поэтому возникает необходимость учиться справляться с собственными эмоциями, проблемами, позитивно мыслить и быть оптимистом.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из главных составляющих здорового образа жизни человека. Основной особенностью физической культуры является влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического, жизнерадостного настроения. Хорошей мотивацией для занятий физической культурой и спортом является сохранение и укрепление здоровья самого студента.

Мотивация – сложный психологический феномен и с точки зрения разных авторов включает в себя не одно понятие. Чаще всего в научной литературе мотивация рассматривается

как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность.

Выделяются три основные группы мотивации, которые помогают студентам осознать необходимость регулярных занятий физическими упражнениями:

– Физиологические – это желание улучшить свои функциональные возможности, устранить недостатки фигуры.

– Психологические – воспитание характера и силы воли, самовоспитание и самосовершенствование.

– Социальные – достижение успеха и признания со стороны друзей, чувство собственного достоинства и самоутверждение.

Учебно-педагогическое взаимодействие педагога и студента о здоровосберегающем образовательном процессе должно иметь совместно-распределенный характер, поскольку все подчинено одной цели, достижение которой невозможно без объединения ее субъектов в субъектную общность. Подобные приемы и мотивация студентов способствуют усилению желания заниматься физической культурой и спортом [2].

Главной образовательной задачей на сегодняшний день является воспитание положительного отношения к учебному процессу, в нашем случае потребности к ведению здорового образа жизни. Тем самым у студентов формируется желание, стремление, самоопределение и выработка личностного отношения, а от ВУЗа требуется организация должного учебного процесса [3].

Какова же мотивация здорового образа жизни у студентов?

В целях изучения проблемы по формированию и мотивации здорового образа жизни было проведено анкетирование студентов Карачаево-Черкесского государственного университета с целью установить, что значит в их жизни ЗОЖ и что мотивирует их к его соблюдению. В опросе приняли молодые люди в возрасте от 18 до 23 лет.

Благодаря первому вопросу «Что значит для вас ЗОЖ?» мы выяснили, что: первое место занимает 8-9-часовой сон, на втором месте – спорт, третье – отсутствие вредных привычек, и на последних местах стоят питание и правильный распорядок дня.

На вопрос о состоянии своего здоровья, мы получили следующие результаты: 63% считают себя скорее здоровыми, 25 % абсолютно здоровыми и 12 % скорее не здоровыми.

На последний вопрос в анкетировании: «Что нужно делать для поддержания своего здоровья?» мы получили ответы:

1. Бывать на свежем воздухе.
2. Заниматься спортом.
3. Принимать витамины и полноценно питаться.
4. Соблюдать режим дня и питания.
5. Заниматься аэробикой и фитнесом.

Исследуя результаты анкетирования, можно прийти к мысли, что многие студенты Карачаево-Черкесского государственного университета задумываются о своем здоровье. Так же после анкетирования и наблюдения заметно увеличилось число молодежи, которая проводит свой досуг на спортивных площадках, в различных спортивных секциях города и прогулками на свежем воздухе.

Анализируя все вышесказанное, мы пришли к выводу, что мотивация к сохранению и укреплению здоровья способствует привлечению студентов заниматься физическими упражнениями, проведению утренней гимнастики и соблюдению здорового питания. Занятия физической культурой, здоровое и правильное питание, соблюдение режима дня имеют огромное значение в жизни не только студентов, но и каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Габибов, А.Б.* Организация физического воспитания студентов в ДОН ГАУ / А.Б. Габибов, В.В. Семенченко // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2015ю - №1-3 (15) – С. 24 – 30.
2. *Тимова, Е.Б.* Индивидуально-дифференцированный подход проведения занятий физической культуры // Актуальные проблемы физической культуры спорта, туризма: материалы X Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 256 – 259.
3. *Тимова, Е.Б.* Социальная и личностная значимость физической культуры в жизни студента // II Международная НПК Поволжская ГАФКСиТ. – Казань, 2014. – С. 557.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH

Bayramukov K.I., Sarkisova N.G.

*(Karachay-Cherkess State University named after U.D.Aliyev (KCHGU),
Karachayevsk, Russia)*

Annotation. The article talks about the problem of a healthy lifestyle among young people and the role of solving this problem with the help of physical culture and sports.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, sport.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ: ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Бугаевский К.А.

*(Черноморский национальный университет им. Петра Могилы,
Николаев, Украина)*

Аннотация. В данной статье описаны полученные результаты изучения индивидуальных особенностей значений индекса полового диморфизма в половых соматотипах, у спортсменок подросткового и юношеского возрастов, а так же приведён их анализ.

Ключевые слова: спортсменки, велосипедный спорт, спортсменки, подростковый и юношеский возраст, половые соматотипы, половой диморфизм.

Велосипедный спорт и, в частности шоссейные велосипедные гонки, пользуется большой популярностью у юных спортсменок во многих странах мира, в т.ч. и в России, и в Украине. Много девочек и девушек занимаются в велосипедных секциях и спортивных клубах, готовящих велосипедисток-шоссейниц. Также, этот вид спорта требует адекватного ответа женского организма, в виде сбалансированной адаптации, на высокий уровень физических и психологических нагрузок, характерных для этого вида спорта [3]. Согласно данным большого числа современных научных исследований, посвящённых вопросам адаптационных возможностей женщин-спортсменок, ключевым моментом в этом процессе, являются адаптационные процессы, происходящие со стороны их эндокринной и репродуктивной систем. Под воздействием значительных физических и психо-эмоциональных нагрузок, в тренировочно-соревновательном периоде, у многих молодых спортсменок, происходят изменения, порой существенные, в формировании их индивидуального полового соматотипа [1, 2, 4, 5]. Порой происходят инверсии, разной степени выраженности, в сторону не характерных для представительниц женского пола, мезоморфного и, даже, андроморфного половых соматотипов [1, 2, 4, 5].

В связи с этим, **целью** нашего **исследования**, было: определить и проанализировать выявленные индивидуальные значения показателей индекса полового диморфизма у велосипедисток-шоссейниц, подросткового и юношеского возраста.

Базой для проведения исследования стали спортивные секции и клубы, занимающиеся подготовкой велосипедисток-шоссейниц, из ряда областей Украины. Всего в исследовании приняли участие 68 спортсменок. Из них – 29 спортсменок пубертатного возраста и 39 спортсменок юношеского возраста. Уровень спортивного мастерства – от I спортивного разряда, кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Режим тренировок – от 5-6 до 7 раз в неделю, по 2,5 – 3,5 часа на одну тренировку.

Методики исследования. Для проведения нашего исследования, были использованы антропометрические исследования: ширина плеч (ШП), ширина таза (ШТ), или тазо-гребневый размер (d. cristarum), который в норме равняется 28-29 см [1, 2, 4, 5]. По полученным результатам, для каждой спортсменки индивидуально, путём математических исчислений, определялись значения индекса полового диморфизма, по методике, предложенной J. Tanner и W. Marshall(1996, 2004)[1, 2, 4, 5]. Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по их, авторской формуле: 3 x биакромиальных размера, или ШП минус тазо-греб-

невый размер (d. cristarum), или ШТ. Нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1 – 82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1 [1, 2, 4, 5].

Результаты исследования: после проведения антропометрических измерений, включавший в себя измерение ширины плеч и ширины таза, и проведения необходимых математических расчётов, для получения значений ИПД и выделения индивидуальных вариантов половых соматотипов, нами были получены результаты, отражённые в таблице:

Таблица

Варианты половых соматотипов, определенных у велосипедисток-шоссейниц

Наименования показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматип	Андроморфный половой соматотип
Спортсменки пубертатного возраста (n = 29)	18 (62,07%) спортсменок	11 (37,93%) спортсменок	–
Спортсменки юношеского возраста (n = 39)	5 (12,82%) спортсменки	30 (76,92%) спортсменок	4 (10,26 %) спортсменок

Анализ полученных данных показал, что средние показатели значений ИПД в группе спортсменок пубертатного возраста (n = 29), составила $73,09 \pm 0,87$ ($p \leq 0,05$), что соответствует верхней границе гинекоморфного полового соматотипа, с начальной тенденцией к инверсии в сторону мезоморфности. У спортсменок юношеского возраста (n = 39), определена иная картина – среднее значение показателей ИПД в данной группе, составило $80,14 \pm 0,67$ ($p \leq 0,05$), что указывает на имеющую место значительно выраженную инверсию половых соматотипов у преобладающей группы юных спортсменок. Не физиологические, инверсивные соматотипы (мезоморфный и, даже, анроморфный), определены у 34 (87,18 %) у подавляющего большинства велосипедисток юношеского возраста, и у 45 (66,18 %) из всех спортсменок, занимающихся велосипедными шоссейными гонками.

Выводы:

1. Установлено, что изменения (инверсии) половых соматотипов, наиболее часто происходят у спортсменок юношеского возраста, имеющих более длительный анамнез занятий данным видом спорта, и связанных с большей продолжительностью и интенсивностью физических и психологических нагрузок в данном виде спорта.

2. В группе спортсменок пубертатного возраста, уже начинают формироваться инверсии их физиологического гинекоморфного полового соматотипа, в сторону мезоморфии, что без должного контроля тренерского коллектива и спортивного врача, в процессе адаптации к физическим и психологическим нагрузкам, может привести к нарушениям физиологического функционирования организма данных спортсменок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бугаевский, К.А. Особенности значений полового диморфизма и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде игровых командных видах спорта / К.А. Бугаевский, М.В. Михальченко // Украинський журнал медицини, біології та спорту. – 2017 (квітень). – № 1 (3). – С. 209 – 214.
2. Зайцев, Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7 – 9.

3. Ковылин, М.М. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток, специализирующихся в гонках по шоссе, в месячном мезоцикле / М.М. Ковылин, В.П. Шукаев, К.Н. Ефременков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 69 – 72.

4. Лопатина, Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504 – 508.

5. Мандриков, В.Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева // Вестник ВолГМУ. – № 2 (46). – 2013. – С. 17 – 19.

BIKING SPORTS: STUDYING THE FEATURES OF SEXUAL DIMORPHISM IN SOMATOTYPES OF FEMALE SPORTSMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS

Bugaievsky K.A.

(Black Sea National University named after Peter the Grave, Nikolaev, Ukraine)

Abstract. This article describes the results of studying the individual characteristics of the values of the index of sexual dimorphism in sexual somatotypes of athletes of adolescence and youth, as well as their analysis.

Keywords: sportswomen, cycling, sportswomen, adolescence and adolescence, sexual somatotypes, sexual dimorphism.

САМОКОНТРОЛЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КРЕАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье представлены зарубежные исследования по изучению влияния личностных качеств на успешность в спорте.

Ключевые слова: самоконтроль, эмоциональный интеллект, креативность, баскетбол, спортсмены.

В июле 2019 года в Мюнстере, Германия прошел Европейский конгресс по спортивной психологии. На международном форуме было представлено много новых направлений исследований, которые касались самых разных аспектов психологической работы со спортсменами разных видов спорта.

В рамках нашей работы мы поставили цель рассмотреть исследования, связанные с изучением роли личностных ресурсов спортсменов баскетболистов.

Так в исследовании Энн-Кристин Энглер с соавторами «Истоки самоконтроля у спортсменов: пилотное исследование» направлено на изучение уровня самоконтроля у спортсменов баскетболистов. В статье обосновывается теоретический аспект изучения самоконтроля и основанная на нем модель пилотажного исследования [1].

В исследовании проверяются две теории, конкурирующие за объяснение неудач самоконтроля: теория истощения эго (Muraven и др., 1998 г.) и теория процессов (Inzlicht и Schmeichel, 2012 г.). Теория истощения эго предполагает, что действия, требующие самоконтроля, истощают ограниченный ресурс, тогда как теория процесса утверждает, что мотивация снижает уровень самоконтроля.

Эффекты были измерены на примере баскетбольного задания - свободный бросок, которое соответствовало требованиям реального спортивного соревнования. В качестве показателя физиологических ресурсов, лежащих в основе истощения самоконтроля, использовалась изменчивость сердечного ритма, а в анкетах оценивалась степень мотивации. Предварительные данные не позволяют выделить преимущество какой-либо теории, поэтому авторы не делают выводов, а планируют продолжить исследование.

Следующее исследование Хансон Ян, Джин Хван из Национального университета Чон Бук, Южная Корея «Личностные детерминанты, влияющие на креативность баскетболистов средней школы»[2].

Цель этого исследования состоит в том, чтобы проверить, какова взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и творческим потенциалом баскетболистов средней школы. Выборку составили 142 баскетболиста средней школы из пяти регионов всей страны, для математической обработки результатов использовалась программное обеспечение версии SPSS 24.0, опосредующие эффекты были проверены с помощью корреляционного анализа, ступенчатого регрессионного анализа и иерархического регрессионного анализа, основанные на трехэтапном посредническом эффекте Барона и Кенни (1986).

Результаты проверки посреднических эффектов выявил взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и креативностью. Прежде всего это связано с тем, что спортсмены с более

высоким эмоциональным интеллектом лучше контролируют себя и успешнее взаимодействуют с другими на площадке, также было установлено, что сопереживание и самоконтроль как показатели эмоционального интеллекта характеризуют экстравертную личности, которая успешнее взаимодействует с партнерами по команде. Авторы делают вывод что именно тип личности через эмоциональный интеллект положительно влияет на творческий потенциал баскетболистов.

Также было проведено следующее исследование Джолан Кегелаерс, Пол Уиллеман, Рауль Оуджанс из университета Vrije Universiteit Брюссель, Бельгия, Vrije Universiteit Амстердам, Нидерланды «Разработка и оценка предварительного тренировочного воздействия, направленного на повышение устойчивости у баскетболисток»[3].

Гипотеза исследования заключалась в том, что сложные или неблагоприятные события могут - как это ни парадоксально могут способствовать развитию устойчивости (Seery, 2011). Таким образом, ученые утверждают, что меры по повышению устойчивости должны проводиться в достаточно сложной обстановке и включать преднамеренные и тщательно реализованные запланированные сбои (например, Fletcher & Sarkar, 2016). Однако до настоящего времени ни одно эмпирическое исследование не изучало эффективность таких запланированных нарушений в развитии устойчивости в спорте. Таким образом, это исследование было нацелено на разработку тренинга, оказывающее давление на спортсменов и оценку его эффективности на развитие индивидуальной и командной устойчивости.

Вмешательство было разработано как квази-экспериментальный дизайн смешанных методов, осуществляемый в элитной женской баскетбольной академии ($N = 18$, $Mag = 18,2$, $SD = 2,1$). Качественные данные были получены в ходе полуструктурированных интервью с 7 спортсменами (M возраст = $18,3$, $SD = 2,0$) и 3 тренерами (M возраст = $38,0$, $SD = 8,8$). Количественные результаты показали, что вмешательство было эффективным в снижении уязвимостей на уровне команды, но не обязательно приводило к повышению характеристик устойчивости на уровне отдельных лиц.

Качественные оценки показали, что участники восприняли вмешательство как эффективное. Участники сообщили о повышении осведомленности, появлении лидерства, укреплении каналов связи и разработке общих ментальных моделей. Тем не менее, это исследование ограничено из-за небольшой численности участников, квази-экспериментального дизайна и отсутствия шкалы устойчивости для спорта. Таким образом, необходимы дальнейшие исследования.

Анализ проведенных исследований позволяет говорить о важности изучения личностных ресурсов спортсменов баскетболистов и разработке новых методов и тренингов для повышения таких качеств как устойчивость и креативность.

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ann-Christin Engler*. Origins of self-control failure in athletes: a pilot study// Ann-Christin Engler, Fabian Hofmann, Justin Klandermann, Yannik Klein, Sven Krüger, Martin Leo Reinhard, Sylvain Laborde//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 60.
2. *HanSeung Yang*. The Effects of Personality on the Creativity of Middle School Basketball Players // Han Seung Yang, Jin Hwang//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 151.
3. *Jolan Kegelaers*. Exploring coaches' use of planned disruptions in talent development and elite sports // Jolan Kegelaers, Paul Wylleman, Raful Oudejans//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 187.

SELF-CONTROL, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND CREATIVITY OF BASKETBALL PLAYERS

Vichuzhanin R.A., Dubinkina Y.A.

*(UrFUnamed after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article presents foreign research on the influence of personal qualities on success in sports.

Keywords: self-control, emotional intelligence, creativity, basketball, athletes.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье проведен анализ зарубежных исследований в области психологической подготовки спортсменов. Выявления лидеров в команде, роль тренера и как эмоции могут влиять на результат.

Ключевые слова: лидерство, эмоции, тренер, баскетбол, спортсмены.

Целью нашей работы является рассмотреть современные зарубежные исследования, связанные с психологической подготовкой баскетболистов. В исследовании Лиат Куффлер-Бакало с соавторами «Речь тренера в большом перерыве и его влияние на результативность игроков» главный акцент делается на важности данного аспекта психологического воздействия тренера на игроков [1]. Исследование проводилось по смешанной методике. Участниками были 9 баскетболистов из высшей мужской элитной лиги в Израиле, тренер команды и два помощника тренера. Результаты продемонстрировали особые модели разговоров тренеров, которые в основном были связаны с разницей счета в игре, достигнутым командой до перерыва. Результаты показали, когда команда ушла на перерыв проигрывая, то большое количество отрицательных высказываний в разговоре тренера с игроками повысило вероятность проигрыша в игре.

Таким образом, авторы исследования делают заключение о том, что речь тренера в условиях проигрыша, если она имеет негативные оценки игроков не обеспечивает повышение результатов, а скорее наоборот снижает эффективность игры.

В следующем исследовании Хуэйли Ли, Личжун Чи из Пекинского спортивного университета, Китайская Народная Республика изучали «Поляризационный эффект нехватки времени: влияние эмоций на результативность принятия решений в баскетболе» [2]. Цель данного исследования – проверить влияние эмоций, особенно нейтральных, на принятие решений в спортивной обстановке и влияние эмоций в условиях нехватки времени. Первый тест изучал эффективность принятия решений и динамическую несогласованность принятия решений баскетболистами-непрофессионалами в разных эмоциональных состояниях. Результаты показали, что исходное качество участников и среднее качество вариантов нейтральных эмоций значительно лучше, чем у отрицательных и положительных эмоций. Во втором исследовании сократили интервал времени и время принятия решений, чтобы повысить экологическую обоснованность, и попытались изучить влияние эмоций на принятие решений в баскетболе. Результаты показали, что влияние эмоций на принятие решений профессиональными спортсменами аналогично влиянию у непрофессиональных баскетболистов, также было обнаружено, что нехватка времени поляризует эмоции в процессе принятия решений.

Таким образом, можно заключить, что в условиях дефицита времени наилучшее решение будут принимать те спортсмены, которые умеют управлять своими эмоциями.

Еще одно исследование Нильс Мертенс, Филипп Боэн и Катриен Франсен из университета KU Левен, Бельгия, Алекс Хаслам, Никлас К. Штеффенс из университета Квинсленда, Австралия, Стюарт Коттерилл из университета Винчестера, Англия «Вместе идти к более сильному «МЫ»: экспериментальная проверка программы совместного лидерства 5RS в баскетбольных командах» [3]. Цель этого исследования было создать структуру совместного лидерства, который помогает получить конкурентное преимущество. Хотя преимущества совместного лидерства хорошо задокументированы, фактических данных о том, как реали-

зовать такую структуру совместного лидерства, немного. В спортивных командах это ставит тренеров перед тремя ключевыми задачами:

- 1) определение «правильных» членов команды;
- 2) определение ролей, которые должны выполнять эти лидеры;
- 3) как развивать лидерские навыки.

Программа совместного лидерства 5RS решает эти проблемы путем определения лучших лидеров в команде по задачам, мотивационному, социальному и внешнему лидерству (посредством анализа социальных сетей). Затем выбранные лидеры укрепляют навыки лидерства в течение пяти этапов (подготовка, отражение, представление, реализация и отчетность). Чтобы проверить эффективность этой программы, авторы набрали восемь бельгийских баскетбольных команд на национальном уровне ($N = 96$). Приняли экспериментальный план, в котором команды были равномерно распределены по двум условиям (то есть по вмешательству и контрольному условию), каждое из которых измерялось в два момента времени (до и после теста).

Результаты повторных измерений показывают, что по программе 5RS удалось создать эффективную структуру совместного руководства и укрепление способности воспринимаемых лидеров создавать общее чувство «МЫ» в своей команде. Кроме того, программа укрепила идентификацию команды, мотивацию, приверженность целям команды и ее благополучие по сравнению с контрольной группой. Совместное лидерство является лучшим фактором эффективности команды, чем вертикальное лидерство.

Представленные выше результаты исследований доказывают с одной стороны роль тренера и его речи на эффективность и успешность команды, значимость формирования совместного лидерства в команде баскетболистов и необходимости как тренерам, так и игрокам в условиях неопределенности управлять собственными эмоциями.

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. *Liat Kuffler-Bakalo*. Coach halftime speech and its influence on players performance // Liat Kuffler-Bakalo, Sima Zach // Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 171.
2. *Huili Li*. Polarisation effect of time pressure: the effect of emotion on decision-making performance in basketball//Huili Li, Lizhong Chi//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 296.
3. *Niels Mertens*. Leading together towards a stronger ‘Us’: an experimental test of the 5RS shared leadership program in basketball teams //Niels Mertens¹, Filip Boen¹, Alex Haslam², Niklas K. Steffens², Stewart Cotterill³, Katrien Fransen¹//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 91.

MODERN FOREIGN APPROACHES TO THE MANAGEMENT OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS

Vichuzhanin R.A., Dubinkina Y.A.

(UrFU named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. This article analyzes foreign research in the field of psychological training of athletes. Identifying leaders in the team, the role of the coach, and how emotions can influence the outcome.

Keywords: leadership, emotions, coach, basketball, athletes.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ

Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье проведен анализ современных подходов к использованию ментальной тренировки в спорте. Выявлены основные трудности и возможные способы их решения в применении ментального тренинга.

Ключевые слова: ментальная тренировка, позитивное мышление, баскетбол, спортсмены. Одной из проблем современной спортивной психологии является возможность включать дополнительные психические резервы в процесс подготовки спортсменов. В связи с этим актуальным представляется поиск новых подходов и средств, для решения этой проблемы.

Один из наиболее эффективных способов повысить психологическую подготовку в спорте является ментальный тренинг. Ментальный тренинг стал использоваться в спорте, начиная с 60 годов прошлого столетия, и остается актуальным и для современного спорта [1, 2].

Целью нашего исследования было проанализировать новые подходы к использованию ментального тренинга в баскетболе.

Первое исследование Йорк-Питера Клэппеля «Ментальная тренировка в баскетболе: концептуализация и новые методологические подходы с использованием очков виртуальной реальности» заключалось в рассмотрении биопсихосоциальной модели здоровья (Engel, 1977), которая строится на многомерной модели занятий спортом, состоящей из измерений физической, психологической и социальной подготовки [3].

Используя недорогую и современную технологию, было создано 3600 сферических видеороликов о свободном броске в баскетболе, которые послужили основой для 4-недельной тренировочной программы. В этом предварительном исследовании одна группа участников (в количестве 30 человек) тренировалась трижды в неделю, просматривая видео 20 раз в очках виртуальной реальности (VR). Другая группа участников (в количестве 30 человек) прошла традиционную программу тренировок в соответствии с моделью PETTLEP (Holmes & Collins, 2001). Парные выборочные тесты, который состоял из 30 баскетбольных штрафных бросков, не выявили существенных различий в обеих группах между участниками.

Предполагается, что данная технология может быть неэффективной в программе тренировок для начинающих, однако профессиональные спортсмены, использующие видео на 3600 своих собственных движений, повысят свои показатели, как это было показано в исследованиях с использованием традиционных тренировочных программ (Brown & Fletcher, 2017).

Целью второго исследования Вахида Карима и соавторов «Влияние различных внутренних умственных образов и физических упражнений на обучение баскетбольной передаче» было выявить влияние различных комбинаций внутренних умственных образов и физических упражнений на обучение навыкам прохождения баскетбола среди учеников мужского пола от 12 до 15 лет [4].

Этот метод был квазиэкспериментальным, в котором в качестве зависимой переменной рассматривалось влияние различных состояний умственных образов, физических упражнений и сочетания умственных образов и физических упражнений на уровень обучения навыкам баскетбольного паса.

Для этого 60 учеников младших классов средней школы, после обучения данному навыку и предварительного тестирования критерия, были случайным образом разделены на четыре группы, включая физические упражнения, умственные образы, физические упражнения, умственные образы и контроль.

На основании представленных тренингов, экспериментальные группы выполнял запланированные упражнения в течение 5 недель, три сеанса в неделю и по 30 минут каждый сеанс. Участники группы физических упражнений выполняли критерий навыка в физической форме. Участники группы умственных образов отрабатывали данное умение только мысленно. Участники группы умственных образов – физическое упражнение, сначала мысленно ознакомились с пассивным навыком, а затем выполнили его физически. Основными инструментами, использованными в этом исследовании, было способность описать внутренние умственные образы и проверить навыки баскетбольного паса. Результаты показали, что все методы упражнений этого исследования для обучения навыкам баскетбольного паса оказали значительное влияние.

Кроме того, не было существенной разницы между различными методами внутреннего умственного воображения, физическими упражнениями и сочетанием физических упражнений с умственными образами в обучении навыкам прохождения.

Третье исследование Юран Ди и Ли Ванг на тему «Влияние тренировки позитивного мышления на соревновательную тревогу у спортсменов с низкой психической выносливостью» было направлено на разработку программы психологического консультирования, основанной на позитивной психологии для спортсменов [5].

Как выявило исследование спортсмены с низкой умственной выносливостью имеют меньший контроль над своей тревогой в предматчевой подготовке и соревнованиях (Liu, 2012), а так же они имеют более высокий уровень беспокойства и с большей вероятностью не будут играть на равных на корте. Ментальные тренировки могут эффективно снизить спортивную тревогу спортсмена (Rees, Hardy, & Güllich, 2016). В этом исследовании была разработана 8-недельная специальная программа психологического группового консультирования, основанная на позитивной психологии – тренинг позитивного мышления – с целью снижения спортивной тревоги спортсмена.

В программе приняли участие 8 спортсменов с низкой психической выносливостью. Результаты показали, что (1) умственная выносливость развивалась в процессе группового консультирования, (2) тренировка позитивного мышления значительно снижала спортивную тревогу спортсменов с низкой умственной выносливостью, и (3) тренировка позитивного мышления значительно улучшала качество сна у спортсменов с низкой психической умственной выносливостью.

Исследования показали, что психическая прочность была положительно связана с положительными эмоциями и отрицательно связана с отрицательными эмоциями.

Таким образом, согласно проведенным исследованиям можно говорить о востребованности ментальной тренировки в подготовке баскетболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Найдицфер, Р.* Мысленная тренировка спортсменов // Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 160 – 185.
2. *Унесталь Л.-Э.* Основы ментального тренинга в спорте. – СПб., 1992. – 25 с.
3. *York-Peter Klöppel* Mental training in basketball: conceptualization and new methodological approaches using VR// York-Peter Klöppel / /Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 297.

4. *Vahid Karim azad Marjani*. To investigate the effect of different combinations of internal mental imagery and physical exercise on learning basketball pass// Vahid Karim azad Marjani, Mousa Alizadeh, Solmaz Bagheri//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 298.

5. *Yuran Di*. Effect of positive thinking training on competition anxiety of athletes with low mental toughness// Yuran Di, Li Wang//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 16.

NEW APPROACHES TO USE OF MENTAL TRAINING IN SPORT

Vichuzhanin R.A., Dubinkina Y.A.

(UrF Unamed after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. This article analyzes the modern approaches to mental training. The main difficulties and possible ways to solve them in the application of mental training are revealed.

Keywords: mental training, positive thinking, basketball, athletes.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ВЫВИХА КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ В БАССЕЙНЕ

Ягина А.В., Газимов Р.Г.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы реабилитации после травмы коленного сустава с помощью различных видов упражнений в воде и видов плавания на примере вывиха коленного сустава.

Ключевые слова: реабилитация, коленный сустав, травма, плавание.

Коленные суставы – это одни из самых нагружаемых суставов в человеческом теле. Они могут выдерживать большие нагрузки и выполнять несколько тысяч движений сгибания и разгибания каждый день. Выполнение физических упражнений, а также таких повседневных движений, как приседание, прыжки, ходьба, танцы, способствуют изнашиванию коленных суставов и их травмированию.

Вывих коленного сустава – это одна из распространенных травм колена. Она распространена у спортсменов, например, у волейболистов, баскетболистов и футболистов из-за непреднамеренного вращения бедром во внутреннюю сторону при неподвижности голени. Но и у обычных людей в бытовых ситуациях эта травма не редкость.

При вывихе коленного сустава надколенник смещается относительно своего обычного положения. Сверху он крепится сухожилием к четырехглавой мышце, а снизу связкой надколенника к большой берцовой. После проведения вправления вывиха и рентгенографии пациенту накладывают гипс на срок 4-6 недель. За это время мышцы поврежденной ноги атрофируются, а сухожилия перестают быть эластичными и перестают обеспечивать сгибание и разгибание. Для реабилитации и возвращения подвижности лечащим врачом назначаются физиотерапевтические процедуры.

Лечебная физическая культура является одним из самых эффективных методов разработки мышц после травм. В первые дни выполняется только лечебная гимнастика – движения сгибательного и разгибательного характера лежа в кровати или сидя. Плавание в бассейне выгодно отличается от физкультуры на суше, потому что в воде нагрузка на суставы и связки уменьшается.

Чтобы выполнять упражнения в бассейне, необходимо научиться держаться на воде. Сначала нужно преодолеть психологический барьер. Для этого желательно учиться плавать в бассейне на небольшой глубине. Для страховки можно взяться за бортик или плавательную доску. Следует делать горизонтальное и вертикальное удержание тела в воде.

Следующий этап – это погружения в воду с задержкой дыхания. Необходимо расслабиться, вдохнуть и перевернуться на живот, расставив руки и ноги в стороны. Легкие, наполненные воздухом, будут удерживать человека как воздушная подушка. После этого упражнения следует, лежа на доске, совершать активные загребаяющие движения руками в воде для того, чтобы привыкнуть к плавательным движениям. Также можно, взявшись руками за борт, удерживая тело горизонтально в воде, выполнять ногами попеременные вертикальные движения, имитируя ножницы.

Правильное дыхание при плавании является одним из ключевых моментов, так как плавание – это аэробная активность, в течение которой питание мышц происходит за счет не-

прерывно поступающего кислорода. Общие правила для всех стилей: вдох делается быстро и резко, так как голова находится на поверхности малое время; вдох делается ртом для того, чтобы захватить больше воздуха; выдох делается одновременно ртом и носом, чтобы вода не попала в дыхательные пути; выдох делается в воду, так как плавание проводится с опущенной головой; выдох должен быть равномерным, не резким. Для того чтобы освоить технику необходимо сделать такое упражнение: держась руками за бортик или стоя на мелководье, сделайте вдох ртом и опустите голову в воду, после этого медленно ртом выдохните в воду, поднимите голову и повторите 10-15 раз [1].

В начале работы в бассейне упражнения связаны с выполнением активных движений ногами в воде. Сначала следует выполнять упражнения на глубине, на которой человек может спокойно стоять. Начальное упражнение – это **ходьба в воде**. Необходимо спокойно шагать в воде, желательно в полную амплитуду. Следующее – это **ходьба с высоким подниманием колена**. При его выполнении необходимо как можно выше поднимать колени, это позволит увеличить гибкость и подвижность сустава. Ещё одно упражнение – это **полуприседания**. Нужно держать спину ровно и не заводя колени за носки.

Некоторые упражнения можно выполнять без опоры на дно. Одно из упражнений – это кручение **педаль велосипеда** изображено на рисунке. Его нужно делать медленно и тща-

тельно. Такие движения дают минимально необходимую нагрузку на коленный сустав и помогают увеличить амплитуду движений колена.

Также полезным будет выполнение **махов прямой ногой вперед и назад**, держась за борт бассейна, напрягая квадрицепс и заднюю поверхность бедра. Это поможет укрепить мышцы бедер, что повышает стабильность при других движениях ног.

Следующее упражнение – это **растягивание эластичной ленты больной ногой** для разработки мышц поврежденной ноги. Человек привязывает или надевает один конец эластичной ленты на здоровую ногу, а другой на больную, прислоняется спиной к борту бассейна, держась руками за него, и начинает выводить больную ногу строго вперед, удерживая при этом здоровую на месте. Также для



Выполнение упражнения велосипед в воде

стабильной ходьбы необходимо разрабатывать боковые связки. Для этого больную ногу в этом же упражнении следует отводить не прямо вперед, а на 45 градусов во внешнюю сторону. Следует избегать вращательных движений.

Сначала после травмы лучше плавать стилями, в которых больше задействованы руки и нет резких движений ногами. Например, кроль. В нем основной движущей силой являются руки, ноги при этом делают хлыстообразные движения. Это поможет разработать мышцы ноги, при этом не сильно напрягая связки. В начале следует исключить плавание брасом, так как в этом стиле ноги совершают резкие движения, выталкивая воду назад и продвигая человека вперед. Также, чтобы увеличить нагрузку на ноги, руки нужно выставить вперед, положив их на плавательную доску, и хлыстообразными движениями ног медленно и спокойно передвигаться вперед. Для отдыха ног необходимо зажать между коленей плавательную доску, а грести руками.

Таким образом, реабилитация в бассейне хорошо зарекомендовала себя при лечении и разработке мышц и связок коленного сустава. Также бассейн имеет благоприятную среду для выполнения упражнений из-за уменьшения давления на суставы по сравнению с выполнением упражнений на суше.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Как правильно дышать при плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:<https://livelong.pro/kak-pravilno-dyshat-pri-plavanii/>(дата обращения: 11.10.2019).

REHABILITATION OF DISLOCATION OF THE KNEE JOINT BY SWIMMING IN THE POOL

Yagina A. V., Gazimov R. G.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article examines methods of rehabilitation after a knee injury using various types of exercises in the water and types of swimming by the example of a dislocation of the knee joint.

Keywords: rehabilitation, knee joint, trauma, swimming.

СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Галеев И.Ш.¹, Минигалеева А.З.², Джонбеков М.Н.¹

(¹ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»; ²Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье актуализируется проблема формирования потребностей здорового образа жизни студентов. В качестве одного из вариантов ее решения предложено создание в учебном заведении образовательной среды, погружающей студентов в атмосферу здоровья, активного образа жизни, профилактики вредных привычек.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, образовательная среда, студенты.

Проблема здорового образа жизни студентов учреждений высшего образования не теряет своей актуальности, несмотря на различные меры, предпринимаемые, как со стороны органов здравоохранения, так и со стороны педагогического сообщества. Недостаточные физические нагрузки и малоподвижный образ жизни, вредные привычки и низкая культура питания приводят к постоянному росту заболеваемости среди студентов, часть из которых по медицинской оценке физического развития за время обучения в вузе переходят из основной группы в подготовительную и специальную. При этом нерешенной остается задача формирования у студентов потребностей здорового образа жизни как главной движущей силы организации жизнедеятельности людей в соответствии с идеями валеологии. Современный образовательный процесс в высшей профессиональной школе практически оторван от решения данной задачи, которой не уделяется серьезного внимания, как в ходе учебных занятий, так и при проведении внеаудиторной работы со студентами. Наряду с этим практически не востребованным в данном аспекте остается воспитательный потенциал образовательной среды учреждений высшего образования, ресурсы которой, помимо выполнения своих основных функций, с успехом могут применяться и в качестве обеспечения процесса формирования потребностей здорового образа жизни современных студентов.

Как отмечают многие исследователи (Дубовицкая С.В., Камалова Н.В., Мануйлов Ю.С., Шацкий С.Т. и др.), образовательная среда выступает существенным фактором эффективности педагогического процесса, погружая студентов в особую атмосферу материальных объектов и идей, соответствующих ее целевому предназначению. Так, например, по мнению В.Е. Цибульниковой, образовательная среда рассматривается как единый и неделимый фактор внутреннего и внешнего психосоциального и социокультурного развития личности, когда человек выступает одновременно и в качестве объекта, и в роли субъекта личностного развития [2].

На наш взгляд, создание образовательной среды учреждений высшего образования, способствующей формированию потребностей здорового образа жизни современных студентов должно следовать по пути развития ее основных компонентов. Вопрос о принципах их дифференциации и количестве окончательно не решен в научно-педагогической литературе, однако в общем случае они представлены пространственно-предметной, дидактической и социальной составляющими.

Говоря о развитии пространственно-предметного компонента образовательной среды вуза, важно отметить, что его важнейшим свойством, способствующим формированию потребностей здорового образа жизни современных студентов, является наглядность. Дело в том, что ключевые составляющие этого компонента, такие как архитектурная планировка территории вуза, дизайн и интерьер учебных помещений, оборудование т.д., изначально не обладают какими-либо характеристиками, способствующими формированию потребностей здорового образа жизни, как, впрочем, и в любом другом направлении образовательного процесса. Их задачей является комфортное размещение студентов, а также предоставление им материальных возможностей для получения профессионального образования. Тем не менее, ориентация пространственно-предметного компонента образовательной среды вуза и на проблемы формирования потребностей здорового образа жизни студентов возможна, что связано с внедрением средств наглядности. Здесь уместно обратиться к опыту советской пропаганды, активно использующей пространственно-предметный компонент не только образовательной, но и производственной, социальной и любой другой среды, в целях приобщения людей к идеям труда, коммунизма, интернационализма и др., что выражалось в массовом рассредоточении различных наглядных средств. В те времена лозунги и девизы, фрагменты речей, песен, пропагандирующие принципы жизни советского общества, размещались как на зданиях, так и внутри них, находились на специальных установленных и информационных досках, оформлялись в виде плакатов, флагов и т.д. Пропаганде активно служили и технические средства аудиовизуализации, применяемые главным образом при оповещении населения.

Безусловно, использование в вузе всех этих средств в целях формирования потребностей здорового образа жизни способно создать мощное информационное поле, мотивирующее студентов как минимум к постановке вопросов сбережения и укрепления своего здоровья. Такие средства наглядности как девиз, цитата, пропагандирующие здоровый образ жизни и можно разместить на фасаде и стенах зданий, в фойе вуза. В коридорах зданий вуза более целесообразна установка стендов и отдельных плакатов, содержащих более подробную информацию о преимуществах здорового образа жизни, чья более современная форма в виде информационных терминалов и панелей гарантированно привлечет внимание студентов. Непосредственно в учебных аудиториях о важности здорового образа жизни студентам могут сообщать специальные уголки здоровья, надписи на партах, доске и т.д. Развитие пространственно-предметного компонента современной образовательной среды вузы, способствующей формированию потребностей здорового образа жизни студентов также возможно и на основе информационных технологий, посредством использования ресурсов вебсайтов, социальных сетей и популярных мессенджеров.

Несомненно, более важную роль в создании образовательной среды учреждений высшего образования, способствующей формированию потребностей здорового образа жизни современных студентов играет ее дидактический компонент, представленный совокупностью знаний в изучаемой области. К сожалению, система высшего образования до настоящего времени не располагает какой-либо специализированной учебной дисциплиной, в рамках которой студенты могли бы целенаправленно получать научные знания о здоровом образе жизни. В связи с этим как показывают исследования, такие знания приобретаются студентами в ходе социализации, либо самостоятельно [1]. Именно поэтому развитие дидактического компонента образовательной среды учреждений высшего образования, видится, прежде всего, в разработке спецкурсов и факультативов, на которых студенты могли бы ознакомиться с научными основами здорового образа жизни человека. Кроме того одним важных направлений развития данного компонента в вузе может явиться создание соответствующих научных

сообществ студентов, организация и проведение массовых научных мероприятий по проблеме здорового образа жизни, а именно публичных лекций конференций, конкурсов.

Наконец, развитие социального компонента образовательной среды учреждений высшего образования, способствующей формированию потребностей здорового образа жизни современных студентов, может осуществляться в русле развития соответствующего аспекта педагогической культуры преподавателей вуза. Традиционно, это может быть повышение квалификации педагогов, общая тематика которой отражает организационные вопросы воспитательной работы в области здорового образа жизни студентов.

Таким образом, создание образовательной среды учреждений высшего образования, способствующей формированию потребностей здорового образа жизни современных студентов предполагает осуществление комплексной полномасштабной работы, затрагивающей всех субъектов образовательного процесса в вузе, способной вывести проблему здоровья человека в ранг ключевых идей современного высшего образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Караулов, С.В. Особенности ведения здорового образа жизни первокурсниками московских технических университетов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 134 – 137.

2. Цибульникова? В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы // Наука и школа. – 2018. – № 1. – С. 156 – 165.

CREATION OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION, CONTRIBUTING TO FORMATION OF NEEDS OF HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN STUDENTS

Galeyev I.Sh¹, Minigalieva A.Z². Dzhonbekov M.N.¹

*(¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»;*

²Kazan (Volga) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. In article the problem of forming of requirements of a healthy lifestyle of students is updated. As one of versions of the decision of its creation in educational institution of the educational environment immersing students in the atmosphere of health, active lifestyle, prevention of addictions is offered.

Keywords: Healthy lifestyle, educational environment, students.

ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гонцова А.М.

*(Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Оздоровительно-образовательный центр, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлен мониторинг показателей физической подготовки девочек 10-12 лет, занимающихся черлидингом в течение учебного года.

Ключевые слова: черлидинг, физические качества, мониторинг.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Черлидинг зародился в США в 70-е годы XIX века, в России же сравнительно недавно – первая группа поддержки собралась в 1996 году при Детской Лиге Американского Футбола (ДЛАФ) в Москве. Сегодня популярность черлидинга продолжает стремительно расти, и он является одним из любимых видов спорта детей. В МБУДО Оздоровительно-образовательный центр г. Екатеринбурга (далее Центр) отделение «Спортивный черлидинг» развивается с января 2018 г. И на текущий момент, в центре тренируется две команды: «Чир Леди» и «Queen». В составе команд девочки 10-12 лет.

Основной формой проведения занятий по черлидингу в Центре являются тренировки, которые проходят 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа. В черлидинге сочетаются танцевальные элементы (прыжки, вращения, равновесия и др.) и акробатические (поддержки, стойки, перевороты, пирамиды и др.), поэтому к методике проведения тренировок предъявляются особые требования. Для достижения успеха недостаточно просто танцевать и улыбаться. Не имея высокого уровня развития силы, выносливости, гибкости, координационных способностей каждой участницы команды, а также без слаженности выполнения групповых комбинаций, невозможно добиться значительных результатов. Все эти качества развиваются за счет общефизической подготовки, целенаправленной физической подготовки и специальной физической подготовки с постепенным увеличением тренировочной нагрузки в течение учебного года.

Подготовка команд «Чир Леди» и «Queen» осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными. Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма черлидеров 10-12 лет. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с девочками 1-2 года обучения до 30 % времени от всей тренировки мы отводим на физическую подготовку. Для восприятия постановочных основ (перестроений, формаций) программы на тренировках используются подвижные игры, направленные на развитие быстроты, четкости и координации движений, ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами. Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки. Тренировка выносливости и силовая подготовка способствуют развитию у черлидеров сильных мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, что в результате приводит к возможности демонстрировать и удерживать правильные и красивые линии тела в статике и динамике в выполняемых элементах. Вынос-

ливость нарабатывается за счет развития анаэробных возможностей организма, что достигается путем выполнения упражнений, включающих функционирование большой группы мышц и позволяющих выполнять нагрузку с предельной и околопредельной интенсивностью. Интенсивная работа всех мышц тела и значительное время, проведенное под нагрузкой в упражнениях, использующих вес тела, позволяет улучшить силовую подготовку черлидеров. Особое внимание уделяется тренировке мышц ног и спины, что обеспечивает сильный, красивый, динамичный танец, мощную базу в поддержках и пирамидах, а также является основой для развития прыгучести.

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся мы используем мониторинг показателей общей физической подготовки. В начале и конце учебного года (ноябрь, апрель) каждая девочка из команды выполняет контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. Все данные заносятся в индивидуальную карту обучающегося. В таблице представлены результаты тестирования команд «Queen» и «Чир Леди».

Таблица

№ п/п	Фамилия, имя	Отжимания из упора лежа, раз		Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3х10 м, с		Наклон вперед из положения сидя, см	
		Ноябрь	Апрель	Ноябрь	Апрель	Ноябрь	Апрель	Ноябрь	Апрель	Ноябрь	Апрель
1	К.М.	7	10	23	25	143	160	9,6	9,4	17	20
2	В.А.	7	17	29	29	145	157	9,6	9,5	20	23
3	А.Е.	2	8	24	25	153	162	10,1	9,9	20	26
4	М.Д.	2	5	21	21	167	184	8,8	9,0	22	26
5	П.С.	0	2	18	18	110	130	11,3	11,1	10	13
6	П.А.	23	26	24	26	172	175	9,3	9,2	16	23
7	О.Н.	7	14	25	25	170	189	8,6	8,7	9,	15
8	П.С.	20	23	25	27	160	173	9,1	9,0	24	26
9	З.М.	11	12	20	17	161	157	9,3	9,3	5	7
10	М.Е.	5	7	16	17	126	135	9,6	9,5	7	9
11	Р.Е.	1	0	17	17	127	137	9,3	9,3	5	12
12	К.А.	21	23	26	27	182	196	8,4	8,3	26	28
13	Л.Т.	23	17	21	24	170	167	9,0	9,0	8	16
14	В.А.	1	1	19	20	140	145	9,6	9,6	13	15
15	Ч.С.	15	16	14	24	161	147	9,7	9,5	14	13
16	Б.В.	2	5	20	22	125	135	10,6	10,3	-6	0

Вывод: подсчитывая прирост результатов у обучающихся в процентном отношении, мы выявили, что показатели силы выросли на 2,9 %, силовой выносливости на 1,1 %, скоростно-силовых способностей на 9,5 %. Показатели быстроты остались без изменений, а гибкости выросли на 4,3 %.

Анализируя результаты, можно с уверенностью заявить, что дети, занимаясь черлидингом в течение года, улучшили свои показатели. Это существенно повысило качество выполняемых элементов и зрелищность выступлений.

CHEERLEADING AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL ABILITIES OF 10-12 YEARS CHILDREN IN AN INSTITUTION ADDITIONAL EDUCATION

Gontsova A.M.

(Municipal budgetary Institution of additional education Health and education center, Yekaterinburg, Russia)

Annotation. This article presents the monitoring of physical fitness of 10-12 years old girls engaged in cheerleading during the school year.

Keywords: cheerleading, physical qualities, monitoring.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Гуничев В.О., Новичихина Е.В.

(Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия)

Аннотация. В данной статье представлена важность психологической подготовленности спортсмена, способы ее регулирования.

Ключевые слова: психическая подготовка, психическое состояние, спортсмен.

Успех спортсмена в том или ином виде спорта во многом зависит не только от его физических навыков и качеств, но и от его психологической подготовленности и эмоционального состояния. Под воздействием тренировочных событий, состязательных моментов с соперником, стрессом от окружающих болельщиков и т.д. формируется стрессовое состояние для самого спортсмена, которое пагубно влияет, как на его физическое, так и на психологическое состояние. Так как, в тренировочном процессе и в соревнованиях большое количество времени со спортсменом или командой спортсменов уделяет тренер, то на нём лежит ответственность не только за физическую и техническую подготовку, но и за психологическую. Спортсмен должен доверять своему тренеру, т.к. кроме всего прочего, в обязанности тренера входит подготовленность к психическим воздействиям. От чего психологическая подготовка несет в себе педагогический характер.

Обычно выделяют такие состояния, как предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и боевая готовность.

Боевая готовность – наилучшее состояние для достижения желаемых результатов. Характеризуется спокойствием и уверенностью в действиях и в мыслях спортсмена. В таком состоянии спортсмен готов рационально оценивать обстановку, выражается уверенность и удовлетворение в своих действиях.

Предстартовая лихорадка – это состояние спортсмена, при котором он испытывает на себе волнение, страх и тревогу за благоприятный исход выступления. Возможно неадекватное поведение во время соревнования, характеризующаяся грубым поведением в отношении к другим участникам.

В состоянии предстартовой апатии для спортсмена характерна невнимательность, рассеянность и безразличие, спокойствие по отношению к сопернику. Физико-технические качества спортсмена снижены. Поведение несвоевременное, неадекватное. В данном состоянии невозможна максимальная отдача от спортсмена.

В случае торможения из-за перевозбуждения наблюдается апатия, безразличие и страх из-за боязни невыполнения поставленной цели. Спортсмен осознаёт данное положение его психического состояния, но какие-либо действия предпринять не может.

Следовательно, наилучшим для спортсмена состоянием является «боевая готовность», остальные станут помехой для желаемой цели. В связи с этим тренер и спортсмен должны поставить перед соревнованиями следующие задачи:

1. Увеличить до возможного предела продолжительность состояния боевой готовности;
2. Снизить уровень эмоционального возбуждения в случае, если спортсмен находится в состоянии эмоциональной лихорадки;
3. Увеличить уровень эмоционального возбуждения в случае, если спортсмен испытывает предстартовую лихорадку;

В случае торможения спортсмена из-за перевозбуждения – изменить уровень эмоционального возбуждения (рис. 1).



Рис. 1. Динамика эмоционального возбуждения у спортсменов перед стартом

Анализируя научно-методическую литературу по исследуемому вопросу можно выделить методы, способствующие уменьшению эмоционального возбуждения:

- воздействие слов тренера на спортсмена, например: убеждение в силах спортсмена, победе, объяснение, и т.п. Данный метод лучше использовать на ранней стадии психологической подготовки, т.к. позднее словесное воздействие может спровоцировать негативный эффект на спортсмена;
- самоубеждение, самоуспокоение спортсмена (самоконтроль);
- успокоительный массаж;
- расслабляющая тренировка, направленная не на повышенную мышечную нагрузку, а на разминку

Для повышения же эмоционального возбуждения, преследующие цели оптимальной подготовки перед выступлением спортсмена, используют те же методы, которые имеют обратное воздействие в связи с состоянием участника соревнования.

Закон Йеркса-Дрейка гласит о том, что для наилучшего результата требуется оптимальный уровень мотивации. Согласно данному закону желательный результат не может быть достигнут в зоне низкого значения мотивации и в зоне высокого значения возбуждения. Только в оптимальном уровне возбуждения спортсмен достигает наилучшего боевого состояния.

Во избежание негативных ситуаций, связанных с психическим состоянием, применяют специальную психологическую подготовку для спортсмена, направленную для совершенствования свойств личности, характера и психического состояния с целью успеха в спортивной деятельности. Психологическая подготовка подразделяется на: общую и специальную (индивидуальную). Общая психологическая профилактика проводится среди группы спортсменов для достижения максимальной отдачи в том виде спорта в котором они принимают участие, так же для обучения сохранения самообладания в тяжелых, стрессовых ситуациях во время тренировок и соревнований. Эта подготовка проводится вне зависимости от обстоятельств, т.к. может происходить как во время тренировок, так и в свободное время от них.

Специальная или индивидуальная психологическая подготовка направлена на спортсмена с целью утверждения его уверенности, сил и способностей в проводимом состязании. Основными составляющими для эмоциональной подготовки спортсмена во время тренировки является:

1. Определение мотивации для понятия личного отношения спортсмена к тренировочному процессу и данному виду спорта;

2. Формирование силы воли, требующегося для необходимого положительного результата.

Мотивация для человека занимающегося спортивной деятельностью может представлять собой различные те или иные блага, которые преследуются спортсменом. Ими могут являться достижения в спортивной деятельности, вступление в желаемую команду, всемирная узнаваемость среди людей, победа в Олимпийских играх или же денежные вознаграждения и т.д. Под понятием воспитания силы воли и духа, должна усвоиться деятельность по контролю эмоций, тела, негативных мыслей. Данное воспитание требуется для преодоления трудностей во время тренировок и соревнований, которые могут возникнуть в стрессовой ситуации. Процесс развития силы воли происходит в момент преодоления стрессовых моментов и трудностей.

Резюмируя все вышесказанное, хотелось бы отметить, что психологическая подготовка спортсмена является такой же важной составляющей частью тренировочного процесса как и физическая и техническая подготовка. А основополагающие волевые качества, которыми должен обладать спортсмен для выполнения своих поставленных достижений: упорство, целеустремленность, самостоятельность, храбрость и решительность, самоконтроль эмоций и т.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мирзоев, О.М.* Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография. – 2005. – 674 с. URL:<http://libed.ru/knigi-nauka/430173-1-mirzoev-primeneniye-vosstanovitelnykh-sredstv-sporte-predisloviye-monografii-docenta-kandidata-pedagogicheskikh-na.php> (дата обращения: 09.10.2019).

2. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации. Сборник информационных материалов. – М.: ТБТ Дивизион, 2010. – 470 с.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES OF HIGHER ACHIEVEMENTS

Gunichev V.O., Novichikhina E.V.

(Altai State University, Barnaul, Russia)

Abstract. This article presents the importance of the athlete's psychological preparedness, methods of its regulation.

Keywords: mental preparation, mental state, athlete.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ КГМУ И МЕТОДЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Даутова А.Р., Ульданова Ф.Р., Хасанов А.Р.

*(ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрена одна из актуальных проблем среди студентов – сколиоз. Были изучены общие понятия о сколиозе. Приведены результаты анонимного опроса среди студентов, на основе которого провели исследование о видах его профилактики, проанализированы причины, провоцирующие это заболевание.

Ключевые слова: сколиоз, боли в спине, профилактика болей в спине, физические нагрузки.

Материалы и методы исследования. В данной работе проводилось исследование по выявлению студентов КГМУ, у которых есть сколиоз, а также их действия по отношению к этому недугу.

В опросе приняло участие 116 учащихся КГМУ разных факультетов и курсов. В исследовании рассматривались вопросы о наличии сколиоза, врожденность его или приобретённость, методы профилактики осложнений уже имеющегося искривления спины, каким образом учащиеся занимаются физической нагрузкой. Так же были заданы вопросы о том, обращаются ли студенты с этими вопросами к специалисту и знают ли они о последствиях.

Введение. Сколиоз – это прогрессирующая боковое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости. Это заболевание приводит к нарушениям всего опорно-двигательного аппарата, а также к изменениям деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Это заболевание одно из самых распространенных заболеваний, которым страдают учащиеся, проводящие много времени сидя за столом и ведущие малоподвижный образ жизни. Этиологически различают врождённый, приобретенный и идиопатический сколиоз. Врожденный сколиоз присутствует у ребенка с первых дней жизни, может стать проблемой с момента обнаружения патологии, иногда деформация становится видна лишь к подростковому периоду. Врождённый сколиоз возникает из-за недоразвития позвоночного столба: позвонки имеют остроугольную или клиновидную форму, также из-за одностороннего или полного сращения нескольких позвонков. К приобретенным относят ревматические, рахитические, паралитические, привычные [2].

- ревматические, причиной которых является мышечный спазм на здоровой стороне;
- рахитические, возникают вследствие рахита из-за мягкости костей и слабости мышц;
- паралитические, которые возникают после одностороннего паралича;
- привычные, возникающие по причине привычной плохой осанки.

Сколиоз, возникший по неизвестной причине называют идиопатическим. Такой вид нарушения осанки встречается чаще всего.

По форме искривления выделяют С-образный, S-образный и Z-образный. Они отличаются количеством дугообразных искривлений: с одной дугой, с двумя дугами и с тремя дугами соответственно.

По рентгенологической классификации особое внимание уделяют углу бокового искривления. Выделяют 4 степени сколиоза:

- I степень – менее 10 градусов;
- II степень – от 10 до 25 градусов и появлением деформации позвонков;

– III степень – от 25 до 50 градусов и наличием реберного горба, сопровождается болями;

– IV степень – от 50 и более градусов и резко выраженной деформацией позвоночного столба грудной клетки, также сдавлением органов и нарушением их функций.

По месту локализации подразделяется на: грудной, грудопоясничный, поясничный, пояснично-крестцовый, и комбинированный

При наружном осмотре врач-специалист ищет основные проявления сколиоза такие, как: плечи на разном уровне, разное расположение лопаток, реберный горб, мышечный валик на стороне искривления, асимметрия крыльев подвздошной кости и другие проявления. Для точного определения степени искривления или подтверждения его наличия применяют рентгенологическое исследование.

На более поздних стадиях, при сильном прогрессировании может возникнуть торсия [1] – скручивание позвонков по вертикально оси. Многоосевая деформация позвоночника, без соответствующей коррекции может привести к деформации ребер и грудной клетки в отличие от нормального состояния. Нарушается физиологическое взаиморасположения структур нашего организма. Искривления позвоночника и изменение формы грудной клетки приводят к нарушению работы внутренних органов: уменьшают объем плевральных полостей, появляется одышка, ухудшается кровоснабжения всех органов, нарушается работа сердца.

Коррекция на начальных стадиях дается очень легко, особенно в молодом возрасте, позвоночник способен восстановиться свои нормальные изгибы. Нужно соблюдать диету, должны быть продукты содержание калий и магний, также контролировать витамин D в организме. Необходимо следить за образом жизни: сидеть за столом прямо, часто менять положение тела, быть более активным.

Однако при тяжёлых деформациях, мешающих жизнедеятельности и работоспособности, нужно предпринимать более серьезные меры. Врачи назначают ношение корсета, для профилактических мер советуют покупать ортопедические стельки. Плавание позволяет расслабить межпозвоночные диски и укрепить мышцы, что положительно влияет на осанку и состояние организма в целом. Эффективным считается массаж, ЛФК, мануальная терапия. На IV стадии сколиоза единственным лечением является оперативное хирургическое вмешательство.

Результаты исследования и их интерпретация. Сколиоз представляет собой одну из самых распространенных статичных деформаций опорно-двигательного аппарата. В ходе данного исследования выявилось, что у 53,1 % учащихся имеется сколиоз, из них у 89,3 % этот недуг приобретенный.

Это можно связать с малоподвижным образом жизни, невниманием к положению своего тела, так как оно обладает мышечной памятью, и при повторениях неправильного положения тела, мышцы запоминают его. Но на ранних стадиях сколиоза можно всё исправить и предпринять меры, однако, 48,5 % ничего не делают. 37 % выполняют физические упражнения, а 13,5 % используют консервативное лечение. Также был рассмотрен вопрос о степени заинтересованности в физических нагрузках, так, предмет физическая культура посещают 53,2 %, а 36,2 % занимаются любительским спортом, и лишь 10,6 % профессиональным.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что задержать развитие сколиоза можно с помощью физических нагрузок. Однако, половина опрошенных не делают физических упражнений. Но нельзя забывать о том, что опрос был проведен у студентов КГМУ, основной деятельностью которых является учеба, то есть их освоение материала сидя за столом. Были получены результаты, что 50 % студентов находятся за столом 10 и более часов в сутки, от 5-9 часов 35 % и 15 % менее 5 часов в сутки. На начальных стадиях развития сколиоза боли

могут не беспокоить, что может быть связано с переутомлением позвоночного столба и тяжелой стадией заболевания.

У 40% студентов, которых мучают боли, они проявляются в поясничном отделе, и одинаковое количество учащихся, по 32,5 % испытывают боли в шейном и грудном отделе спины. Для предотвращения более 43 % проводят разминку, 35,1 % активных действий не принимают, прибегают к массажу 13,5 %, 5,5 % принимают обезболивающие лекарства и 2,7 % обращаются к врачу-остеопату. Лишь четверть опрошенных идут на прием к врачу с жалобами на боль, при этом 68,8 % учащихся знают о последствиях этого заболевания. Даже зная о последствиях, многие не обращаются к специалисту и не предпринимают мер.

Выводы. В этом исследовании мы подтвердили, что проблема сколиоза является одной из самых актуальных на сегодняшний день среди студентов, так как они много времени посвящают учебе. У большинства сколиоз является приобретенным. Сколиоз в основе своей прогрессии имеет слабость мышечного каркаса, что бывает при низкой физической активности. Мы подтвердили это исследованием, почти половина студентов ничего не предпринимают для улучшения своего состояния, они лишь посещают предмет физическая культура в университете, чего, конечно, недостаточно при такой учебной нагрузке. Потому что почти половина суток у учащихся проходит сидя за столом.

У многих есть жалобы на боли в спине, в таких случаях студенты проводят разминку, прибегают к массажу, но треть опрошенных ничего не делают для их предотвращения. Боли мешают учебному процессу, усвоению материала, стоило бы обратиться к врачу, но три четверти студентов не делают этого.

Треть студентов не знают о последствиях сколиоза, что делает поставленную проблему актуальной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – М.: Издат-й центр «Академия», 2004. – 416 с.
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с.

ACTUAL ISSUES OF PREVENTION OF SCOLIOSIS OF KSMU STUDENTS AND METHODS FOR ITS CORRECTION

Dautova A.R., Uldanova F.R., Khasanov A.R.

*(FSBEI HE «Kazan State Medical University» Of the Ministry of health
of the Russian Federation, Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses one of the pressing problems among students - scoliosis. The general concepts of scoliosis were studied. The results of an anonymous survey among students are presented, on the basis of which a study was conducted on the types of prevention, the causes of this disease are analyzed.

Keywords: scoliosis, back pain, prevention of back pain, physical activity.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дежурная О.Л., Снегирева Т.Г.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия)

Аннотация. Авторы в статье раскрывают проблему готовности студентов в оказании первой помощи обучающимся на уроках физической культуры в экстренных ситуациях.

Ключевые слова: студенты, урок, первая помощь, физическая культура, подготовка, сердечно-легочная реанимация, жизнь человека, обучение.

Актуальность. За прошлый учебный год на уроках физкультуры в России умерло более двухсот детей – эта цифра в два раза превышает официальные показатели развитых стран. Внезапная смерть ребят в школах России в 70 % случаев происходит на уроках физкультуры. Подобная картина наблюдается и среди студентов Российских вузов. Правильное оказание первой помощи и необходимое оснащение, способно снизить этот показатель [1]. Поэтому во многих странах оказанию первой помощи уделяется большое внимание. Так, например, более чем в 80 % учебных заведений США есть хотя бы один автоматический наружный дефибриллятор, который в 30 – 40 % случаев их покупают сами родители, благотворительные фонды и т.д., а не муниципальный бюджет. При этом пользоваться данным прибором могут не только медсестры и учителя физкультуры, но при минимальной подготовке даже обычные старшеклассники. В России же школы и высшие учебные заведения не оснащены автоматическими наружными дефибрилляторами, а даже если бы и были, не каждый готов оказать первую помощь. Если в течение 5 – 8 минут после остановки сердца не начать сердечно-легочную реанимацию, человек погибает [4]. Дефибрилляция, выполненная в течение 3 – 5 минут, обеспечивает выживаемость в 49 – 79 % случаях, каждая минута промедления уменьшает вероятность выживания на 10 – 15 %. То же относится и к различным ранениям и травмам. Потеря крови может быстро привести к тяжелому состоянию и даже смертельному исходу [3]. Остановка кровотечения позволяет этого избежать. Но для этого студенты и преподаватели должны уметь оказывать первую помощь и быть готовыми ее оказать.

Цель данной статьи заключается в изучении готовности студентов к оказанию первой помощи на уроках физкультуры.

Объектом исследования является уровень подготовки среди студентов правилам первой помощи на уроках физической культуры.

Предметом исследования является обучение студентов правилам первой помощи на уроках физкультуры в университетах.

Результаты. Для проведения исследования был разработан тест, состоящий из 5 вопросов. Два из этих вопросов направлены на то, чтобы узнать, считают ли сами студенты, что на занятиях физкультурой более высокий риск получения травм и возникновения сердечного приступа. Остальные три касаются готовности учеников и мест проведения занятий к оказанию первой помощи. Данные вопросы были разосланы через социальные сети студентам первого и второго курсов различных высших учебных заведений России. Тестирование проводилось анонимно и в нем приняло участие 49 учащихся.

По результатам опроса были получены следующие данные:

1. 25 студентов считают, что на занятиях физкультурой более высокий риск получения травм. Это составляет 51 % от общего количества опрошенных. При этом 8 человек дали утвердительный ответ, а 17 ответили «скорее да», 12 человек дали твердый отрицательный ответ, остальные 12 сомневались.

2. 15 студентов считают, что на занятиях физкультурой более высокий риск возникновения сердечного приступа. Это составляет 30,6% от общего количества опрошенных. 5 человек дали утвердительный ответ, а 10 ответили «скорее да», 14 человек дали твердый отрицательный ответ, остальные 20 сомневались

3. В общей сумме 26 студентов считают, что они готовы к оказанию первой помощи на занятиях физкультурой. Из них полностью уверены в своих силах только 11, другие 15 не дали твердый ответ. В общей сумме это составляет 53 % от общего количества опрошенных. 23 студента не готовы к оказанию первой помощи, 6 дали четкий отрицательный ответ, а 17 сомневались.

4. 40 студентов предполагают наличие аптечки в местах проведения занятий физкультурой, но не знают, где она находится (поэтому не смогут ей воспользоваться в случае травмы) и только 8 знают, где находится аптечка. Только 16,3 % студентов смогут найти аптечку в экстренной ситуации.

5. 27 студентов считают, что в их учебных заведениях нет автоматического наружного дефибриллятора. Это 55 % процентов от общего количества опрошенных. Остальные 22 учащихся предполагают, что он у них есть, но 20 из них не знают где именно. Это говорит о том, что либо автоматический наружный дефибриллятор отсутствует, либо они не смогут им воспользоваться.

Заключение. Обустройство спортзалов и мест проведения занятий физкультурой аптечкой и автоматическим наружным дефибриллятором, а также умение правильно оказывать первую помощь, способно снизить уровень смертности среди обучающихся в высших учебных заведениях России.

Однако, большинство мест проведения занятий физкультурой не оснащены средствами для оказания первой помощи при получении студентами травм или возникновении сердечного приступа. Большинство учащихся считают занятия физкультурой безопасными и при этом не готовы к оказанию первой помощи в экстренной ситуации своим товарищам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлович, В.А. Рекомендации по оказанию неотложной медицинской помощи на догоспитальном этапе. Внезапная смерть / В.А. Михайлович, В.В. Руксин // Скорая медицинская помощь. – 2000. – № 1. – С. 59 – 62.
2. Предотвратимая смертность в России и пути снижения / Под науч. ред. Ю.В. Михайловой, А.Е. Ивановой. – М.: ЦНИИОИЗ, 2006. – 312 с.
3. Руководство по скорой медицинской помощи / Под ред. С.Ф. Багненко, А.Г. Мирошниченко, А.Л. Верткин, М.Ш. Хубутя. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 816 с.
4. Сумин, С.А. Неотложные состояния / 5-е изд., переработанное и дополненное. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство. – 2005. – 752 с.

FIRST AID IN PHYSICAL CULTURE

Dezhurnaya O.L., Snegireva T.G.

(Peoples 'friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Annotation. The authors in this article reveal the problem of students' readiness in providing first medical aid to students in physical education classes in emergency situations.

Keywords: students, lesson, first aid, physical education, preparation, cardiopulmonary resuscitation, human life, training.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ МОТИВОВ ВЫБОРА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА И ВОЗМОЖНЫХ ФАКТОРОВ УХОДА ИЗ СПОРТА

Дмитриева И.С.

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

Аннотация. В данной статье представлено исследование по спортивной мотивации студентов-спортсменов, в которой были выявлены мотивы выбора избранного вида спорта, пути повышения мотивации и возможные факторы ухода из спорта.

Ключевые слова: мотивация, спортсмен, тренер.

Актуальность. Мотивация к занятиям спортом является главным фактором тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, обеспечивающим ее успешность [3]. Недооценка роли мотивов, их изменения со временем спортивными педагогами, самими спортсменами часто приводит к тому, что спортсмен оказывается неспособен проявить свои возможности, реализовать ту большую работу, которую он совершает, занимаясь спортивной деятельностью [1, 2].

Цель исследования. Выявить мотивы выбора вида спорта, факторы, снижающие мотивацию спортсменов и критический возраст возможного ухода из спорта.

Методы исследования. Анализ литературных источников по проблеме мотивации и анкетирование по выявлению мотивации выбора занятий избранного вида спорта и возможных факторов ухода из спорта.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 18 действующих спортсменов в возрасте от 17 до 22 лет. В числе этих спортсменов мастеров спорта – 4 чел., кандидатов в мастера спорта – 3 чел., имеющих 1 взрослый разряд – 6 чел., имеющих разряд ниже первого взрослого – 6 чел.

Таблица

Результаты исследования по выявлению мотивов выбора вида спорта

Мотив	Результаты, %
Популярность	11
Выбор родителей	0
Предложили друзья	11
Пригласил тренер	33
Секция была рядом с домом	17
Нравился вид спорта	67
Другое	0

Результаты исследования и их обсуждение. На первый вопрос – «Каковы мотивы выбора вашего вида спорта?» – было предложено 7 вариантов ответов. Как мы видим из таблицы, самым высоким мотивом выбора своего вида спорта является интерес к этому занятию – 67 % и также 33 % респондентов пригласил тренер.

Можно сказать, что главным мотивом занятий спортом в детском и юношеском спорте является интерес, который будет способствовать развитию физических качеств спортсменов, технических навыков и росту спортивных результатов.

Во втором вопросе мы решили оценить интерес к занятиям спортом на различных этапах спортивной подготовки с помощью шкалы оценок от 1 до 4 баллов: 4 – очень нравится тренироваться, имею большие цели; 3 – мне нравится; 2 – не могу сказать, что нравится, потому что нет мотивации; 1 – заставляют родители. На основании данных (рис. 1) мы можем сделать следующий вывод : интерес к спорту увеличивается начиная с этапа начального обучения до этапа спортивного совершенствования.

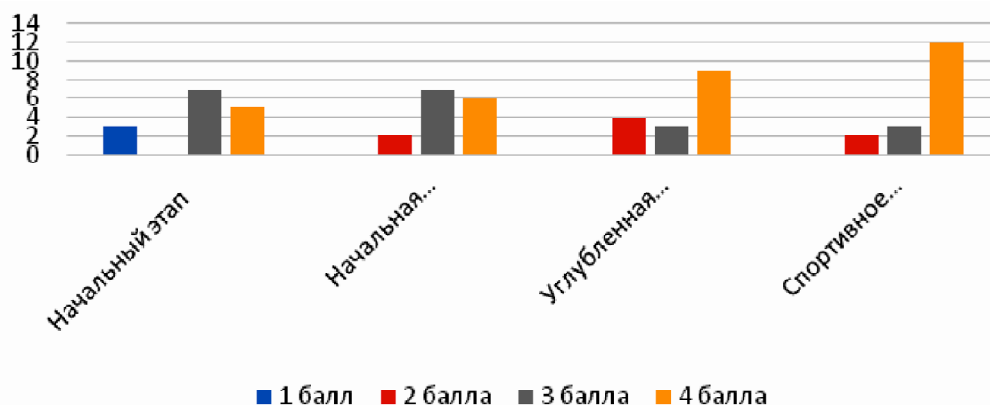


Рис. 1. Результаты исследования по оцениванию интереса к занятиям спортом

На третий вопрос – «Были ли у вас спортивные травмы?» – 100 % студентов ответили, что были, но не сложные.

Данный факт говорит о том, что травмы имеют место в спорте.

Четвертый вопрос – «Испытываете ли трудности при совмещении учебных занятий с тренировками?».

Из рис. 2 можно проанализировать, что 83,4 % опрошенных испытывают трудности. Из них 44,4 % студентов часто сталкиваются с этим. В эту категорию входят студенты, имеющие со 2 взрослого разряда до мастера спорта. Это говорит о то, что в возрасте от 17 лет до 22 года проходит адаптация в вузе, совмещение обучения и спортивных занятий. Все это весьма усложняет возможность одновременно хорошо учиться и заниматься большим спортом, поскольку занятия в сфере спорта высших достижений могут быть связаны с 2-3 разовыми ежедневными тренировками.

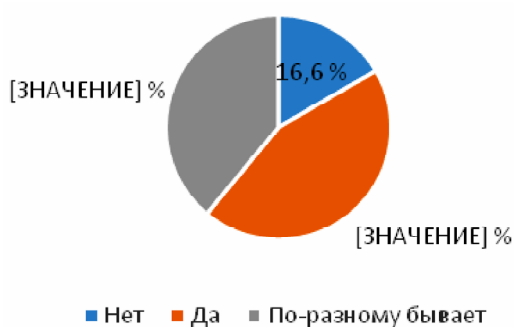


Рис. 2. Результаты исследования по выявлению трудностей совмещения учебных занятий с тренировками

Пятый вопрос: «Было ли желание уйти из спорта, в каком возрасте и почему?».

Выявлены следующие результаты: у 22,2 % студентов не было желания покинуть свой спорт. Из них 6,6 % является мастером спорта, а остальные имеют юношеские разряды. 77,8 % студентов хотели завершить спортивную карьеру или имели такие мысли.

У большинства студентов впервые появилось желание завершить тренироваться в возрасте от 16 до 18 лет (60 %).

Частыми возможными мотивами ухода из спорта студентов стали большие физические и психологические нагрузки, травмы, недостаток мотивации и трудности совмещения учебы и тренировок.

Выводы. 1. Результаты показывают достаточно актуальной проблему мотивации к занятиям спортом и особенно это актуально для видов спорта, где высокие результаты достигаются после 16-18 лет.

2. Анализ литературных источников показал, что основным фактором эффективного контроля и управления спортивной деятельностью являются знания тренером мотивов занятия спортом каждого спортсмена. Особенно это актуально для спортсменов юношеского возраста, когда противоречия между побуждениями спортсменов и организацией тренировочного могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае и повлечь за собой уход спортсмена из спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцев, В.А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В.А. Бурцев // Спортивный психолог. – 2015. – № 2. – С. 26 – 34.

2. Дергач, Е.А. Уход из спорта: причины и особенности: учебник / Е.А. Дергач, С.К. Рябинина. – Красноярск : Сибирский Федеральный университет, 2012. – 174 с.

3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 103 с.

STUDY ON IDENTIFICATION OF MOTIVES OF CHOICE OF CHOSEN SPORT AND POSSIBLE FACTORS OF LEAVING SPORTS

Dmitrieva I.S.

*(Russian state university of physical culture, sports, youth and tourism,
Moscow, Russia)*

Abstract. This article presents a study on sports motivation of students-athletes, motives for choosing a selected sport, ways to increase motivation and possible factors for leaving the sport were identified.

Keywords: motivation, athlete, coach.

АСИММЕТРИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ТЕСТОВ И ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Емельянова Е.Ю., Райчук Д.А., Горская И.Ю.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования выраженности двигательной асимметрии при выполнении координационных тестов и технических действий волейболисток студенческой команды.

Ключевые слова: волейболистки, двигательная асимметрия, координационные способности, техническая подготовка.

Игровая практика волейболиста сопряжена с необходимостью эффективно реагировать и действовать в ситуациях, возникающих с ведущей и неведущей стороны тела, что требует высокого уровня координационной подготовленности. Однако, в тренировочном процессе волейбольных команд различного уровня принадлежность игрока к тому или иному типу межполушарного взаимодействия в большинстве случаев воспринимается как неизменный факт, что влечет за собой одностороннюю подготовленность. Между тем, имеются исследования, свидетельствующие о возможности значимо снизить выраженность двигательной асимметрии за счет акцентированного билатерального подхода [1, 2]. Безусловно, у взрослых спортсменов этого эффекта достичь труднее, так как велика опасность нарушить технические характеристики выполняемого неведущей конечностью действия, а также в ситуациях, возникающих с неведущей стороны тела.

Цель исследования: изучить специфику координационной и технической подготовленности квалифицированных волейболисток студенческой команды.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы методы педагогического тестирования и математической статистики с участием женской волейбольной команды СибГУФК (n = 17 человек, уровень квалификации второй, первый взрослые разряды, КМС).

Результаты и их обсуждение. Выявлена выраженность двигательной асимметрии по всем компонентам координационных способностей, наиболее выраженная по показателям реагирующих способностей, двигательной точности (табл. 1).

Таблица 1

**Выраженность двигательной асимметрии
по показателям координационных способностей волейболисток**

Наименование теста	Результат ведущая сторона, $X \pm \sigma$	Результат неведущая сторона, $X \pm \sigma$	Разница, Δ	Выраженность двигательной асимметрии, %
Челночный бег 4х9 м, с	9,3 $\pm$ 1,2	10,7 $\pm$ 1,0*	1,4	15
Бег «Ёлочкой» 92 м, с	26,5 $\pm$ 2,1	28,9 $\pm$ 1,5*	2,4	9

Примечание: * – достоверность различий при $P < 0,05$ между результатами выполнения ведущей и неведущей рукой

В процессе анализа показателей общих координационных способностей выявлено, что в большей степени выраженность двигательной асимметрии наблюдается при выполнении теста «Челночный бег» (15 %). Это можно объяснить тем, что данный тест недостаточно приближен к волейболу, нежели бег «ёлочкой», который испытуемые знали, как выполнять, но испытывали значительные затруднения и задержку выполнения, когда был сделан акцент на неведущую руку.

В целом, анализ выполнения координационных тестов волейболистками ведущей и неведущей рукой позволил выявить увеличение выраженности двигательной асимметрии и снижение результатов тестирования по мере усложнения теста. Если в более простых заданиях волейболистки показывают достоверно более низкие значения результатов тестирования при выполнении неведущей рукой на уровне выраженности двигательной асимметрии не превышающей 15 %, то в сложных заданиях выраженность асимметрии практически в четыре и более раз выше.

Анализ показателей технической подготовленности позволил выявить гораздо более выраженную двигательную асимметрию в выборке волейболисток студенческой команды в сравнении с результатами выполнения координационных тестов (табл. 2).

Таблица 2

Выраженность двигательной асимметрии при выполнении технических действий волейболисток

Наименование теста	Результат ведущая рука, $X \pm \sigma$	Результат неведущая рука, $X \pm \sigma$	Разница, Δ	Выраженность двигательной асимметрии, %
Верхняя прямая подача с места в 1 зону	$4,94 \pm 0,11$	$1,29 \pm 0,62$	3,65	73,88
Верхняя прямая подача с места в 5 зону	$4,88 \pm 0,22$	$0,82 \pm 0,48$	4,06	83,19
Нападающий удар с места из 2 зоны в 5	$4,88 \pm 0,21$	$1,88 \pm 0,64$	3	61,47
Нападающий удар с места из 4 зоны в 1	$4,88 \pm 0,21$	$2,00 \pm 0,71$	2,88	59,01

Примечание: * – достоверность различий при $P < 0,05$ между результатами выполнения ведущей и неведущей рукой.

Так, наиболее выражена двигательная асимметрия при выполнении теста «Верхняя прямая подача с места в 5 зону» (83,19 %) и «Верхняя прямая подача с места в 1 зону» (73,88 %). С данного технического элемента начинается игра, поэтому игроки должны максимально точно и качественно его выполнять ведущей рукой. Однако, навыки результативного выполнения этого элемента неведущей рукой способствовали бы снижению риска перегрузок ведущей руки, особенно в случае имеющихся травм ведущей руки, которые часто бывают у спортсменов игровых видов спорта.

Что касается анализа результатов выполнения нападающего удара в разные зоны, то в этих случаях выявлено также значительное проявление двигательной асимметрии (59-61%), что свидетельствует о том, что в основных технических действиях спортсменки могут эффективно действовать только ведущей рукой. В игровых ситуациях, когда необходимо действовать с неудобной стороны, неведущей рукой, результативность спортсменки будет заведомо низкой, что приведет к потере очков.

Проведенный анализ результативности технических действий волейболисток студенческой команды на примере атакующих действий ведущей и неведущей стороной в нестан-

дартной ситуации в игре, позволил выявить значимое снижение эффективности действий (почти в четыре раза) не ведущей стороной тела.

Вывод. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности применения специальных тренировочных воздействий, направленных на снижение выраженности двигательной асимметрии, проявляющейся при выполнении координационно сложных действий. На наш взгляд, наиболее эффективно этого можно достигнуть, применяя акцентированный тренинг на неведущую руку/сторону. Для этого нами были разработаны практические рекомендации для тренеров студенческой команды и для спортсменок, содержащие указания по применению средств координационной направленности (упражнений, комбинаций, имитаций игровых ситуаций), а также специально подобранных методических приемов для повышения эффективности таких занятий. Упражнения должны быть направлены преимущественно на повышение специальной координационной подготовленности, учитывая специфику студенческого волейбола и лимит времени на подготовку. Безусловно, необходимо понимать, что при прочих равных условиях, тогда, когда это возможно спортсменка должна действовать ведущей рукой. Но при возникновении нетиповых ситуаций совершенствование действий неведущей рукой может способствовать повышению результативности игровых действий, уменьшению риска потери мяча.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буянов, В.Н. Билатеральная тренировка в настольном теннисе / В.Н. Буянов // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – С. 14 – 15.
2. Староста, В. Симметризация движений – новая концепция обучения и совершенствования спортивной техники / В.Староста // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – С. 470 – 473.

ASYMMETRICITY OF PERFORMANCE OF COORDINATION TESTS AND TECHNICAL ACTIONS OF VOLLEYBALLERS

Emelyanova E.Y., Raichuk D.A., Gorskaya I.Y.

(Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Annotation. This article presents the results of a study of the severity of motor asymmetry when performing coordination tests and technical actions of volleyball student team.

Keywords: volleyball players, motor asymmetry, coordination abilities, technical training.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПОВОРОТУ ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗЕМЛЕ И НА ЛЬДУ

Еркомайшвили И.В., Власов К.А.

(Уральский федеральный университет (УрФУ), Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается внедрение комплексов упражнений на земле и на льду в учебно-тренировочный процесс годичного цикла подготовки хоккеистов 7-8 лет с целью совершенствования техники бега по повороту.

Ключевые слова: хоккей, техника бега, бег по повороту, комплекс упражнений.

На начальном этапе подготовки хоккеистов 7-8 лет тренировки на льду являются фундаментальной основой обучения и совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов. По мнению многих авторов, повышение скорости передвижения, различные маневрирования и освоение новых игровых действий в хоккее на льду в большей степени базируется на выполнении техники прохождения поворотов [1, 2, 3].

В связи с этим, разработка методики обучения и совершенствования техники прохождения поворотов в хоккее с шайбой, становится актуальной.

Целью данной работы является разработать комплексы упражнений для совершенствования техники бега по повороту детей 7-8 лет в хоккее с шайбой.

Объект исследования: техническая подготовка хоккеистов.

Предмет исследования: комплексы упражнений на земле и на льду для обучения и совершенствования техники передвижения по повороту хоккеистов 7-8 лет.

Основной задачей исследования явилась: разработать и выявить эффективность использования комплексов упражнений на земле и на льду для обучения и совершенствования техники бега по повороту юных хоккеистов.

Гипотезой данного исследования послужило предположение о том, что разработанные и включенные в учебно-тренировочный процесс комплексы упражнений на земле и на льду, позволят обеспечить прирост в показателях технической и физической подготовки хоккеистов 7-8 лет.

Научная новизна исследования состоит в обосновании и разработке комплексов специальных упражнений на земле и на льду, заимствованных в конькобежном спорте и шорт-треке, для совершенствования техники бега по повороту хоккеистов 7-8 лет в годичном цикле подготовки. Эксперимент проводился в ДЮСШ по хоккею с шайбой на базе МАУ «Ледовая арена имени Александра Козицына» г. Верхняя Пышма. В эксперименте принимали участие юноши 7-8 лет занимающиеся в группе начальной подготовки второго года обучения, все они были поделены на две группы: контрольная и экспериментальная (по 8 человек в каждой).

Новизной нашего исследования явилось то, что мы разработали и включили в учебно-тренировочный процесс годичного цикла подготовки юных хоккеистов два комплекса упражнений: один – на земле без коньков, второй – на льду. По мнению некоторых авторов, очень важно уделять внимание технике бега по повороту не только на льду, но и на земле, в летний период, чтобы поставить правильную технику бега по повороту у юных хоккеистов [1, 2]. Упражнения, вошедшие в разработанные комплексы упражнений, заимствованы из конькобежного спорта и шорт-трека.

В летний период в начале основной части учебно-тренировочных занятий хоккеисты выполняли специальные комплекс упражнений. Такие тренировки проводились три раза в неделю на протяжении полутора месяцев. В начале учебно-тренировочных занятий на льду так же отводилось время (30 минут) на специальные упражнения направленные на техническое совершенствование в беге на коньках, и большая часть этого времени была посвящена совершенствованию техники бега по повороту.

Комплекс упражнений на земле для экспериментальной группы состоял из 10 упражнений и включал: выпады вперед поочередно правой левой ногой, выпады правым боком, выпады левым боком, выпады поочередно правым – левым боками, повороты правым боком, повороты левым боком, прыжковую имитацию бега скрестным шагом правым боком, прыжковую имитацию бега скрестным шагом левым боком, перекаты в посадке, прыжки вперед в основной стойке хоккеиста.

Внимание в упражнениях акцентировалось на стойку (посадку), на правильный перенос центра тяжести с одной ноги на другую, на сохранение равновесия, на положение головы.

Традиционно при обучении технике бега по повороту основное внимание уделяется переносу одной ноги через другую, иными словами хоккеист просто поочередно выполняет переступания. Выполняя поворот, таким образом, хоккеист просто шагает, тем самым только снижает скорость движения. Все это не дает возможность преодолевать поворот с высокой скоростью. В связи с этим, разработанная методика на льду была направлена в первую очередь, на обучение постановки конька при беге по повороту. Стараясь, поставить конек вперед по линии окружности, хоккеист вынужден произвести отталкивания и поддержать высокую скорость передвижения по повороту.

Хоккеисты экспериментальной группы обучались по разработанной программе с применением следующих восьми упражнений:

1. Поворот дугой с опорой на одну ногу (правую, левую).
2. Выполнение поворота толчком одной ноги с опорой на руку тренера или клюшку, удерживаемую тренером в горизонтальном положении ото льда (вправо, влево).
3. Выполнение поворота выпадами, не отрывая коньков ото льда (вправо, влево).
4. Выполнение поворота полупрыжками с одной ноги на другую (вправо, влево).
5. Бег по повороту с заданным радиусом (вправо, влево).
6. Бег по восьмёрке с заданным радиусом поворота.
7. Упражнение «спираль» (вправо, влево). Выполняется, начиная с центра круга двигаясь по спирали набрать максимальную скорость, не выходя за окружность круга хоккейной разметки.
8. «Змейка».

В начале и конце эксперимента проводилось тестирование в беге на коньках с применением следующих тестов:

1. «Петля» лицом вперёд (вправо, влево) – бег на коньках по кругу радиусом 4,5 метра с прохождением одного круга – дистанция 28,3 метра (что соответствует хоккейной разметке центрального круга и кругов для вбрасывания шайбы) с произвольного разгона;
2. «Петля» спиной вперёд (вправо, влево).
3. Бег «змейкой» лицом вперёд – 36 м. с попеременным чередованием шагов поворота вправо и влево.
4. Бег «змейкой» спиной вперёд – 36 м.

В результате проведенных экспериментов были сделаны следующие выводы:

1. В 7-8 летнем возрасте при обучении двигательным техническим действиям в хоккее с шайбой основное внимание следует уделять овладению школой движения. Одним из основных технических действий является техника бега по повороту.

2. При проведении теоретического анализа научно-методических исследований по технической подготовке хоккеистов в беге на коньках, можно заключить, что большая часть элементов в хоккее базируется на выполнении техники прохождения поворотов, т.к. хоккей является очень динамичным и мобильным видом спорта, и повышение скорости передвижения, маневрирования и освоения новых игровых действий в этом виде спорта базируется именно на этой технике.

3. Включение в тренировочный процесс хоккеистов 7-8 лет на начальном этапе обучения комплексов специальных упражнений на земле и на льду, направленных на овладение техникой бега по повороту в экспериментальной группе дало достоверный прирост результатов. Из шести тестов в процентном соотношении эффективность в контрольной и экспериментальной группе разится. Соответственно: первый тест 3 % и 13% эффективности, второй – 4 % и 18 %, третий – 2 % и 14 %, четвертый – 1 % и 13 %, пятый – 3 % и 16 % и шестой 0 % и 8 %.

Данные исследования и их результаты позволяют утверждать, что овладение рациональной техникой бега на коньках способствует повышению скорости передвижения, и является необходимым условием для достижения результатов по освоению сложных технических действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
2. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 221 с.
3. Сусарин, А.В. Обучение техническим и тактическим приемам игры в хоккей / А.В. Сусарин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 189 с.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF RUNNING HOCKEY PLAYERS IN TURN, USING THE COMPLEXES OF EXERCISES ON THE GROUND AND ON ICE

Erkomaishvili I.V., Vlasov K.A.

(Ural Federal University (Urfu), Ekaterinburg, Russia)

Abstract: This article discusses the introduction of complexes of exercises on the ground and on the ice in the training process of the annual cycle of training of hockey players 7-8 years in order to improve the technique of running on the turn.

Keywords: hockey, running technique, running on a turn, a set of exercises.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ефремова А.А., Шиленко О.В., Эриванова С.А.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева»; ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о наиболее эффективных видах фитнеса, способствующих профилактике и лечению бронхиальной астмы у студенческой молодежи. Страдающим этим заболеванием физическая нагрузка не только не противопоказана, но и необходима. Однако, при занятиях фитнесом следует соблюдать ряд рекомендаций: малая продолжительность и интенсивность нагрузки с постепенным ее повышением, применение ингаляции перед занятием поможет уменьшить риск приступа астмы, занятия фитнесом нужно сочетать с физиотерапевтическими методами, помещения для занятий должны быть теплыми и хорошо проветренными.

Ключевые слова: бронхиальная астма, фитнес, студенты, физические упражнения, здоровье.

Бронхиальная астма – системное заболевание дыхательных путей, характерными чертами которого является одышка, кашель, хрипы. Исследования показывают, что в настоящее время количество студентов, страдающих бронхиальной астмой, значительно выросло. Поэтому одной из главных задач процесса физического воспитания в вузе является оздоровление студентов и профилактика имеющихся заболеваний. В настоящее время используется множество средств для лечения данных заболеваний, однако для их предупреждения целесообразно использовать физические упражнения [1, 2]. Важно отметить, что оздоровительная тренировка оказывает положительное влияние не только на больной орган или систему организма, но и на весь организм в целом. Занимающиеся отмечают улучшение настроения и общего самочувствия. Для студенток одним из эффективных и привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности являются различные направления фитнеса [4, 6, 8].

Цель работы: выявить наиболее эффективные виды фитнеса, способствующие профилактике и лечению бронхиальной астмы у студенческой молодежи.

Одной из приоритетных задач при лечении бронхиальной астмы – постановка дыхания. Дышать нужно спокойно, ритмично, без задержек дыхания. Поэтому начинать занятия фитнесом лучше всего с йоги, тай-чи, стретчинга и пилатеса. В данных видах все упражнения обязательно сопоставляются с дыханием, и все они плавно переходят из одного в другое. В пилатесе правильное дыхание – это грудное дыхание, когда грудная клетка поднимается вверх, а мышцы пресса при этом должны оставаться в напряжении и не двигаться. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, активизируя работу всех систем организма. При выполнении асан йоги также необходимо дышать равномерно, глубоко.

Среди различных видов фитнес-тренинга оптимальными считаются: фитнес-йога, фитбол-аэробика, низкоинтенсивный силовой тренинг, низкоударная аэробика без прыжкового комплекса, степ-платформ и отягощений [3, 5, 7].

Аквааэробика также подходит больным астмой, т.к. во-первых, при выполнении упражнений требуется непостоянное короткое физическое напряжение, и дыхание остается равно-

мерным. Во-вторых, тренировки проводятся в теплой и влажной среде, следовательно, вдыхаемый воздух уже достаточно нагрет и увлажнен и не вызывает раздражения слизистой оболочки дыхательных путей. Однако, астматикам рекомендуется заниматься в «мелкой воде». При этом, следует учитывать, что испарения хлора в бассейне могут спровоцировать приступ астмы. Поэтому занятия проводить лучше в таком бассейне, в котором воду очищают ультрафиолетовым излучением или озоном.

Таким образом, обучающимся, страдающим этим заболеванием, нагрузка не только не противопоказана, но и необходима. Однако, следует соблюдать ряд предосторожностей при занятиях фитнесом. Во-первых, интенсивность занятий должна быть низкой с медленным повышением в процессе регулярных занятий и адаптации к нагрузкам и условиям. Поэтому, противопоказано заниматься активными видами аэробики, высокоинтенсивными силовыми комплексами, а также упражнениями с резким изменением положения тела. Недопустимы также продолжительные по времени занятия. Рекомендуемое время занятий не более 30 минут. Во-вторых, на тренировке необходимо иметь с собой бронхорасширяющие и/или отхаркивающие средства для предотвращения приступов астмы и применять их при первых признаках появления хрипов. Применение ингаляции за несколько минут до начала занятий поможет уменьшить риск приступа астмы. В-третьих, занятия фитнесом рекомендуется сочетать с физиотерапевтическими методами (закаливание, лечебный массаж, «звуковая» гимнастика). В-четвертых, условия проведения занятий должны соответствовать гигиеническим нормам. Не рекомендуется заниматься в холодных, плохо проветренных помещениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Грошева, Е.С.* К вопросу о профилактике астмы физического усилия у студентов, активно занимающихся спортом / Е.С. Грошева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 116 – 118.
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Под ред. С.Н. Попова. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 413 с.
3. *Лисицкая, Т.С.* Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.
4. *Петрова, Т.Н.* Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 3. – С. 35 – 41.
5. *Шиленко, О.В.* Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – 100 с.
6. *Шиленко, О.В.* Влияние занятий аквааэробикой на здоровье женщин / О.В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 203 – 206.
7. *Шиленко, О.В.* Содержание секционных занятий по фитнес-аэробике для студенток вуза // О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.) – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 62 – 66.
8. *Шиленко, О.В.* Система Табата и ее воздействие на организм человека // О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы

VIII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 26 февраля 2019 г.) / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш.гос. пед. ун-т, 2019. – С. 105 – 110.

USE OF FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS SUFFERING RESPIRATORY SYSTEM DISEASES

Efremova A.A., Shilenko O.V., Erivanova S.A.

*(Chuvash State Pedagogical University n.a I.Y. Yakovlev,
Chuvash State Pedagogical University n.a. I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article describes general information about the most effective types of fitness that contribute to the prevention and treatment of bronchial asthma of students. To people suffering from this disease, physical activity is not only not contraindicated, but also necessary. However, during fitness classes, a number of recommendations should be observed: the short duration and intensity of the load with its gradual increase, the use of inhalation before exercise will help reduce the risk of an asthma attack, fitness classes should be combined with physiotherapeutic methods, the training rooms should be warm and well ventilated.

Keywords: bronchial asthma, fitness, students, exercise, health.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Зобнина А.Я., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье исследуется проблема развития гибкости у спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой. Выявлено, что комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости в регулярных тренировках, способствует увеличению амплитуды в суставах.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, гибкость, фитнес-аэробика, развитие, регулярность.

Фитнес-аэробика является одним из «молодых» видов спорта, который содержит красоту, гармонию совершенства, а так же является достаточно сложным в координационном и физическом плане. Гибкость является основополагающим качеством для «аэробистов», поэтому на сегодняшний день считается, что без достаточного уровня гибкости будет трудно добиться существенных результатов в любом из направлений фитнес-аэробики [1].

На базе Уральского федерального университета было проведено исследование, направленное на выявление динамики развития гибкости под влиянием комплекса упражнений, направленного на развитие данного физического качества. В исследовании приняли участие 10 девушек в возрасте 20-22 лет, которые являются студентками 2-4 курсов и входят в команду университета по фитнес аэробике.

Суть эксперимента состояла в следующем: на протяжении трех месяцев в тренировочном процессе студенток вуза на регулярной основе был включен комплекс упражнений [2], направленный на увеличение амплитуды в плечевом и тазобедренном суставах, а так же в позвоночном столбе во время занятий фитнес-аэробикой. Занятия проходили строго в одно и то же время по вторникам, четвергам и воскресеньям.

В ходе исследования для оценки гибкости использовались контрольные тесты, а именно: «Лягушка», сцепление рук за спиной и шпагат. Так же были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и тестирование. Данные тесты проводились два раза, в начале эксперимента и по истечению трех месяцев.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные: у 50 % человек наблюдалась положительная динамика, у 20 % респондентов результаты тестов снизились по сравнению с результатами в начале эксперимента и у 30 % не наблюдалась динамика изменений.

Значительно, после применения комплекса увеличилась амплитуда движения в тазобедренном суставе, а именно в поперечном шпагате.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что регулярное включение упражнений, направленных на гибкость в фитнес-аэробике, способствует повышению амплитуды в суставах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика, как средство физического воспитания / Т.С. Лисицкая, А.В. Сиднева. – М.: Терра-Спорт, 2005. – 79 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

FLEXIBILITY DEVELOPMENT AT FITNESS-AEROBIC LESSONS

Zobnina A.I., Semenova G.I.

(FSBEI HE Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. This article explores the problem of developing flexibility in athletes involved in fitness aerobics. It was revealed that a set of exercises aimed at developing flexibility in regular training helps to increase the amplitude in the joints.

Keywords: students athletes, flexibility, fitness aerobics, development, regularity.

КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Иванова В.Д., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена исследованию скоростно-силовой подготовленности лыжников высших разрядов. Проведенное исследование показало, что уровень скоростно-силовой подготовленности лыжников в конце сезона высокий, однако наблюдается высокая степень недовосстановления после выполнения скоростно-силовой нагрузки.

Ключевые слова: вингейт-тест, лыжники, спорт, скоростно-силовые способности.

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах [2]. Во время дистанции спортсменам нужны максимальные усилия в преодолении подъёмов, обгона соперников и ускорении на финишной прямой. Все эти действия определяются скоростно-силовыми способностями спортсмена и их способностью выполнять движения за минимальный промежуток времени при сохранении пиковой мощности.

Основным показателем развития скоростно-силовых способностей является максимальная алактатная мощность (МАМ). МАМ зависит от числа рекрутированных мышечных волокон, количества миофибрилл и средней АТФ-азной активности миозина в них [2]. Рост показателей скоростно-силовой подготовленности обусловлен развитием нервно-мышечного аппарата и врожденными задатками спортсмена (мышечной композицией, особенностями нервной системы, в том числе скоростью реагирования). К 17 годам скоростно-силовые качества достигают уровня, характерного для высококвалифицированных спортсменов и в дальнейшем повышаются незначительно [3].

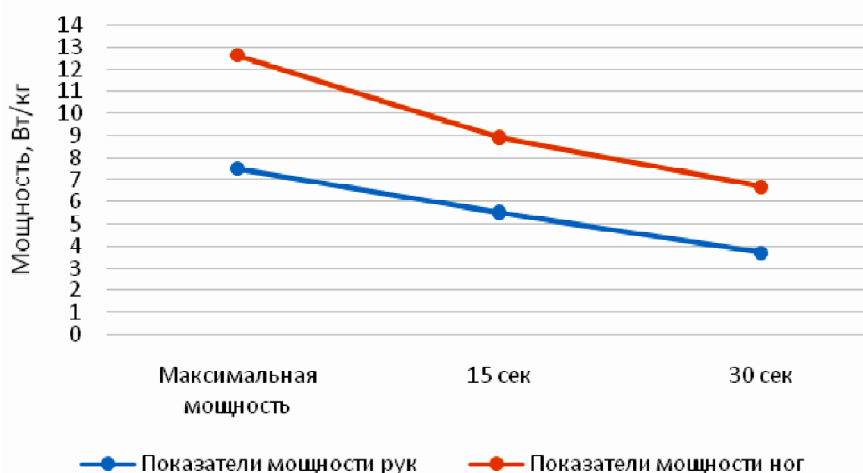
Цель исследования – оценить скоростно-силовую подготовленность лыжников и дать рекомендации для увеличения скоростно-силовых показателей, опираясь на показатели Вингейт-теста и качество его выполнения.

Исследование проводилось в лаборатории ИФКСиМП УрФУ в апреле 2019 года, после активной подготовки и выступления на соревнованиях. В исследовании приняли участие 17 подростков и юношей в возрасте от 13 до 16 лет (уровень спортивной квалификации от 1 разряда до мастера спорта). Для оценки скоростно-силовых способностей, показателей пиковой мощности и силовой выносливости рук и ног использовался вертикальный велоэргометр TechnoGym Bike Forma (Италия). Во время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), мощность работы на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы (Вт). После окончания теста компьютерная программа рассчитывала среднюю мощность (Вт) и степень утомления (%). Кроме того, с учетом веса испытуемых рассчитывались относительные значения всех вышеперечисленных силовых показателей (Вт/кг)[1]. Стоит отметить, что показатели максимальной мощности, время до максимальной мощности, максимальная скорость и мощность на максимальной скорости являются мерами взрывной силы, то есть определяют развитие алактатной системы энергообеспечения. В то время как средняя мощность, минимальная мощность, процент усталости, падение мощности используются для измерения алактатной и аэробной гликолитической мощности активных мышц.

Проведенное исследование показало, что уровень скоростно-силовой подготовленности лыжников в конце сезона достаточно высокий. Тестирование выявило, что средние значения ног у лыжников составили 581,5 Вт, а относительные значения 9,0 Вт/кг. В то время как средние значения МАМ рук у лыжников составили 347,5 Вт, а относительные средние значения 5,4 Вт/кг.

Средние показатели силы и МАМ ног – 12,6 Вт/кг, а показатели рук – 7,5 Вт/кг. При этом среди всех спортсменов максимальное относительное значение МАМ ног было 14 Вт/кг, минимальное – 11 Вт/кг. В то время как максимальное относительное значение МАМ рук 5,2 Вт/кг. Распределение данных по относительной максимальной мощности в группе было нормальным.

Также было выявлено, на какой секунде была достигнута максимальная мощность. На рисунке отображена средняя динамика мощности.



Динамика мощности рук и ног в ходе велоэргометрии

Из рисунка видно, что у всех спортсменов происходит резкое снижение мощности, что является недостаточным показателем скоростно-силовой выносливости.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что средний процент утомления рук составил 51,8 %, ног 49,4 %. Это является недостаточно хорошим показателем адаптации организма к скоростно-силовой работе. На период конца сезона показатели должны соответствовать значениям: руки – менее 35 %, ноги – менее 20 %. Данные показатели могут свидетельствовать о том, что большинству спортсменам, участвовавших в исследовании, не подходит лыжный спринт. Также очевидно, что лыжникам для повышения скоростно-силовой выносливости необходимо добавить в тренировочный процесс упражнения с отягощением (приседания), прыжковые упражнения (шестикратный прыжок, прыжки с ноги на ногу), выполнение соревновательного упражнения или близких ему по двигательной структуре упражнений в затрудненных условиях при ударном режиме работы мышц с использованием повторно-серийного метода. При этом необходимо выполнять упражнения в умеренном темпе с взрывным началом и чередовать с постепенным увеличением темпа движений с сохранением взрывного начала усилия.

Таким образом, исследование показало, что уровень скоростно-силовой подготовленности лыжников в конце сезона высокий, однако наблюдается высокая степень утомления после выполнения скоростно-силовой нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захарова, А.В. Контроль технической подготовленности футболистов 10-12 лет / А.В. Захарова, Хезри Сейед Алиреза Хоссейни, А.Н. Бердникова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2017. – № 12 (154). – С. 95 – 101.
2. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Фарбей, В.В. Формирование типа соревновательной подготовленности лыжников-многоборцев на этапах становления спортивного мастерства / В.В. Фарбей // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2012. – № 3 (85). – С. 180 – 184.

CONTROL OF SPEED-POWER READINESS OF SKIERS OF THE HIGHEST CATEGORIES

Ivanova V.D., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Annotation. The article is devoted to the study of speed and strength training of skiers of higher categories. The study showed that the level of speed-strength training of skiers at the end of the season is high, but there is a high degree of understeer after performing speed-strength load.

Keywords: WinGate-test, skiers, sports, speed-power abilities.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ГИПЕРТОНИЕЙ

Иванова К.В., Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности проведения занятий фитнесом при гипертонии. Умеренная двигательная активность необходима при данном заболевании, так как при движении расширяются сосуды, улучшает кровоснабжение в мышцах, что способствует укреплению сердца. Выполнение строго дозированных нагрузок способствует профилактике и лечению артериальной гипертонии у студенческой молодежи.

Ключевые слова: артериальная гипертония, фитнес, студенты, физические упражнения, здоровье.

В настоящее время одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы является артериальная гипертония. Причем, лица, страдающие этим заболеванием, с каждым годом становятся все моложе. При развитии артериальной гипертонии студенты высших учебных заведений перестают заниматься физическими упражнениями, беспокоясь, что нагрузки приведут к повышению давления. Но умеренная двигательная активность необходима при заболевании, так как при движении расширяются сосуды, улучшает кровоснабжение в мышцах, что способствует укреплению сердца. Выполнение строго дозированных физических упражнений препятствует набору веса, отложению холестериновых бляшек в сосудах, стабилизации давления [1, 2, 6, 7].

Неоспоримым фактом является то, что основной профилактикой данного заболевания являются занятия физическими упражнениями. Занятия фитнесом вполне подходят для решения этой задачи [5, 8].

Цель работы: выявить особенности проведения занятий фитнесом при гипертонии.

Исследования показывают, что больным гипертонией показаны динамические виды тренировок на выносливость (40-50 % от МПК), при которых включается большое количество мышечных групп. Важное значение имеет ритмичность движений. Эти занятия позволяют давать ровную нагрузку на организм и легко выдерживать допустимую зону частоты пульса. В среднем она должна составлять 60-70 % от максимальной, т.е. 100-130 уд./минуту. При гипертонии рекомендуются фитнес-тренировки 2-3 раза в неделю продолжительностью 20-30 минут [3, 4].

При легкой форме заболевания рекомендуется классическая аэробика невысокой интенсивности, сайклинг, аквааэробика. Больным со стабильной гипертонией особенно полезны занятия в воде, т.к. при погружении в воду облегчается возврат крови к сердцу. Также полезны пилатес, бодифлекс, йога, в которых тренировочный эффект достигается за счет плавного изменения положения тела. Эти уроки также обладают релаксирующими свойствами. Допускаются и занятия на тренажерах и с отягощениями, однако, уровень сопротивления тренажера и вес отягощений должны быть минимальными, а выполнение упражнений обязательно сочетаться с дыханием.

С осторожностью следует относиться к аэробным направлениям (степ, аэробика) начального уровня. Частота пульса не должна превышать 130 ударов в минуту.

При гипертонии следует исключить упражнения динамического характера в положении лежа, все упражнения, во время выполнения которых голова наклоняется вниз, изометрические нагрузки, особенно связанные с задержкой дыхания и натуживанием, аэробные направления (степ, аэробика) «продвинутого» уровня [4].

Таким образом, занятия фитнесом при гипертонии позволяют снизить или даже полностью нормализовать артериальное давление, частоту сердечных сокращений, а также укрепить сердечную мышцу. Однако, перед тем, как начать заниматься нужно проконсультироваться с врачом, а во время тренировок соблюдать ряд рекомендаций. Важно перед каждой тренировкой тщательно выполнять разминку, чтобы постепенно повысить частоту пульса. Во время занятий необходимо постоянно контролировать дыхание, не задерживать его, не делать глубоких вдохов и резких выдохов. Если дыхание сбилось, следует прекратить выполнение упражнения, восстановить дыхание, только после этого продолжить выполнение. При появлении неприятных симптомов следует немедленно прекратить выполнение упражнений. После окончания тренировки необходимо сделать заминку, чтобы нормализовать пульс и давление.

Выводы: занятия фитнесом при гипертонии имеют отличительные особенности. Выбирая направление фитнеса следует руководствоваться степенью заболевания, а также внимательно следить за изменениями, происходящими во время и после тренировок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голованов, С.А., Кулькова, И.В. Лечебная и оздоровительная физическая культура в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний / С.А. Голованов // Вестник МГОУ. – 2017. – № 4. – С. 21 – 35.
2. Колесникова, О.Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов / О. Б. Колесникова, А.И. Орлов, С.А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Печать-Сервис XXI век, 2018. – С. 693 – 696.
3. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Под ред. С.Н. Попова. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 413 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.
5. Петрова, Т.Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 3. – С. 35-41.
6. Фитнес для коррекции здоровья женщин, больных гипертонией, сахарным диабетом и ожирением: сб. ст. Международной науч.-практ. конференции «Проблема процесса саморазвития и самоорганизации в психологии и педагогике» / С.А. Голованов, И.В. Кулькова, М.М. Расулов. – Челябинск: Изд-во МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2017. – С. 13 – 15.
7. Шиленко, О.В. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – 100 с.

8. Шиленко, О.В. Содержание секционных занятий по фитнес-аэробике для студенток вуза // О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации / Материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.) – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2019. – С. 62 – 66.

USE OF FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS SUFFERING FROM HYPERTENSION

Ivanova K.V., Shilenko O.V., Pyanzina N.N.

*(Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Y. Yakovlev;
Chuvash State University n.a. I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article reveals the features of conducting fitness classes for people suffering from hypertension. Moderate physical activity is necessary for this disease, as the vessels dilate during movement, improves blood circulation in the muscles, which helps strengthen the heart. Performing strictly dosed loads contributes to the prevention and treatment of arterial hypertension in students.

Keywords: arterial hypertension, fitness, students, exercise, health.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Казызаева А.С.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена анализу методики обучения плаванию способом кроль на груди. Изучено содержание средств и методов обучения кроль на груди детей на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: начальное обучение плаванию, техника плавания, кроль на груди, пловцы.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы выявил большое количество работ, посвященных данной проблеме [1, 2, 3, 4 и др.]. Существуют различные методики обучения плаванию. В них раскрывается опыт эффективного обучения плаванию с использованием методических подходов, основанных на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми младшего школьного возраста. Несмотря на данные публикации, остается недостаточно раскрытым вопрос о последовательности, средствах и методах изучения спортивных способов плавания.

В связи с вышесказанным, представляется актуальным анализ содержания методики обучения детей плаванию, вопросы разработки и обоснования различных методик проведения занятий, выявление особенностей подходов различных авторов к обучению плаванию детей технике плавания способом кроль на груди на этапе начальной подготовки.

Объектом исследования является процесс обучения плаванию детей на этапе начальной подготовки. Предмет исследования: содержание методики обучения плаванию способом кроль на груди детей на этапе начальной подготовки. Цель исследования: изучить содержание методики обучения детей плаванию способом кроль на груди на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть содержание методики обучения детей начальной группы подготовки плаванию способом кроль на груди.
2. Выявить особенности применения средств и методов обучения плаванию детей на начальном этапе подготовки используемые в тренировочном процессе начальной подготовки.
3. Определить эффективность методики обучения плаванию кролем на груди детей группы начальной подготовки.

Для решения задач мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований.

По мнению авторов (Н.Ж. Булгакова, 2017 и др.) на этапе начальной подготовки осуществляется параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней. В первый год обучения происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

В связи с вышесказанным нам представлялось интересным узнать, какие средства и методы используют тренеры для достижения данного результата. Для этого было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие три тренера, осуществляющие под-

готовку спортсменов первого года обучения группы начальной подготовки первого года обучения. В протокол вносились сведения, касающиеся деятельности преподавателя (средства, методы обучения и др.), деятельности занимающихся, параметров нагрузки и отдыха.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что все тренеры в разминке используют обще-развивающие упражнения, а тренер ЭГ 2 еще и специальные упражнения на гибкость, также как рекомендуют авторы. Разминка в воде составляет от 100 до 600 метров. Тогда как авторы рекомендуют 500-600 м. Ближе всех к рекомендуемым цифрам по объему разминки в воде – тренер ЭГ 1. Имитационные упражнения в воде применяют все тренеры и авторы.

Для обучения технике работы ног кролем на груди все тренеры применяют упражнения с опорой, без опоры, в различных положениях туловища, что соответствует требованиям авторов. Для обучения технике рук кролем на груди все тренеры применяют упражнения с поочередной, одновременной работой рук, с подменой, с опорой и без опоры, кроме тренера ЭГ 2, он не использует упражнения с опорой, что не соответствует методикам авторов. Для обучения согласованию движений кролем на груди и совершенствование техники все тренеры применяют плавание в координации. Тренер ЭГ 1 – использует чередование длинных и коротких отрезков. Тренер ЭГ 2 – проплывание отрезков на наименьшее количество гребков. Тренер ЭГ 3 применяет чередование плавания в облегченных и усложненных условиях, в заданном темпе. Что согласуется с мнением авторов Н.В. Чертова и Н.Ж. Булгаковой.

Анализируя методы обучения плаванию, применяемые тренерами экспериментальных групп, можно отметить, что все тренеры используют соревновательный и игровой методы. Так, все тренеры включают в тренировку ускорения по 15 м при помощи ног кролем на груди (тренер ЭГ 1); ускорения по 25 м кролем на груди с полной координацией движений (тренер ЭГ 1, тренер ЭГ 3); ускорения по 25 м при помощи ног кролем на груди (тренер ЭГ 2).

Для совершенствования физических качеств тренеры используют: равномерный, повторный и переменный методы (тренер ЭГ 1); равномерный и круговой метод (тренер ЭГ 2); равномерный и повторный методы (тренер ЭГ 3). Все перечисленные методы также рекомендуются для использования в тренировочном процессе различными авторами.

В заключительной части занятия у всех испытуемых тренеров включается свободное плавание продолжительностью от 5 до 10 минут. Тогда как авторы рекомендуют не менее 10-15 минут. Лучше всех рекомендаций авторов придерживается тренер ЭГ 3. Он использует разнообразные игры и прыжки в конце занятия: бессюжетные игры: ныряния за игрушками, игры с мячом, сюжетные: «уплыви от крокодила», «сбей утенка», а также прыжки: «солдати́ком», старт с бортика вниз головой.

Тренер ЭГ 2 так же использует бессюжетные игры, ныряние за игрушками и прыжки: с бортика «солдати́ком», спад в воду (сидя на бортике). А тренер ЭГ 1 в заключительной части не использует игры, только прыжки: с тумбы в обруч, с тумбы «солдати́ком», с тумбы спад в воду. Однако, авторы рекомендуют на этапе начального обучения широко применять игровой метод в каждой части занятия. Процентное соотношение игровых заданий в этом возрасте может достигать 40 % от общего объема средств. Фактическое содержание игровых заданий у тренеров заметно отстает от рекомендаций авторов.

Анализируя объем тренировки, можно отметить, что наибольшее количество метров проплывают воспитанники тренера ЭГ 1 (1000 м), абсолютные значения километража, преодолеваемого за тренировку не выходят за рамки рекомендаций авторов. Минимальные значения объема наблюдаются у тренера ЭГ 2 (500 м).

Для определения эффективности методики обучения плаванию детей кролем на груди нами были проанализированы протоколы соревнований. Мы определили лучшие результаты пяти спортсменов каждого тренера в трех соревнованиях. Из таблицы видно, что лучшие результаты демонстрируют воспитанники тренера ЭГ 1.

Эффективность обучения технике плавания кролем на груди на этапе начальной подготовки по результатам выступления в соревнованиях

Название	Среднее место пяти лучших спортсменов, занятое на соревнованиях		
	Тренер ЭГ 1	Тренер ЭГ 2	Тренер ЭГ 3
Новогодний приз	9,5	11,7	12,8
Приз весенних каникул	7,6	12,3	15,1
Заккрытие плавательного сезона	5,8	8,4	11,7

Для определения эффективности методики обучения плаванию детей кролем на груди нами были проанализированы протоколы соревнований. Мы определили лучшие результаты пяти спортсменов каждого тренера в трех соревнованиях. Из таблицы видно, что лучшие результаты демонстрируют воспитанники тренера экспериментальной группы № 1. Это означает, что выбранные им средства, методы и параметры нагрузки и отдыха более эффективны.

Заключение. Выявлены особенности применения средств и методов, характерные для работы различных тренеров по обучению плаванию детей на этапе начальной подготовки. Это выражается: в различном объеме плавания (от 600 до 1500 м), времени, отводимом на разминку на суше и в воде (от 5 до 15 мин), содержании средств и методов обучения. Определена эффективность методики обучения плаванию кролем на груди детей группы начальной подготовки по результатам выступления в соревнованиях. Так, лучшие результаты выступления на соревнованиях по плаванию в течение учебного года продемонстрировали воспитанники тренера ЭГ 1.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Булгакова, Н.Ж.* Теория и методика плавания: учебник для студентов вузов по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Бакалавриат).
2. *Савельева, О.Ю.* Основы начального обучения плаванию: учебное пособие / О.Ю. Савельева; Московский город. пед. ун-т. – Электрон. текстовые дан. – М.: Изд-во МГПУ, 2012. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>. – Загл. с экрана.
3. *Чертов, Н.В.* Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов // Южный федерал. ун-т. – Электрон. текстовые дан. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>. – Загл. с экрана.
4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди : учеб.-метод. пособие / сост. В.В. Апокин [и др.]; Сургутский.

TRAINING THE SWIMMING TECHNIQUE OF CRAWL ON A CHEST AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

Kazyzaeva A.S.

(Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article is devoted to the analysis of methods of swimming teaching of crawl. The content of means and methods of teaching crawl on the chest of children at the initial training.

Keywords: basic learning to swimming, swimming technique, crawl, swimmers.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Малушко О.А., Калданов И.Ф.

*(Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Уфа, Россия)*

Аннотация. В данной статье описана физическая подготовленность современной студенческой молодёжи, а также анализ развития уровня подготовки.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, физическое развитие, молодежь, студент, тест.

Уровень физической подготовленности молодежи и студентов – это показатель эффективности системы физического воспитания. Поэтому физическое развитие студентов, как вопрос государственного значения, находится под постоянным контролем государства.

Всестороннее физическое развитие студенчества имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки студентов, но и в значительной степени определяет отношение общества к выбору достойного образа жизни.

Существует совокупность упражнений, посредством контрольных тестов которых, оценивается общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию [1].

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) подъем корпуса; 2) подтягивания (юноши) и отжимания либо подтягивания на низкой перекладине (девушки); 3) бег на 100 м; 4) бег на 2000 м (девушки), на 3000 м (юноши) [2].

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и при переходе в новый учебный год, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период [4].

Проведем анализ нормативов одной из студенческих групп ИЭС УГНТУ, состоящей из девушек основного медицинского отделения в момент их поступления в вуз в 2016 г. и окончания курса прикладной физической культуры (ПФК) в 2019 г. Количество участниц тестирования $n = 17$.

Требуется рассчитать по данным среднее арифметическое, коэффициент ковариации и стандартное отклонение.

В табл. 1 представлены данные нормативов студенческой группы девушек на момент поступления в университет.

В табл. 2 представлены данные нормативов студенческой группы девушек на момент окончания курса ПФК.

Таблица 1

**Данные нормативов
на момент поступления в университет**

▲	A	B	C	D	E
1	Студенты	подъем корпуса	подтягивание	бег 100 м (сек.)	бег 2000 м (мин.)
2	Студент 1	50	4	18	11,55
3	Студент 2	61	15	15,5	12,51
4	Студент 3	60	9	17,34	10,46
5	Студент 4	59	11	16,27	15,12
6	Студент 5	55	5	19	13,04
7	Студент 6	46	8	18,15	11,25
8	Студент 7	60	4	17,19	13,9
9	Студент 8	60	2	16,67	12,55
10	Студент 9	68	20	16,72	13,55
11	Студент 10	65	8	16,92	13,48
12	Студент 11	50	15	17,48	10,3
13	Студент 12	57	13	15,87	12,3
14	Студент 13	67	2	17,48	11,3
15	Студент 14	55	13	17,15	10,2
16	Студент 15	60	20	17,53	14,2
17	Студент 16	54	10	17,4	11,3
18	Студент 17	55	20	15,76	10,2

Таблица 2

**Данные нормативов
на момент окончания курса ПФК**

▲	A	B	C	D	E
1	Студенты	подъем корпуса	подтягивание	бег 100 м (сек.)	бег 2000 м (мин.)
2	Студент 1	65	9	17,3	10,58
3	Студент 2	40	10	17,06	10,1
4	Студент 3	69	10	17,05	11,09
5	Студент 4	51	10	17,44	11,16
6	Студент 5	41	10	17,72	14,1
7	Студент 6	58	10	16,68	14,1
8	Студент 7	60	10	20,42	12,35
9	Студент 8	70	11	16,58	11,2
10	Студент 9	66	10	16,51	9,25
11	Студент 10	58	10	16,45	9,5
12	Студент 11	58	10	17	11,15
13	Студент 12	67	10	19,05	11,2
14	Студент 13	61	8	14,45	11,1
15	Студент 14	65	9	16,09	10,5
16	Студент 15	60	7	19,13	11,35
17	Студент 16	65	10	16,95	10,15
18	Студент 17	58	11	17,5	9,27

Таблица 3

**Расчеты среднего арифметического,
коэффициенты ковариации и стандартного
отклонения**

J	K	L	M	N
	В момент поступления			
Показатели	подъем корпуса	подтягивание	бег 100 м (сек.)	бег 2000 м (мин.)
Среднее арифметическое	57,76	10,53	17,08	12,19
Дисперсия	33,59	35,19	0,77	2,20
Стандартное отклонение	5,80	5,93	0,88	1,48
	В момент выпуска			
Показатели	подъем корпуса	подтягивание	бег 100 м (сек.)	бег 2000 м (мин.)
Среднее арифметическое	59,53	9,71	17,26	11,07
Дисперсия	70,37	0,91	1,68	1,85
Стандартное отклонение	8,39	0,96	1,30	1,36

Исходя из полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Среднее арифметическое норматива «подъем корпуса» и «бег 100 м» на момент окончания курса прикладной физической культуры увеличилось соответственно на 1,76 и 0,17 по сравнению со средним арифметическим на момент поступления, что свидетельствует о положительной динамике.

2. Среднее арифметическое норматива «подтягивание на низкой перекладине» и «бег 2000 м» на момент окончания курса прикладной физической культуры снизилось соответственно на 0,82 и на 1,12 по сравнению со средним арифметическим на момент поступления, что свидетельствует об отрицательной динамике.

3. Дисперсия норматива «подъем корпуса» на момент выпуска увеличилось на 39,07 по сравнению с дисперсией на момент поступления, что свидетельствует об увеличении разброса показателей норматива среди студенток, но в пределах рекомендуемого значения (> 35).

4. Дисперсия норматива «подтягивание» на момент выпуска снизилось на 34,28 по сравнению с дисперсией на момент поступления, что свидетельствует об уравнивании показателей нормативов среди студенток.

5. Дисперсии нормативов «бег 100 м» и «бег 2000 м» на момент выпуска демонстрируют незначительные изменения.

В целом можно сделать вывод о том, что в группе девушек показатели уравнились в пределах рекомендуемых значений. Положительная динамика отмечается в таких нормативах как «подъем корпуса» и «подтягивание на низкой перекладине». Показатели нормативов «бег 100 м» и «бег 2000 м» демонстрируют отрицательную динамику, что может являться следствием некачественной тренерской работы, плохой материальной базы, недостаточности мотивации студентов к занятиям и отсутствия самостоятельных занятий [3], снижения эффективности тренировок в результате типизации занятий и ряда других факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Валеева, Г.В.* Физическая культура. Методико-практический раздел программы: учебно-методическое пособие / Г.В. Валеева, Е.Д. Валеева и др. – Уфа, 2013. – 168 с.

2. *Валеева, Е.Д.* Физическая подготовленность студентов и степень её соответствия требованиям всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е.Д. Валеева, Н.А. Красулина, А.А. Ритунская // Мат. Международ. науч.-метод. конф., посвящ. XXXI летним Олимпийским играм «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России», 15 марта 2016 г. – Уфа, 2016. – Т. 1. – 23 с.

3. *Малушко, О.А.* Особенности организации и влияние самостоятельных занятий на физическую подготовленность студентов / О.А. Малушко, А.Р. Зайнулина // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования», 15 марта 2017 г. – Уфа: УГНТУ, 2017. – 163-166 с.

4. *Михайлова, С.В.* Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.

IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF CONTROL AND MANAGEMENT OF TRAINING OF YOUNG SKI RACERS

Malushko O.A., Kaldanov I.F.

(Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia)

Abstract. This article describes the physical education of modern students, as well as an analysis of the development of the student's level of training.

Keywords: level of physical education, Physical development, Youth, Student, Test.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кальбердин И.С., Дмитриев Д.М.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия)*

Аннотация. В статье затрагиваются некоторые актуальные проблемы оптимизации физического воспитания студентов Самарского университета. Раскрываются некоторые характерные особенности организации учебно-тренировочного процесса в вузе, обуславливающие необходимость повышения качества физического воспитания. Автором предлагаются подходы решения некоторых проблем.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура студентов, здоровый образ жизни, проблемы физического воспитания студентов.

Бережное отношение к своему здоровью, сформированность мотивов систематических занятий физической культурой и спортом как основного составляющего личности, ориентированной на здоровый образ жизни, являются актуальными в течение всей жизни, и их окончательное формирование обычно завершается в студенческом возрасте. Исследования ряда авторов [1, 3], показывают, что у существенной доли студентов за годы учебы не вырабатывается образ жизни, дающий им возможность сохранять и укреплять состояние здоровья. Безразличие большей доли студентов к собственному здоровью, по-видимому, обуславливается широким распространением в современном обществе меркантильных интересов, что приводит к формированию у студентов соответствующих потребностей личности, мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок [2]. Для того, что бы найти решение данной проблемы системы высшего образования, необходимо достичь деятельного отношения студента к укреплению собственного самочувствия. А вузовским педагогам и специалистам по физическому воспитанию необходимо обучать не только профессионала, владеющего необходимыми компетенциями в будущем виде деятельности выпускника, но воспитывать здорового гражданина с комплексом ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни. Слабая разработанность этих проблем и значимость их исследования стали основой выбора темы и цели данной статьи.

Целью данной статьи является анализ некоторых актуальных проблем физического воспитания студентов Самарского университета. В дальнейшем планируем подтвердить полученные значения в виде графика. Основными методами исследования были интервьюирование и анкетирование по собственным опросникам. Сбор информации проводился в течение 4 лет, с составлением репрезентативной выборки из студентов вуза.

Первоочередной задачей физического воспитания отмечена необходимость понимания студентами социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

Следует отметить, что специфика организации педагогического процесса Самарского университета, характеризуется интенсивностью учебных нагрузок, что на фоне некоторых негативных социальных условий, высокого уровня психоэмоциональных перегрузок жизни в мегаполисе негативно отражается на физическом развитии, функциональном состоянии и самочувствии обучающихся. Несомненно, что интенсивные учебные нагрузки студентов являются неотъемлемой частью их студенческой жизни – и все это происходит в важный период биологического, физиологического и социально-психологического формирования орга-

низма молодого человека. В настоящее время по всей стране отмечается противоречие между значительно возросшим воздействием учебной нагрузки, сопряженной с гиподинамией, на фоне роста объема и содержания образования, а с другой стороны – недостаточным уровнем педагогической помощи студентам в условиях, – все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов. Освоение многочисленных новшеств, включаемых в содержание высшего профессионального образования – трудоемкий процесс, требующий больших энергозатрат от студентов, особенно первокурсников.

В результате отмеченных выше неблагоприятных факторов у студентов вуза могут возникнуть различные отклонения в функциональном состоянии организма, обусловленные как утомлением, так и психоэмоциональными перегрузками. Особенно уязвимы первокурсники. Проведенные нами опросы показали, что специфика вузовского обучения представляет для бывших школьников определенную сложность, больше половины студентов-первокурсников испытывали затруднения, связанные с адаптацией. Почти каждый третий студент-первокурсник, отвечая на вопросы, указал, что даже к концу первого семестра учебы продолжали испытывать трудности, связанные с самоорганизацией учебы и условиями проживания. К тому же в этих группах студенты чаще отмечают, что у них нет времени на занятия физической культурой и спортом.

В такой ситуации мы считаем необходимым сотрудничество преподавателей кафедры физического воспитания с другими подразделениями вуза. Основной целью такого сотрудничества является объединение усилий для того, чтобы с педагогических и психогигиенических позиций оптимизировать учебный процесс, который обеспечит эффективное усвоение необходимых профессиональных компетенций при сохранении здоровья обучающегося. Необходимо убеждать преподавателей других кафедр в важности здоровья студентов, а не только успеваемости, а физическая активность должна рассматриваться не только как главный инструмент здоровья, но и повышения умственной работоспособности.

Проведенные опросы студентов свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют сформированные знания биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, однако, не уделяют должного внимания физическому самовоспитанию, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни. Педагогам кафедр физического воспитания необходимо донести до студентов, что на занятиях физической культуры в течение учебной недели объем двигательной активности не превышает 10-20 % от необходимой организму для хорошего самочувствия. Большая доля дефицита двигательной активности может компенсироваться только в том случае, если студент вовлекается к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом путем формирования у себя устойчивой привычки физического совершенствования и самовоспитания.

Анализ полученных данных успеваемости по физической культуре показывает, что здоровье и уровень основной массы поступивших в вуз, не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, наблюдается определенная тенденция к некоторому снижению их уровня физической подготовленности. В связи с этим для преподавателя актуальными является знание индивидуальных особенностей студентов, лежащих в основе его стилевых характеристик и физического развития. Подтверждением принципа системности физического воспитания является обнаруженные нами тесные взаимосвязи между личностными качествами студентов и параметрами физического развития, его уровнем и степенью гармоничности в учебе. В свою очередь, на основе становления индивидуального опыта приспособлений к физическим нагрузкам у студентов формируется определенный уровень активации реакции на учебные нагрузки, отражающих индивидуальные стили учения и профессиональной деятельности будущих специалистов.

Таким образом, оптимизация физического воспитания студентов невозможна без разработки инновационных подходов к физической культуре в рамках вузовской программы, без вооружения обещающихся навыками и методиками самоконтроля, использования методов мониторинга функционального состояния систем организма, необходимыми для организации самостоятельных занятий спортом, а также обеспечивающих успешную адаптацию студентов к вузовскому образованию.

На наш взгляд, немаловажным является также изменение отношений студентов к своему здоровью, формирование установок на здоровый образ жизни. Нужно помнить, что в студенческом возрасте происходит окончательное формирование стиля жизни, который является итогом, в том числе и учебы в вузе и отношением к физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алешина, Ю.А.* Гигиеническое и психофизиологическое обоснование процесса адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения /А.Ю. Алешина //Аспирантский вестник Поволжья, 2016. – № 1-2. – С. 254 – 258.
2. *Закиров, Т.Р.* Современные проблемы физического воспитания в технических вузах / Т.Р. Закиров // Вестник Казанского технологического университета, 2007. – С. 280 – 282.
3. *Кудашова, Л.Т., Назаренко, М.В.* Пути совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Мат. конф. – Казань, 2007. – С. 24. [Электронный ресурс] / Л.Т. Кудашова, М.В. Назаренко. – URL: КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru>. (дата обращения: 27.06.2019).

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF THE SAMARA UNIVERSITY

Kalberdin I.S., Dmitriev D.M.

(Samara state University, Samara, Russia)

Annotation. The article discusses some urgent problems of optimizing the physical education of students at Samara University. Some characteristic features of the organization of the educational process at the university are revealed, which necessitate the improvement of the quality of physical education. The author offers approaches to solve these problems.

Keywords: health, physical culture of students, problems of physical education of students.

АНАЛИЗ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ЛАТЕРАЛЬНЫМИ ПРИЗНАКАМИ

Ковалев Н.К., Будыка Е.В., Иванова Н.Н., Шаповалова Н.П., Ваньков А.А.

*(Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
Москва, Россия)*

Аннотация. В работе проанализированы показатели успешности обучения спортивным способам плавания студентов, различающихся признаками асимметрии в двигательной и сенсорных системах.

Ключевые слова: студенты, обучение технике спортивных способов плавания, кинематические характеристики техники, латеральная организация моторных и сенсорных функций.

Введение. Поиск критериев оценки успешности овладения теми или иными двигательными навыками продолжает оставаться актуальным. Своя специфика разработки указанных критериев существует в процессе обучения таковым студентов нефизкультурных вузов. Кроме того, при обосновании критериев оценки необходим учет факторов, определяющих индивидуальные различия занимающихся. В качестве одного из таких факторов может рассматриваться межполушарная функциональная асимметрия мозга, косвенным проявлением которой является специфика латеральной организации анализаторных систем [1, 3, 7]. Основное внимание в исследованиях обычно уделяется моторной асимметрии [2, 4, 5], хотя значение сенсорных асимметрий для успешности занятий тем или иным видом спорта также не умаляется [6]. В исследованиях квалифицированных пловцов обосновано значение учета признаков асимметрии в моторной сфере для повышения эффективности их технической подготовки [2, 4, 5]

Цель работы – провести сравнительный анализ показателей успешности обучения спортивным способам плавания студентов, различающихся признаками асимметрии в двигательной и сенсорных системах.

Задачи исследования:

1. Оценка успешности овладения техникой спортивных способов плавания.
2. Определение латеральных признаков в моторной мануальной, слухоречевой и зрительной системах испытуемых, а также их совокупности – профиля латеральной организации.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие юноши-студенты МГУ, занимающиеся в группах обучения технике плавания кролем на груди и на спине (54 человека). Средний возраст составил 18,7 л.

Учебная программа включала 32 занятия (продолжительность одного занятия – 2 академических часа), которые проводились 2 раза в неделю в течение одного семестра. В конце семестра студенты сдавали контрольные нормативы: а) проплывание дистанции 100 м (50 м – кролем на груди + 50 м кролем на спине) без фиксации времени и б) проплывание с максимальной скоростью 25 м кролем на груди на время. В ходе исследования испытуемые проплывали в полную силу дистанцию 25 м кролем три раза для последующего расчёт скорости плавания, кинематических характеристик, а также визуальной оценки техники плавания. Чтобы исключить влияние старта, испытуемые проплывали 25 м, стартуя из воды. Отдых между отдельными отрезками осуществлялся до полного восстановления, оцененного по ЧСС и самочувствию.

Об успешности занятий обследованных студентов судили по педагогической оценке техники плавания с использованием карты педагогического контроля по 5-балльной шкале, а также по ряду кинематических характеристик техники плавания, полученных расчётным путём: скорости, шагу, темпу, относительному шагу, «индексу способа плавания».

Для выявления латеральных признаков использовали методику Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [7], включающую: опросник Аннетт, тесты А.Р. Лурия, динамометрию, теппинг-тест, дихотическое прослушивание, пробу Розенбаха и тест на прицеливание. По итогам оценки латеральных признаков описывали профили латеральной организации (ПЛО) моторных и сенсорных функций [3, 7].

Обработку полученных данных проводили с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. В табл. 1 представлено соотношение латеральных признаков в моторной и сенсорных системах обследованных испытуемых.

Таблица 1

Соотношение (в %) латеральных признаков в моторной мануальной и сенсорных системах

Системы	Признаки		
	правосторонние	симметричные	левосторонние
Мануальная	80,0	12,7	7,3
Слухоречевая	54,5	16,4	29,1
Зрительная	64,8	22,2	13,0

Анализ материалов табл. 1 свидетельствует о том, что у студентов обследованной выборки во всех изученных анализаторных системах преобладали правосторонние латеральные признаки. Это сходно с данными, имеющимися в литературе, характеризующими особенности сенсомоторной асимметрии у пловцов [4, 5].

После определения отдельных признаков для каждого студента описали вариант ПЛО, а затем распределили испытуемых по типам ПЛО. В обследованной выборке было 25,9 % «чистых» правшей, 53,7 % праворуких, 13 % амбидекстров и 7,4 % леворуких. «Чистых» левшей в обследованной выборке не было.

Табл. 2 содержит показатели, характеризующие результаты обучения спортивным способам плавания, усредненные для групп испытуемых, различающихся типом ПЛО.

Таблица 2

Спортивные результаты и кинематические характеристики студентов-пловцов с разными типами ПЛО

Показатель	Тип ПЛО		
	«Чистые» правши, n = 14	Праворукие, n = 29	Амбидекстры и леворукие, n = 11
Результат на дистанции 25 м, с	15,18* ± 1,73	16,61* ± 3,19	15,38 ± 0,99
Скорость на дистанции 25 м, м/с	1,66* ± 0,19	1,55* ± 0,25	1,63 ± 0,11
Шаг, м	1,79 ± 0,20	1,73 ± 0,37	1,61 ± 0,17
Темп, кол-во циклов в 1 мин	52,88* ± 5,87	52,26 ± 11,71	56,63* ± 5,74
Относительный шаг, м	1,16 ± 0,20	1,04 ± 0,21	1,03 ± 0,06
Индекс способа плавания, у.е.	2,98* ± 0,49	2,72 ± 0,88	2,62* ± 0,42
Педагогическая оценка техники, балл	3,86*,** ± 0,35	3,51** ± 0,91	3,50* ± 0,68

Примечание: * и ** – значимые различия ($p < 0,05$) для разных сравнений.

Из материалов, представленных в табл. 2, видно, что более успешно преодолели дистанцию 25 м кролем на груди «чистые» правши, а самый слабый результат продемонстрировали праворукие испытуемые. Рассмотренные показатели на дистанции 25 м двух «крайних» по типу ПЛО групп («чистых» правшей, с одной стороны, и амбидекстров и леворуких, с другой) зна-

чимо не различались, а вот кинематические характеристики, отражающие технику плавания испытуемых этих групп, выявили преимущество «чистых» правшей. Так, у них отмечается более рациональное соотношение темпа и шага, что позволило добиться более высокой скорости плавания. О более эффективной технике плавания у студентов-«чистых» правшей свидетельствует и лучший «индекс способа плавания» (см. табл. 2). У «чистых» правшей по сравнению с двумя другими группами были значимо выше и педагогические оценки (в баллах), характеризующие технику плавания.

Таким образом, материалы исследования обнаружили различия в успешности обучения технике плавания кролем на груди у студентов с разными латеральными признаками. Наиболее успешно освоили технику указанного способа плавания студенты, характеризующиеся полным набором правосторонних признаков асимметрии. По-видимому, это может указывать на положительное значение «накопления» правосторонних признаков в основных анализаторных системах для формирования рациональной техники плавания изучаемыми способами. Полученные в настоящем исследовании данные согласуются с результатами других авторов [1, 2, 4, 5]. Обнаруженные различия результатов обучения спортивным способам плавания у лиц с разными латеральными признаками целесообразно учитывать при отборе студентов в группы спортивного совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердичевская, Е.М., Гронская, А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. – Гл. 24. – С. 647 – 691.
2. Лаврентьева, Д.А. Взаимосвязь моторной асимметрии с некоторыми особенностями двигательного портрета пловцов 17-19 лет в избранном виде деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 188 – 191.
3. Москвин, В.А., Москвина, Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. – М.: Смысл, 2011.
4. Погребной, А.М., Скрынникова, Н.Г., Аришин, А.В. Формирование рациональной техники плавания с учетом индивидуального профиля асимметрии // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – 70 – 73.
5. Соломатин, В.Р., Махортова, Е.О. Влияние моторной асимметрии на определение основного способа плавания у юных пловцов // Олимпийский бюллетень. – 2018. – № 19. – С. 260 – 264.
6. Фомина, Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация к экстремальным спортивным нагрузкам. – Омск: СибГУФК, 2006.
7. Хомская, Е.Д., Ефимова, И.В., Будыка, Е.В., Ениколопова, Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. – М.: ИЦ «Академия», 2011.

ANALYSIS OF THE SUCCESS OF TEACHING SPORTS METHODS OF SWIMMING OF STUDENTS WITH DIFFERENT LATERAL SIGNS

Kovalev N.K., Budyka E.V., Ivanova N.N., Shapovalova N.P., Vankov A.A.

(Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia)

Abstract. The paper analyzes the success rates of teaching sports swimming methods for students, which differ in signs of asymmetry in the motor and sensory systems.

Keywords: students, training in sports swimming techniques, kinematic characteristics of technique, lateral organization of motor and sensory functions.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н., Самойлов А.А.

(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
Чебоксары, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты исследований функционального состояния сердечнососудистой системы у борцов вольного стиля высокой квалификации. Авторами доказано влияние различных физических нагрузок на изменение параметров сердечного цикла.

Ключевые слова: функциональное состояние, спортсмены, сердечнососудистая система, ЭКГ, адаптация, физические нагрузки.

Нарастающая интенсивность тренировочного процесса спорта высших достижений, при долголетних занятиях спортом вызывает расширение функциональных резервов организма спортсменов, выполнение более высоких физических нагрузок, сопровождающихся морфофизиологическими изменениями отражающими процесс адаптации сердечнососудистой системы. Проведение исследования морфофункционального состояния сердечнососудистой системы при напряженной мышечной деятельности, у спортсменов высокой квалификации, скоростно-силовых видов спорта в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам является актуальной проблемой.

Целью исследования явилось изучение изменений параметров сердечного цикла у борцов разного возраста высокой квалификации в зависимости от разного уровня физических нагрузок.

Исходя из поставленной цели исследования, были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Исследовать морфофункциональный статус борцов разного возраста.
2. Определить реакцию ССС на различную нагрузку.
3. Выявить закономерность изменения параметров сердечного цикла в зависимости от уровня тренированности.

Исследования проводились на базе Бюджетного учреждения «Республиканский центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины Министерства здравоохранения Чувашской Республики». В эксперименте приняли участие 40 борцов вольного стиля, высокой квалификации. Все обследуемые были разделены на две группы по 20 человек в каждой: I – спортсмены юниоры (возраст до 20 лет) и II – действующие спортсмены (в составе сборной Чувашии, до 25 лет). Исследования проводили с использованием следующих **методов**: определение частоты сердечных сокращений (ЧСС); систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД); определение систолического (СОК) и минутного (МОК) объемов крови; запись электрокардиограммы в покое и после нагрузки.

Результаты исследования показали, что основные среднестатистические параметры деятельности сердечнососудистой системы борцов вольного стиля в условиях относительного покоя находятся в пределах физиологической нормы (таблица).

Таблица

Показатели состояния сердечнососудистой системы в покое

Группа	ЧСС, уд/мин	САД, мм рт.ст.	ДАД, мм рт.ст.	СОК, мл	МОК, мл/мин
I	70,8 ± 1,7	118,2 ± 2,3	63 ± 2,7	79 ± 1,9	5530 ± 223
II	63,9 ± 1,9	115,7 ± 2,8	62 ± 2,5	77 ± 1,1	4851 ± 197

Для оценки реакции сердечнососудистой системы на нагрузку для спортсменов было предложено три вида двигательной деятельности: общая нагрузка; дозированная нагрузка на велоэргометре с частотой 170 об/мин в течении 2 мин; броски.

Анализ полученных данных показал, что реакция ЧСС, АД и других гемодинамических показателей на все виды нагрузки находилась в границах нормы у обеих исследуемых групп. Прирост ЧСС не превышал пятидесяти процентов от уровня данного показателя в покое. Повышение артериального давления после нагрузки не превышало допустимых значений. Показатели СОК и МОК после нагрузки у спортсменов I и II групп изменялись соответственно исходным данным.

Результаты проведенных исследований показали, что после общей физической нагрузки и бросков, у спортсменов обеих групп отклонений в результатах ЭКГ не отмечалось. При работе на велоэргометре функциональное состояние миокарда остается хорошим у спортсменов I группы. У борцов II группы наблюдается изменения в форме зубца Т, что свидетельствует об ухудшении метаболического обеспечения миокарда. Функциональные изменения в проводящей системе и межжелудочковой перегородке приводят к гипертрофии правого желудочка, что является функциональными изменениями сердечнососудистой системы спортсменов. При различных физических нагрузках, различных возрастных группах также были отмечены модификации в зубцах R и S.

Таким образом, в ходе проведенных исследований установлено, что показатели сердечнососудистой системы и адаптивных процессов у борцов I и II групп имели различия. Причем, реакция ССС спортсменов I группы на нагрузку наименее выражена. Была выявлена закономерность изменения параметров сердечного цикла в зависимости от уровня тренированности и под влиянием различных физических нагрузок. Изменения, отражающие реакцию сердечнососудистой системы на физические нагрузки, характеризуются работой сердца в покое и высокой его производительностью при работе различного характера и позволяют судить о морфологических и функциональных изменениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арансон, М.В. Тенденции научных исследований в видах единоборств / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 3 – 7.
2. Орлов, А.И. Особенности реализации системного подхода в формировании мастерства юных спортсменов-единоборцев / А.И. Орлов, С.А. Семенов, А.Н. Иванова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2011. – № 3. – С. 46 – 52.
3. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов // автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1998. – 41 с.

THE IMPACT OF VARIOUS PHYSICAL ACTIVITIES ON PERFORMANCE OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF HIGH QUALIFICATIONS' WRESTLERS

Kolesnikova O.B., Pyanzina N.N., Samoilov A.A.

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article presents the results of studies of the functional state of the cardiovascular system of freestyle wrestlers of high qualification. The authors proved the influence of various physical activities on the change of parameters of the cardiac cycle.

Keywords: functional state, athletes, cardiovascular system, ECG, adaptation, physical activity.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ, ФОРМИРУЮЩИЙ НАВЫКИ И КОМПЕТЕНЦИИ У БАКАЛАВРОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Юсупов Ш.Р., Михайлов С.Б.

*(ФГАОУ ВО «Казанский Приволжский Федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ» Казань, Россия)*

Аннотация. В настоящее время, в рамках внедрения новых Федеральных государственных стандартов высшего образования, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в программу подготовки не только бакалавров очной формы обучения, но заочной и очно-заочной. С учетом данных изменений, кафедры физической культуры и спорта отечественных вузов столкнулись с необходимостью адаптации традиционных форм преподавания к новым учебным планам.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт, учебно-методический комплекс, практикум, компетенции.

Учебные планы, предусматривающие заочную форму подготовки бакалавров, по объему часов и аудиторной нагрузки в значительной степени уступают аналогичным планам для дневной очной формы обучения. В этом смысле количество часов, выделяемых на элективную дисциплину «Физическая культура и спорт» не является исключением.

Исходя из этого, наиболее рациональным способом организации преподавания данной дисциплины является сочетание теоретического (лекционного) курса с выполнением практических заданий, таких как онлайн тестирование, подготовка реферата, а также выполнение индивидуального задания. Кроме того, в перспективе, следует внедрять в структуру лекционного курса такие практико-ориентированные компоненты как: кейс-стади, творческие задания и деловые игры. Их использование восполнит недостаток аудиторных часов и позволит реализовать компетентностный подход, широко внедряемый в настоящее время в отечественной системе высшего образования.

Реализация указанных выше инструментов предполагает их методическое обеспечение. Однако традиционные учебно-методические пособия и комплексы не включают в себя практические задания и ориентированы скорее на освоение теоретических знаний. В этой связи разработка практикума по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволит включить в темы лекций обсуждение кейсов, выполнение творческих заданий и другие современные приемы освоения материала.

В качестве цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в рамках практикума предусматривается формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
- объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки:

- применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- саморегуляции своего психофизического состояния;
- управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность. Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

PRACTICALLY-ORIENTED TEACHING APPROACH, FORMING SKILLS AND COMPETENCIES OF BACHELORS, STUDING ON THE DISTANCE FORM ON DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

Yusupov Sh.R., Mikhailov S.B.

*(Federal state Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Kazan (Volga region) Federal State University», Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical
University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)*

Annotation. Currently, as part of the implementation of the new Federal state standards of higher education, the discipline «Physical Culture and Sports» is included in the training program not only for full-time bachelors, but also for part-time students. Given these changes, the Department of Physical Culture and Sports of domestic universities faced the need to adapt traditional forms of teaching to new curricula.

Keywords: Federal State Educational Standard, educational complex, workshop, competencies.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Бабинецкая А.В., Корнилова Ю.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Казань)

Аннотация. Правильная осанка является залогом крепкого здоровья, привлекательной внешности, а также показателем физической активности. По статистике около 70 % населения России имеют нарушения осанки. С детского возраста в период формирования следует уделять должное внимание профилактике и лечению таких проблем как кифоза, боковых искривлений позвоночника (С- и S-образный сколиоз). В данной статье изучены основные проблемы нарушения осанки в юношеском возрасте. С помощью подобранного комплекса физических упражнений произведена их коррекция.

Ключевые слова: физические упражнения, осанка, профилактика, коррекция.

Цель: изучить влияние физических упражнений на поддержание и коррекцию нарушений осанки у студентов.

Задачи работы: 1. Выявить наиболее часто встречающиеся заболевания позвоночника среди студентов;

2. Изучить эффективность конкретных физических упражнений при нарушениях осанки;

3. Проанализировать влияние образа жизни и степени физической активности на формирование осанки

В период формирования, с 6 до 21 года, осанка подвержена изменениям под влиянием эндогенных и экзогенных факторов, таких как наследственность, состояние скелета, связок, мышц, уровень физического развития, темпы роста.

В последнее время можно наблюдать увеличение количества детей и подростков, имеющих нарушение осанки. Данная тенденция обусловлена слабостью мышечного корсета из-за падения физической активности подрастающего поколения.

Наше исследование состояло из двух этапов. В констатирующем эксперименте приняли участие 43 студента в возрасте от 18 до 21 года. Данный этап включал в себя социологический опрос, снятие антропометрических измерений. По ряду антропометрических критериев нами было определено состояние осанки (табл. 1). Из всего числа исследуемых 37 человек имеют ту или иную проблему с осанкой.

Таблица 1

Критерии определения состояния осанки

Часть тела	Положение
Шея	Положение прямо, без выдвиганий вперед, подбородок не опущен, голова непосредственно над плечами
Голова	Вертикальная линия проходит через центр черепа, не должно быть наклонов или поворотов в сторону.
Плечи	Линия двух плеч горизонтальна, ни одно плечо не должно быть выше другого.
Бедра	Линия обоих бедер горизонтальна, ни одно бедро не должно быть выше другого.
Спина	Позвоночник параллелен прямой вертикальной линии, не должно быть отклонений в сторону, S- или C-округлений.
Туловище	Не должно быть наклонов назад, чрезмерных прогибов в пояснице
Верх спины	Нет «горба» или чрезмерного округления в грудном отделе позвоночника
Живот	Не должно быть выпячивания и провисания

У 25 из 37 была выявлена сутуловатость, у 6 кругло вогнутая спина, 2 круглая спина, у 4 голова наклонена вперед. Из 37 участников эксперимента, имеющих нарушение осанки занимаются спортом: регулярно 9 человек и 1 ведет активный образ жизни. Данное распределение свидетельствует о недостаточности двигательной активности, также большое влияние оказывает сидячий образ жизни студентов.

На втором этапе проводился эксперимент, в котором приняли участие 37 студентов, имеющих нарушение осанки. Участниками эксперимента применялся комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки (табл. 2).

Таблица 2

Комплекс упражнений на формирование правильной осанки

1. Начальное положение: руки спереди в замке, на вдохе поднимаем руки вверх, прогибаемся назад, на выдохе возвращаемся в исходное положение
2. Начальное положение: руки в замке сзади, шею вытягиваем вперед, руки тянем назад, зажимая лопатки, удерживаем положение 30 с.
3. Начальное положение: Голову отводим назад, руки в замке вытягиваем вперед, округляем спину и тянемся назад, удерживаем положение 30 с.
4. Начальное положение: лежа на животе, ноги сгибаем в коленях, руками охватываем щиколотки. На вдохе прогибаемся (лодочка) 30 с. На выдохе опускаемся.
5. Начальное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем корпус, удерживаем на 5 счетов, опускаемся. (Возможны различные варианты положения рук)
6. Начальное положение: стоя у стенки, макушка, спина и копчик прижаты. Удерживаем положение 30 с

У испытуемых с нарушением осанки в первое время возникали трудности при выполнении упражнений. При оценке эффективности занятий использованы пробы Штанге и Генча, тест Адамса. По окончании исследования у 24 человек, имеющих сутулость и 3 человек имеющих наклоненную вперед голову, появились заметные улучшения, также почти у всех имеющих круглую спину наблюдаются улучшения, одному из испытуемых удалось полностью избавиться от сутулости. У 2 имеющих кругло вогнутую спину заметных изменений не произошло.

Выводы: Выявление и коррекция нарушений осанки в студенческом возрасте поддается лечению с помощью правильно подобранных регулярных физических упражнений и самоконтроля. Также необходимы профилактические мероприятия: регулярная гимнастика, дыхательные упражнения, физические комплексы необходимо выполнять как для профилактики так и для лечения нарушения осанки. Необходимо внедрение физической культуры для укрепления здоровья, улучшения осанки и повышения иммунитета на всех уровнях образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кашин, А.Д.* Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учебное пособие / А.Д. Кашин. – Минск: НМ Центр, 2000. – 240 с.
2. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
3. *Котешева, И.А.* Нарушение осанки. Лечение и профилактика / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2004. – 208 с.
4. *Копылов, Ю.А.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393.

PHYSICAL CULTURE IN PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS

Babinetskaya A.V., Kornilova J.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. Correct posture is the key to good health, attractive appearance, as well as indicator of physical activity. According to statistics, about 70 % of the population of Russia have impaired posture. From childhood, during the formation period, due attention should be paid to the prevention and treatment of problems such as kyphosis, lateral curvature of the spine (C- and S-shaped scoliosis). Correct posture is the key to good health, attractive appearance, as well as an indicator of physical activity. This article is about correction of posture disorders in adolescence with the help of a similar set of physical exercises.

Keywords: physical exercises, posture, prevention, correction.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ПЛОСКОСТОПИЕ

Костина Е.А.

*«ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия»*

Аннотация. В статье рассматриваются методы коррекции плоскостопия, правила физического воспитания для формирования правильного свода стопы у студентов.

Ключевые слова: стопа, плоскостопие, стадии плоскостопий, методы, лечебная физкультура.

Цель: выявить методы коррекции плоскостопия с помощью физической культуры.

Характерное опущение продольного свода и поперечного свода стопы, изменение формы стопы, т.е. деформация стопы человека вследствие влияния различного рода факторов называется – плоскостопием.

Опираясь на площадь опоры пяточной костью и головками плюсневых костей, стопа выполняет опорную функцию. Соединяясь с помощью мышечных связок и суставов, кости стопы образуют дуги – поперечный и продольные своды стопы. Если сухожилия и мышцы ослабевают, то это неминуемо приводит к опусканию стопы, то есть плоскостопию. У новорожденного нет еще осанки и поэтому нет свода стопы. С первой самостоятельной опорой на стопу у ребенка начинается формирование свода стопы. Этот процесс становится, заметен к полутора годам. В целом процесс длится от четырех лет. У большинства детей он заканчивается к пяти годам. С возрастом многие люди замечают изменения стопы: меняется размер ноги, форма и ширина. Такая деформация напрямую связана с расслаблением связок и сухожилий. Это приводит к удлинению стопы и выпрямлению нижней ее части. Для профилактики и лечения плоскостопия потребуется лечебная физкультура, где выполняются специальные упражнения.

Причинами, которые ведут к деформации стопы можно назвать следующие:

- недостаточная нагрузка на стопы человека (пассивный образ жизни);
- избыточная нагрузка на ноги (стоячая работа или увлечение бегом профессионально);
- некачественная обувь, которая зачастую приводит к дискомфорту при ходьбе;
- травмы стоп или их заболевания.

Прогноз лечения при плоскостопии зависит от уровня тяжести и характера деформации. На данный момент различают три стадии плоскостопия:

I – умеренное снижение сводов. После долгой ходьбы или стояния на месте появляются ноющие боли в подошвах. К вечеру могут появиться отеки или судороги в ногах;

II – выраженная деформация стоп. К плохой переносимости нагрузок присоединяются нарушения походки и склонность к травмам. Боли в стопе могут подниматься до колена.

III – полное исчезновение сводов. Пациенты жалуются на дискомфорт при ходьбе и стоянии, боли в коленях и пояснице, искривление пальцев ног и головные боли. Однако следует отметить, что патологический износ позвоночника и суставов наблюдается при сильном отклонении стопы внутрь.

На данный момент выделяют два метода коррекции плоскостопий:

Традиционные – лечебная гимнастика, массаж, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или обувь и др.

Оперативные – это хирургическое вмешательство, операция на связки и сухожилия стопы, а также операция на костях переднего и среднего отделов.

Рассмотрим подробнее примеры традиционного метода излечения:

Лечебная физкультура:

- сгибание и разгибание стоп в сидячем положении;
- сгибание и разгибание пальцев ног в сидячем положении;
- вставания на носки в стоячем положении;
- разведение пяток, не отрывая пальцев ног друг от друга;
- перекаты стопы: упор пятками в пол и плавно совершать перекаты на носки и др.

Массаж:

- самомассаж;
- иглоукалывание.

Физиотерапевтические процедуры:

- парафиновые аппликации;
- озокеритовые аппликации;
- грязевые аппликации.

Для профилактики плоскостопия у студентов важно использовать программу эффективных упражнений дома, а также программу упражнений с применением ортопедического оборудования, массаж. Регулярными занятиями лечебной физкультурой можно добиться легкости в походке, сделать ее более мягкой и красивой. Для того чтобы занятия физической культурой действительно положительно влияли на здоровье студентов, стоит учесть и внедрить следующие правила:

- необходимо применять исключительно научно обоснованные методы и средства физического развития, направленного на оздоровление;
- программа физического оздоровления должна учитывать физические особенности студента, его здоровье.

Результат исследований: Результаты опроса говорят нам, что 13 из 32 опрошенных студентов жалуются на плоскостопие различной степени. Большая часть тех, кто страдает плоскостопием – девушки и женщины. Важно отметить, что в основном этим страдают люди с нарушенной осанкой.

Вывод: таким образом, соблюдение элементарных правил и своевременное лечение плоскостопия, приведет к остановке процесса, поможет улучшить свод стопы, устранить беспокоящие боли, а регулярные занятия лечебной физкультурой помогут добиться желаемого результата.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH FLAT FEET

Kostina E.A.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. The article discusses the methods of correcting flat feet, the rules of physical education to form the correct arch of the foot of students.

Keywords: foot, flatfoot, flatfoot stage, age, physiotherapy.

ОСОБЕННОСТИ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Куликов В.М., Скворода Е.В.

*(Белорусский государственный университет;
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Минск, Беларусь)*

Аннотация. В статье представлены результаты изучения умственной работоспособности студентов на протяжении учебного года. Авторы, используя современные методы оценки умственной работоспособности, дают развернутую картину ее динамики на протяжении годового цикла обучения студентов. Ими выявлены основные периоды ее повышения и снижения на протяжении учебного года.

Ключевые слова: студенты, умственная работоспособность, измерение, учебный год, утомление, восстановление, динамика.

Введение. Специфика учебного труда студентов характеризуется смещением центра тяжести нагрузки на психическую, эмоциональную и, главным образом, на умственную деятельность. Повышенное психоэмоциональное состояние, обусловленное изменением образа жизни, большой умственной нагрузкой, а также новизной и сложностью учебного материала оказывает негативное влияние на все основные системы организма студентов. Длительное воздействие отмеченных выше факторов может привести к развитию функциональных и органических расстройств и заболеваний. Одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов, является умственная работоспособность (УР), под которой понимают способность выполнения определенной интеллектуальной нагрузки на заданном уровне сложности в течение определенного времени.

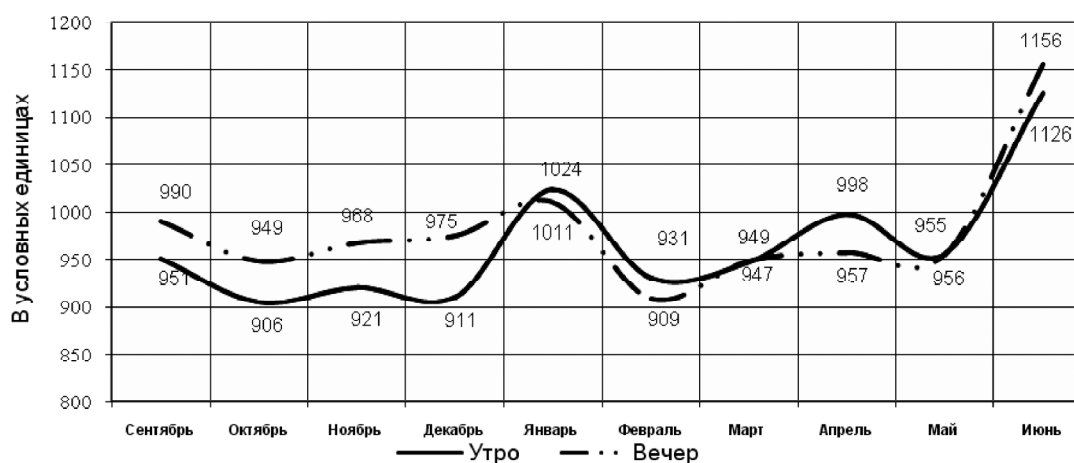
Имеется большое количество исследований показывающих, что под воздействием учебно-трудовой деятельности УР студентов претерпевает существенные изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года. Основными показателями умственной работоспособности являются: 1) скорость выполнения задания; 2) концентрация, переключаемость; 3) продуктивность и устойчивость внимания [1, 3-5].

Цель исследования заключалась в изучении годичной динамики умственной работоспособности студентов по показателям, характеризующих устойчивость и концентрацию внимания.

Организация и методика исследования. Для изучения УР студентов была разработана автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека, которая не требует сложного оборудования, специально подготовленного персонала, длительного времени тестирования и обработки результатов [3]. В основу автоматизированной системы положена корректурная проба, предложенная Б. Бурдоном (B. Bourdon) в 1895 году [2], которая применяется для оценки устойчивости внимания и способности к его концентрации. В исследовании приняло участие 35 студентов из УО «Гродненский государственный аграрный университет» и Белорусского государственного университета, которые в течение учебного года утром (7.00-10.00) и вечером (21.00-23.00) измеряли у себя умственную работоспособность, предложенным выше способом.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного авторами на протяжении учебного года исследования (рисунок) свидетельствовали, что средняя величина

утреннего и вечернего показателя УР в сентябре составила соответственно $951 \pm 1,1$ и $990 \pm 2,4$ усл. ед. В октябре наблюдалась ее существенное ($P < 0,05$) снижение до $906 \pm 2,3$ усл. ед. утром и $949 \pm 3,1$ усл. ед. вечером. Затем на протяжении ноября-декабря (от середины до конца семестра) наступал период относительно устойчивой УР. В утренние и вечерние часы величина ее показателя не имела достоверных ($P > 0,05$) различий. Так, в утреннем измерении УР составляла $921 \pm 4,3$ и $911 \pm 3,9$ усл. ед., а в вечернем соответственно $968 \pm 1,8$ и $975 \pm 1,4$ усл. ед. Во время осенне-зимней сессии и в период зимних каникул (январь) УР студентов значительно ($P < 0,01$) возросла как утром ($1024 \pm 2,2$ усл.ед), так и вечером ($1011 \pm 3,5$ усл. ед). При этом в вечернее время она была ниже на 13 усл.ед. В феврале наблюдаемые признаки достоверного ($P < 0,01$) снижения работоспособности можно объяснить наступившим утомлением, связанным с началом следующего семестра. Утром величина УР составляла $931 \pm 2,6$ усл. ед, вечером – $909 \pm 2,2$ усл.ед. В этом месяце тенденция снижения УР к концу дня усиливалась. На это указывают более низкие показатели УР ($- 22$ усл.ед) в вечернее время.



Динамика умственной работоспособности студентов в учебном году

В марте было отмечено повышение УР студентов как в утренние часы $947 \pm 2,5$ усл. ед. так и в вечернее время $949 \pm 2,9$ усл.ед. При этом различия между двумя измерениями оказались не значительны ($P > 0,05$) и составляли всего 2 усл.ед. Дальнейшее статистически значимое ($P < 0,05$) повышение УР, было выявлено в апреле в утреннее время ($998 \pm 3,3$ усл.ед.). Вечером прирост показателя УР не был достоверным и соответствовал $957 \pm 3,2$ усл.ед.

Снижение его к концу дня на 41 усл. ед. было статистически значимо ($P < 0,01$) и свидетельствовало о значительном утомлении после учебного дня. К концу учебного года, а именно в мае, было выявлено достоверное ($P < 0,05$) снижение средне группового утреннего показателя УР до $956 \pm 1,2$ усл. ед. Динамика вечернего измерения ($955 \pm 1,1$ усл. ед.) УР в сравнении с предыдущим месяцем не отличалась достоверностью. Следует отметить, что в мае утомление после учебного дня не было значительным, так как между двумя измеренными показателями не определено достоверных ($P > 0,05$) различий. Достоверное ($P < 0,01$) увеличение абсолютных показателей УР в утренние ($1126 \pm 3,4$ усл. ед) и вечерние ($1156 \pm 2,9$ усл. ед) часы наблюдалось в июне, когда у студентов была летняя экзаменационная сессия и начинались производственные практики. Основываясь на полученных данных, мы пришли к заключению, что к концу учебного года учебная деятельность не отразилась на глубине умственного утомления студентов.

Заключение. Описанная динамика УР имеет относительный характер и во многом зависит от индивидуальных особенностей студентов, специфики учебы и других факторов. Измерения, проведенные во все дни недели на протяжении учебного года, показали, что УР студентов в вечернее время оказалась несколько выше, чем в утренние часы. На наш взгляд, у студентов произошло смещение максимальной работоспособности вследствие того, что они утром еще не успевали активизировать свою умственную деятельность. В то же время, высокий уровень УР студентов в вечернее время говорит о том, что у них произошла адаптация к повышенным учебным нагрузкам. Учебный день студентов кроме аудиторных занятий включает самоподготовку. Наличие подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточным ритмом, а главным образом, психологической установкой на выполнение учебных заданий. Эти закономерности необходимо учитывать для разработки мероприятий по оптимизации условий учебно-трудовой деятельности и отдыха студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грибков, В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности. [Электронный ресурс]: автореф. дисс. канд. пед. наук / В.А. Грибков. – М., 1995. – 26 с.
2. Корректирующая проба (Тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 107 – 111.
3. Куликов, В.М. Автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека / В.М. Куликов // Перспективы развития высшей школы: материалы науч.-метод. конф. – Гродно: ГГАУ, 2008. – С. 232 – 233.
4. Соловьёв, В.Н. Динамика умственной работоспособности и адаптация студентов к образовательной деятельности в вузе / В.Н. Соловьёв // Вестн. Урал. гос. техн. ун-та. – УПИ, Екатеринбург, 2003. – № 10 (30). – С. 114.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебник / Под ред. В.А. Головина и др. – М.: Высшая школа, 1983. – С. 64 – 72.

THE PECULIARITIES OF ANNUAL DYNAMICS OF MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Kulikov V.M., Skvoroda E.V.

*(Belarusian state University, Belarusian state University of physical culture,
Minsk, Belarus)*

Annotation. The article presents the results of studying the mental capacity of students during the school year. The authors, using modern methods of assessing mental performance, give a detailed picture of its dynamics during the annual cycle of students' education. They identified the main periods of its increase and decrease during the school year.

Keywords: students, mental performance, measurement, academic year, fatigue, recovery, dynamics.

РАЗВИТИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В работе рассматриваются содержание и дидактический процесс подготовки к исследовательской деятельности бакалавров физической культуры на основе компетентностного подхода. Показано, что недостаточная обученность методам научного исследования, отсутствие ориентации на использование новых информационных технологий, приводит к низкому уровню сформированности исследовательских умений будущих бакалавров физической культуры. Обоснованы дидактические условия успешности такой подготовки.

Ключевые слова: исследовательские умения, информационные технологии, физическая культура.

Современный этап развития общества и образования характеризуется постоянно повышающимися требованиями к профессиональной подготовке педагогов, в первую очередь, специализирующихся в области физической культуры и спорта. Это обусловлено тем, что профессиональная деятельность педагогов по физической культуре и спорту связана с объективными рисками для здоровья обучающихся, возникающих в процессе физического воспитания студентов вузов [1-3].

Модернизация отечественной системы образования предполагает развитие в процессе обучения в вузе общекультурных и профессиональных компетенций, среди которых ключевую роль играет информационно-компьютерная компетенция. Информатизация всех жизненных сфер непременно сказывается на профессиональной деятельности специалистов любого профиля. Это, в свою очередь, способствует развитию исследовательской компетенции и информационной культуры и проявляется в стремлении к непрерывному самообразованию и саморазвитию. Постоянно увеличивающийся объем информации является основой непрерывного обновления содержания физкультурного образования, что повышает требования к владению педагогами по физической культуре и спорту информационными и коммуникационными технологиями, уровню их использования в будущей профессиональной деятельности [1-4].

Вместе с тем, на сегодняшний день отсутствует модель информационно-компьютерной подготовки педагогов по физической культуре в вузах спортивного профиля, недостаточно четко определены условия и место информационных технологий в учебном процессе, их связь с будущей профессиональной деятельностью. Это обусловлено тем, что необходимый минимум овладения информационными технологиями в спортивных вузах осуществляется преимущественно на первых курсах обучения. При этом, студенты спортивных вузов имеют недостаточный уровень знаний, умений и навыков в данной сфере, а обучение зачастую строится на дистанционной основе, что существенно влияет на уровень профессиональной подготовки. Поэтому возникает необходимость внедрения новых дисциплин по выбору, способствующих повышению качества профессиональной подготовки и степени использования информационных технологий в практической деятельности будущих специалистов.

Согласно новым образовательным стандартам, выделим наиболее важные компетенции, формирование которых происходит в результате освоения курса «Информатика»:

а) общекультурные компетенции:

– умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);

– готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);

– стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

– умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);

– использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности (ОК-13).

Мы пришли к выводу, что исследовательскую компетентность необходимо рассматривать как многомерное и целостное понятие, выделяя в ее структуре три группы компетенций [1, 4].

Низкий уровень – базовые (информационно-технологические) компетенции, которые необходимы для специалистов любой сферы: Знание современных средств и методик использования информационных технологий. Способность к ценностно-смысловому, личностно-профессиональному самоопределению и перспективному развитию в условиях развивающегося информационного общества. Владение системой научных знаний об информации, информационных процессах, системах и технологиях современного общества. Владение методами поиска, систематизации, переработки, хранения информации, а также способами обмена информацией. Умения работать с различными видами и источниками информации. Умения планировать, организовывать собственную информационную деятельность. Владение разнообразными способами структурирования имеющейся информации (текст, диаграммы, графики, презентации), в том числе с помощью информационных технологий.

Средний уровень – профессионально-значимые (педагогические) компетенции, которые выделяются в профессиональной деятельности педагога: знание методик использования мультимедийных средств обучения в информационно-коммуникационной деятельности студентов. Умения поиска и систематизации профессионально-значимой педагогической информации на электронных носителях (энциклопедиях, справочниках, учебниках) и в сети Интернет.

Высокий уровень – прогностические компетенции, которые ориентируют студентов – будущих педагогов на саморазвитие: знание современных средств, методических основ и методик использования информационных технологий в будущей профессиональной деятельности. Умения самостоятельного поиска, отбора, систематизации, анализа и прогноза использования информационных материалов и ресурсов, для инновационного моделирования и проектирования образовательного процесса. Умение разрабатывать и демонстрировать справочную и учебно-методическую документацию для работы с оборудованием и прикладным программным обеспечением (методические рекомендации, отчеты, таблицы).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Краснова, Т.И. Возможности электронного обучения в непрерывном образовании // Молодой ученый. 2015. – № 6. – С. 634 – 636.

2. Павлова, А.С. Модернизация содержания занятий физической культурой в вузе на основе личностно ориентированного содержания учебного процесса // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 51 – 54.

3. Лифанов, А.Д. Отношение студентов, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). – С. 76 – 79.

4. Павлова, А.С. Воспитание коммуникативных и лидерских качеств будущих специалистов с помощью инновационных физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. – № 6 (100). – С. 99 – 103.

DEVELOPMENT OF RESEARCH COMPETENCES OF FUTURE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS' DEPARTMENT BACHELORS DURING COMPUTER-INFORMATION TRAINING

Lifanov A.D., Geyko G.D., Hairullin A.G.

(Kazan National Research Technological University(KNRTU) Kazan, Russia)

Abstract. This article deals with the content and didactic process of preparation for undergraduate research activities on the basis of physical culture competence approach. It is shown that the lack of trained in scientific research, the lack of guidance on the use of new information technologies, leads to a low level of formation of the research skills of the future Bachelor of Physical Education. We proved the didactic conditions of success of such training.

Keywords: research skills, information technologies, physical education.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И МЕТОДЫ ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Магдеев Ф.Ф., Каримов И.И., Остапенко Е.В.

*(ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные проблемы профилактики избыточной массы тела и лечение ее традиционными методами, а также средствами физической культуры. Даны основные симптомы излишнего веса тела и его этиология.

Ключевые слова: избыточная масса тела, методы профилактики и коррекции избыточной массы тела, лечебные физические упражнения, симптомы избыточной массы тела и ее этиология.

Введение. В современном мире избыточная масса тела человека является актуальной проблемой. Если по данным ВОЗ (Всемирного Медицинского Здравоохранения) в 1975 году излишний вес имело чуть менее 1 % молодых людей, то в 2016 году их число достигло до 7 % (124 миллиона человек). По прогнозам экспертов ВОЗ, к 2025 году в мире будет рассчитываться более 300 миллионов человек с диагнозом «ожирение». Как видим, за несколько лет происходит увеличение количества людей, страдающих избыточной массы тела. Основным симптомом излишнего веса тела является патологическое или чрезмерное накопление жировой ткани, представляющее риск для здоровья. Излишняя масса тела приводит ряду неинфекционных заболеваний таких, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения эндокринной системы и другие. Основная причина избыточного веса – энергетический дисбаланс, при котором потребляемая калорийность превышает энергетические потребности организма. Из этого следует, что повышение численности страдающих от излишней массы тела связано с нарушением баланса питания и недостаточной физической активности.

Цель. Целью данной статьи является привлечение внимания студентов к профилактике избыточной массы тела с помощью физических упражнений, а также узнать какие методы коррекции массы тела используют студенты.

Материалы и методы исследования. Стало интересно, какова статистика распространения избыточной массы тела среди студентов ФГБОУ ВО «Казанского государственного медицинского университета», какие методы профилактики и коррекции излишнего веса применяют и опасаются ли они последствий избыточной массы тела? Исследование проводилось с помощью анонимного анкетирования. В нем участвовали 117 студентов.

Результаты и анализ исследования. Из 117 участников опроса страдают от избыточной массы тела 21,4 % студентов, из которых 75,2 % оказались студенты женского пола, из чего можно сделать вывод, что женская половина населения больше склонна к избыточной массе тела. С чем же может быть связано возникновение излишнего веса? Некоторые студенты считают, что провокатором избыточной массы тела стало: несбалансированное питание, наследственный сахарный диабет, повышенный уровень стресса, малоподвижный образ жизни, наследственность и гормональный дисбаланс. 84,5 % участников анкетирования считают избыточную массу тела проблемой и применяют различные методы профилактики и коррекции лишней массы тела, например, умеренная физическая нагрузка и рациональное питание. Некоторые студенты периодически рассчитывают свой ИМТ (индекс массы тела), в норме который не должен превышать значения 25, если превышает, то это повышенная масса тела 1 степени. Но всё же 15,5% участников не опасаются последствий повышения массы тела.

В настоящее время наиболее популярными средствами борьбы излишней массы тела являются различные диеты, которые не всегда являются эффективными и могут привести к патологическим изменениям в организме. На наш взгляд необходимо изменить психофизиологическое состояние организма. В чем это выражается: во-первых, необходимо осознать свое состояние организма и принять кардинальное решение или желание поддерживать свой организм в оптимальном состоянии, во-вторых, подобрать методы и средства. Безусловно основными средствами является сбалансированное питание и двигательная активность. Но физические упражнения являются приоритетными благодаря которым поддерживается функциональное состояние организма. При выборе физических упражнений следует учитывать прежде всего состояние организма, рекомендации врачей, личные предпочтения. В начальной стадии рекомендуется заниматься упражнениями аэробного характера, например: плавание, ходьба на лыжах, где минимальная нагрузка на суставы, глобальная работа мышц и функциональной системы организма. Заниматься необходимо в щадящем режиме соблюдая принципы систематичности и постепенности. В дальнейшем после укрепления функционального состояния организма, можно начинать заниматься интересующими видами спорта или продолжать вести здоровый образ жизни.

Вывод. Таким образом, избыточная масса тела является серьезной медико-социальной и экономической проблемой современного общества и при несвоевременной коррекции может привести к ожирению. Из-за повышения массы тела, даже в молодом возрасте возникают заболевания опорно-двигательного аппарата, например, плоскостопие, сердечно-сосудистой и дыхательной системы (чаще всего сердечная недостаточность и атеросклероз сосудов), эндокринной системы, например, сахарный диабет, пищеварительной системы (чаще всего возникает панкреатит) и другие. Для предотвращения данных заболеваний необходимо заниматься физической упражнениями и соблюдать диету. Только этими методами можно предотвратить избыточную массу тела и жить здоровым, быть счастливым, ведь здоровье – это счастье. Утраченное здоровье трудно вернуть, поэтому берегите себя, родных и близких.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савельева, Л.В. Современные подходы к лечению ожирения / Врач. – 2000. – № 12. – С. 12 – 14.
2. Рубаненко, Е.П., Буторина, А.В. Рациональное питание в период занятий фитнесом и спортом // Спортивная медицина: наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 26 – 29.
3. Гинзбург, М.М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение. – М.: Эксмо, 2009.

ACTUAL PROBLEM OF PREVENTION OF EXCESS BODY WEIGHT AND METHODS OF IT'S CORRECTION WITH HELP OF PHYSICAL EXERCISES

Magdeev F.F., Karimov I.I., Ostapenko E.V.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. This article discusses the actual problems of prevention of excess body weight and it's treatment by traditional methods, as well as means of physical culture. The main symptoms of overweight and it's etiology are given.

Keywords: excess body weight, methods of prevention and correction of excess body weight, therapeutic exercise, symptoms of overweight and it's etiology.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПЕРВЫЙ ГОД СИЛОВОГО ФИТНЕСА У СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЙ

Николаев В.Т.

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе представлен материал научных исследований о построении тренировочного процесса в первый год силового фитнеса у девушек студенток университета на основе данных компонентного состава массы тела и биоэлектрических показателей с использованием биоимпедансного анализа (БИА). Персональные данные БИА у девушек способствуют индивидуализировать тренировочные программы по направленности, объему и интенсивности, тем самым повысить результативность тренировочного процесса. Обоснована эффективность выполнения девушками силовых упражнений на тренажерах и свободными весами на все мышечные группы на одном тренировочном занятии (фулбоди). Раскрыта значимость периодизации тренировок в силовом фитнесе цикла учебного года (макроцикла) на период набора скелетно-мышечной массы и на период уменьшения жировой массы («сушка»).

Ключевые слова: биоимпедансометрия, компонентный состав массы тела, фитнес, периодизация, фулбоди, сплит, «сушка», макроцикл, мезоцикл, микроцикл.

Актуальность. Проведенные нами ряд предшествующих исследований биоимпедансометрией [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] и результаты данного исследования свидетельствуют, что студентки начинающие заниматься силовым фитнесом преимущественно по состоянию жировой массы тела (ЖМТ) классифицируются: повышенное содержание жира (27 – 32 %) и ожирение (более 32 %), также наблюдается недостаток активной клеточной массы (АКМ), что свидетельствует о недостаточном содержании белка в пищевом рационе и скелетно-мышечной массы (СММ), что указывают о дистрофических изменениях мышечной ткани. В целом такое состояние организма девушек можно характеризовать, как деадаптация. Основным мотивом у студенческой молодежи, сторонников силового фитнеса, как у юношей, так и девушек стремление иметь красивое гармоничное телосложение с визуально выраженной мышечной массой и содержанием жира в пределах нормы и ниже.

Цель исследования. Обосновать эффективность выполнения девушками силовых упражнений на тренажерах и свободными весами на все мышечные группы на одном тренировочном занятии (фулбоди), изучить значимость периодизации годового цикла тренировок в силовом фитнесе на период набора скелетно-мышечной массы и на период уменьшения жировой массы («сушка»).

Методы и организация исследования. В данной работе определение состава тела у студенток, занимающихся силовым фитнесом, проводились с помощью биоимпедансного анализатора ABC-01 «Медасс» с использованием программ персонального компьютера. Всего в исследовании приняли участие 8 студенток МарГУ и 8 девушек с фитнес клубов г. Йошкар-Олы, занимающихся силовым фитнесом. Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа. На основе, проведенных нами предварительных обследований морфологического и функционального состояния организма девушек на начальном этапе спортивных тренировок в силовом фитнесе была им индивидуализирована структура и содержание тренировочных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Все используемые программы тренировок в тренажерных залах для достижения гипертрофии мышц и повышения максимальной

силы можно разделить на два основных вида: сплит – распределение силовых нагрузок на мышечные группы по тренировочным дням; фулбоди (fullbody) – проработка всех основных мышечных групп тела за одну тренировку [8]. Результаты исследования в силовом тренировочном процессе с мониторингом компонентного состава массы тела применением БИА с девушками показывает эффективность фулбоди на уменьшение жировой массы, увеличение скелетно-мышечной массы и рост силовых показателей. Обоснованием данной эффективности является подбор для занимающихся оптимальной программы тренировок, исходя из показателей БИА и формирование индивидуальной целевой установки на тренировочный процесс в тренажерном зале. От величины биоэлектрического показателя (фазового угла) и уровня СММ (норма или ниже нормы – степень дистрофических изменений мышечной ткани) определяли объем (количество подходов и повторений) и интенсивность (рабочие веса на мышечные группы). Направленность силовых нагрузок зависела от состояния ЖМТ.

Учитывая приоритет образования в вузе, тренировочный процесс нами строится на основе периодизации учебного года (макроцикла): период набора скелетно-мышечной массы (сентябрь – февраль) и на период уменьшения жировой массы («сушка») (март-июнь). Длительность периода набора скелетно-мышечной массы составляет 6 месяцев, а период уменьшения жировой массы («сушка») – 4 месяца. Такая периодизация обусловлена как с организацией учебного процесса в вузе, так сезонными биологическими закономерностями функционирования обменных процессов в организме человека. В осенне-зимний сезонный период организм человека имеет тенденцию накопления энергетических ресурсов в виде увеличения ЖМТ, а весенне-летний сезонный период связан с незначительным увеличением скорости метаболизма в организме человека, что способствует уменьшению ЖМТ.

В начале тренировочного процесса в первый год силового тренинга с девушками нами уделяется внимание на формирование правильной техники выполнения базовых упражнений (приседание со штангой, становую тягу, жим лежа), а также всех упражнений на тренажерах. Формируются эффективные двигательные действия в силовых упражнениях, а также улучшается состояние осанки. В основе совершенствования техники двигательных действий являются физиологические процессы формирования двигательного стереотипа (нервно-мышечные связи). Такое построение силового тренировочного процесса с девушками наряду с улучшением техники базовых упражнений позволяет повысить их функциональную подготовленность, способствует гипертрофии мышц и уменьшению ЖМТ. Все это является базой в дальнейшем им перейти к тренировкам по пауэрлифтингу. Наша практическая деятельность показывает, что наиболее мотивированные девушки силовыми тренировками переходят на тренировочную деятельность в пауэрлифтинге через пол года и к концу второго года показывают спортивный результат выше первого разряда.

Выводы. Построение и реализация с периодизацией тренировочного процесса в силовом фитнесе по методике фулбоди индивидуальной направленности у студенток на основе показателей БИА позволяет увеличению мышечной массы, росту максимальной силы и уменьшению жировой ткани.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Николаев, В.Т.* Компонентный состав массы тела организма девушек и состояние их здоровья / В.Т. Николаев / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. // Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 376 – 378.
2. *Николаев, В.Т.* Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек. / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Физическое воспитание

и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференций с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 379 – 381.

3. Николаев, В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференций с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 382 – 386.

4. Николаев, В.Т. Тренировочные нагрузки спортсменок в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года), РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина. – М.: Изд-й центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, 2019. – С. 183 – 187.

5. Николаев, В.Т. Развитие максимальной силы и гипертрофии мышечной системы у начинающих спортсменок в пауэрлифтинге / В.Т. Николаев // «Виртуаль 32 часть 2» Физическая культура, спорт и здоровье / Марийский государственный университет; отв. ред. М.М. Полевщиков. – Йошкар-Ола, 2018. – № 32-2. – С. 69 – 73.

6. Application of bioimpedance analysis of female body composition in the training process of fitness orientation / V.T. Nikolaev [et al.]. – Текст: электронный // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – Vol. 6, No 3. – S. 7. – P. 369 – 381. – URL: <http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/issue/view/167> (дата обращения 14.10.2019).

7. Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training.0 / Valiry Nikolaev [et al.] // Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training: 30th International Business Information Management Association Conference (IBIMA). 8 - 9 November, Madrid, Spain. – Madrid, 2017.

8. Программа по фулбоди. – Текст: электронный. – URL: <https://pumpmuscles.ru/> [портал] (дата обращения: 13.10.2019).

THE FEMALE STUDENTS' TRAINING PROCESS OF THE POWER FITNESS BASED ON BIOIMPEDANESOMETRY AT THE FIRST YEAR OF STUDYING

Nicolaev V. T.

(Mari State University, (MarSU), Yoshkar-Ola, Russian Federation)

Annotation. In our paper research material on the formation of the female students' training process of the power fitness at the first year of studying based on the data of component composition of body weight and bioelectric indicators using bio impedance analysis (BIA) is presented. The female students' personal BIA data help individualize training programs due to focus, capacity and intensity, so to increase the potency and the effect of the training process. The efficiency of performing the power exercises on the training apparatus and with free weights by girls on all muscle groups (on the full body) during one training session is justified. The relevance of periodization of the power fitness during the one academic year (micro cycle) for the period of musculoskeletal mass gain and for the period of fat reduction («drying» or «desiccation») is exposed.

Keywords: bioimpedanesometry, component composition of body weight, fitness, periodization, full body, split, «drying», macro cycle, mesocycle, microcycle.

БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Николаев В.Т.

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе представлен материал результатов исследования биоимпедансометрией компонентного состава массы тела и биоэлектрических показателей студенток. Распределение девушек на две исследуемые группы согласно рейтинга по биоэлектрическому показателю фазового угла биоимпеданса показало, что девушки первой исследуемой группы, имеющие более высокие показатели фазового угла, преобладали над девушками второй исследуемой группы по компонентному составу массы тела и в результатах двигательных тестов, отражающих физическую и функциональную подготовленность.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ (БИА), компонентный состав, фазовый угол, основной обмен, физическая и функциональная подготовленность.

Актуальность. В вузовском образовательном процессе учебная дисциплина «физическая культура и спорт» состоит из образовательного (Б.1.Ф.1) и двигательного компонента (Б.2.Ф2). Эти два направления педагогического процесса координируют интеллектуальные и физические возможности студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельностью. Способствуют формированию у студентов компетенции о биологических основах спортивной тренировки, процессе адаптации организма к ним и осознанное стремление к регулярным тренировочным занятиям. Внедрение в тренировочный процесс различных технологий мониторинга телосложения, физического и функционального состояния организма студентов повысит их образовательный уровень и способствует индивидуализации направленности и интенсивности тренировочных нагрузок. В современных условиях развития спортивной науки, самым используемым в спорте и фитнесе биофизически метод – биоимпедансный анализ (БИА). Процесс проведения биоимпедансного анализа организма студентов осуществляется не инвазивным путем, оперативно и достаточно информативно.

Организации и методы исследования. Исследования с целью определения эффективности внедрения биоимпедансометрии в учебно-тренировочный процесс по физической культуре и спорту проводились в МарГУ 2017 – 2018 году. В исследованиях приняли участие студентки первого курса ИЕНиФ в количестве 60 студенток, которые были разделены на две исследуемые группы в зависимости от показателей фазового угла биоимпеданса. Девушки с большим значением рассматриваемого показателя были отнесены в первую исследуемую группу, а с меньшим значением – во вторую

Результаты исследования и их обсуждения. БИА организма девушек, участвующих в исследованиях показал их желание диагностироваться для получения информации о своем организме. Индивидуальные показатели компонентного состава массы тела и биоэлектрические данные у девушек показывают уровень соответствия физиологическим нормам, отклонения в направлении превышения или недостаточности. По полученным показателям БИА определяются девушкам персонально направленность тренировочных занятий, структура, объем и интенсивность нагрузки, как в учебном процессе, так и в дополнительных тренировках, выполняемых ими самостоятельно или в фитнес клубах.

Дисперсионный анализ результатов биоимпедансного анализа организма девушек свидетельствует, что средний показатель фазового угла биоимпеданса первой исследуемой группы студенток выше средних показателей фазового угла, чем у второй исследуемой группы девушек на 0,83 градуса, что данный показатель различия является статистически значимым ($P < 0,05$). Показатель фазового угла биоимпеданса характеризует емкостные свойства клеточных мембран, функциональное состояние клеток организма, уровень функционирования тканей и в целом функциональное состояние организма человека [1, 2, 3]. Преобладание среднего показателя фазового угла у первой исследуемой группы над вторым, физиологически обосновывается более высоким уровнем их тренированности. Поэтому девушки первой исследуемой группы по сравнению со второй выполняли тренировочные нагрузки более высокие по объему и интенсивности на учебных занятиях и дополнительных тренировках, выполняемых самостоятельно. В исследуемых группах с учетом индивидуальных показателей биоимпедансометрии обговаривались с девушками о особенностях индивидуальных тренировок и содержание продуктового набора для питания. Показатель реактивного сопротивления также в первой исследуемой группе статистически значимо выше ($P < 0,05$), чем во второй группе. Пониженные значения реактивного сопротивления отражают о ухудшений диэлектрических характеристик клеточных мембран и увеличением доли разрушенных клеток в организме. А повышенные значения ёмкостного сопротивления отражают более высокое функциональное состояние клеточных мембран и, следовательно, самих клеток. Средний показатель жировой массы в первой исследуемой группе статистически значимо ($P < 0,05$) ниже по сравнению со второй группой. Значит, в основном девушки со второй исследуемой группы находятся в состоянии гиподинамии. В их организме преобладает поступление энергии над расходом. Для второй группы девушек рекомендованы повысить расход энергии тренировочными нагрузками, выполняемых самостоятельно. Наиболее рационально им использовать дистанционные тренировки в аэробном режиме энергообеспечения.

Статистически значимые различия ($P < 0,05$) наблюдались между студентками первой и второй исследуемых групп в средних результатах активной клеточной массы (АКМ) ($22,5 \pm 2,47$ кг, $20,7 \pm 1,40$ кг) соответственно, и АКМ % ($56,5 \pm 1,52$ %, $52,2 \pm 1,08$ %). Величина показателя АКМ больше у студенток первой исследуемой группы на 1,8 кг, а процентная доля АКМ – на 4,3 %. Физиологически обосновывается более высокая физическая подготовленность и достаточное поступление в организм белков из продуктового набора используемого для питания [1, 2, 3].

Физическое состояние студенток исследуемых групп определяли спортивными тестами, направленными на оценку основных физических качеств. Полученные результаты тестирования свидетельствует в том, что имеются статистически значимые различия ($P < 0,05$) между средними показателями спортивных тестов. Это отражает высокий уровень развития основных физических качеств и повышенную работоспособность в тренировочном процессе девушек первой исследуемой группы. Следует отметить, что результаты двигательных тестов индивидов косвенно отражают их состояние соматического здоровья.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют, об эффективности учебно-тренировочного процесса в вузе с использованием биоимпедансного мониторинга состояния их организма. У девушек персональные показатели компонентного состава массы тела стимулирует их изменить свое отношение к тренировочным занятиям в пользу увеличения двигательной активности и, как к содержанию, так и объему продуктового набора для питания. Формируются у студентов компетенции для биологически обоснованных самостоятельных тренировок и в целом получения необходимого непрофессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаев, В.Т. Компонентный состав массы тела организма девушек и состояние их здоровья / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 376 – 378.

2. Николаев, В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 382 – 386.

3. Николаев, В.Т. Тренировочные нагрузки спортсменов в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года), РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина. – М.: Изд-й центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, 2019. – С. 183 – 187.

BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS OF FEMALE-STUDENTS' BODY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF FISICAL CULTURE AND SPORT AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Nicolaev V.T.

(Mari State University, (MarSU), Yoshkar-Ola, Russian Federation)

Annotation. The article presents the results of the study bioimpedancemetry of students' component composition of body weight and bioelectric indicators. The distribution of female- students into two study groups according to the bioelectrical index of the phase angle of bioimpedance showed that girls of the first group who had higher phase angle indicators, prevailed over girls of the second study group in the component composition of body weight and according to the results of physical tests reflecting physical and functional preparedness.

Keywords: bioelectrical impedance analysis (BIA), component composition, phase angle, basal metabolic rate, physical and functional strength.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Павлютина Л.Ю., Смирнова О.М.

(Омский государственный технический университет, Омск, Россия)

Аннотация. В статье представлен вопрос внедрения информационно-коммуникативных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту в вузе. Рассмотрены положительные стороны и трудности реализации информационных технологий в вузе. Содержание статьи имеет интерес для преподавателей, студентов вуза.

Ключевые слова: технология, информационно - коммуникативные технологии, физическая культура и спорт, вуз.

Согласно дополнениям в Законе Российской Федерации «Об образовании» № 273 ФЗ от 24.07.2015 года количества аудиторных часов по дисциплинам в вузах, в том числе по «Физической культуре и спорту» сокращается [1]. При этом увеличивается объем самостоятельной работы студентов, что отражено в Федеральном государственном стандарте высшего профессионального образования третьего поколения, ГОСО 3++. Одним из объяснений такого факта, является необходимость внедрения в современный учебный процесс вуза новых форм образования, отличных от традиционной системы обучения, в соответствии с Приоритетным проектом «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» [2].

Цели исследования: теоретически обосновать особенности внедрения информационно-коммуникативных технологий в современном учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе.

Методы исследования: анализ официально-нормативных документов, научно-педагогической литературы, обобщение, анкетирование.

В последнее время популярным в высшей школе стало использование современных информационно – коммуникативных технологий (ИКТ), как показатель оптимизации образования. Так, на современном этапе лидирующими среди дистанционных платформ образования в нашей стране являются: Универсариум (1,5 миллиона обучающихся), Stepik (1,4 миллиона), Открытое образование (718 тысяч) и др.

Информационно-коммуникативные технологии рассматривается как средство, которое может изменить все компоненты образовательной системы от содержания образования до его управленческих и организационных форм. Существуют основные ключевые концепции, использующие в обучении информационно-коммуникативные технологии: адаптивное обучение, массовые открытые онлайн курсы (МООК), синхронное и асинхронное обучение, смешанное обучение, система «перевернутый класс», самостоятельно направляемое обучение и др.

Наиболее приемлемая концепция для современных условий образования в вузах страны является смешанное обучение. Смешанное обучение представляет собой использование интерактивных возможностей сети Интернет с реальным аудиторным учебным процессом [3].

В России определяют смешанное обучение как тип организации учебного процесса в вузе [4]. Существующий «Порядок использования дистанционных образовательных технологий» способствует внедрению вузам дистанционной системы по всем предусмотренным Законом РФ формам обучения студентов, при проведении учебных, лабораторных, практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации [5] и др.

Тем не менее, анализ литературы позволил выделить ряд достоинств и недостатков смешанного обучения. В качестве сильной стороны смешанного обучения можно отнести строгую индивидуализацию контроля личной учебной деятельности студента, небольшие финансовые вложения, использование разнообразных методов обучения (видео-, аудиотрансляций и др.), вариативность использования традиционных и электронных методов обучения.

Слабые стороны составляют оценка знаний и недостаточная оценка умений (особенно по физической культуре и спорту); низкая инфраструктура региональных вузов и кадровые проблемы; вопросы оптимизации соотношения традиционных и электронных методов обучения и др.

Однако, не смотря на представленные трудности в функционировании электронного обучения, на современном этапе информационно – коммуникативные технологии рассматриваются как новая парадигма образования.

В проведенном нами опросе студентов первого курса, обучающихся по ГОСО 3++, было выявлено, что они ценят применение информационно – коммуникативных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а именно онлайн – тестирование (в виде самостоятельной работы). Положительными сторонами данной технологии у студентов является: комфорт использования, вариативность планирования обучения в системе, применение новых средств, методов обучения, наличие объективной оценки (независимой оценки) и др.

Таким образом, проведенный нами анализ официально - правовых документов, научно- методической литературы позволил систематизировать данные о информационно – коммуникативных технологиях на современном этапе развития высшей школы России. Эффективному внедрению ИКТ способствуют следующие факторы: изменение современных педагогических подходов к обучению студентов, высокий уровень развития электронных ресурсов в обществе, учет особенностей управлением процессом организации электронного обучения. В целом внедрение информационно-коммуникативных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует социальной действительности, особенно имеет место быть при изучении теоретической части дисциплины, является альтернативой для обучения студентов с ограниченными возможностями и считается одним из приоритетных направлений развития современного профессионального образования нашей страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.07.2015) «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
2. Паспорт приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 25.10.2016 № 9).
3. Ломоносова, Н.В. Система смешанного обучения в условиях информатизации высшего образования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08. – М., 2018. – 24 с.
4. Ломоносова, Н.В. Проблемы и перспективы развития информационно-образовательных ресурсов с точки зрения смешанного обучения студентов вуза / Н.В. Ломоносова, И.В. Мурадов, В.А. Осадчий // Новая наука: проблемы и перспективы: междунар. науч.-периодич. издание. – Ч.1. – Sterlitaмак, 2016. – С. 58 – 66.
5. Порядок использования дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс] http://www.edu.ru/ab/mo/Data/d_05/prm137-1/htm (дата 24.11.2015).

FEATURES OF INTRODUCTION OF MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AT THE UNIVERSITY

Pavliutina L.Yu., Smirnova O.M.

(Omsk State Technical University (OmGTU) Omsk, Russia)

Abstract. The article presents the issue of introducing information and communication technologies into the educational process in physical education and sports at the university. Advantages and disadvantages of the implementation of information technology at the university are considered. Content of the article is of interest to teachers, university students.

Keywords: technology, information and communication technologies, physical education and sports, university.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Пегова В.О., Куракова Ю. Н., Колесникова О.Б.

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние школьников с ограниченными возможностями здоровья. У детей с нарушением зрения наблюдается напряженный эмотивно-психологический статус, так как работа одного анализатора нарушена, следовательно, они не могут объективно оценивать окружающую их обстановку. Авторами доказано положительное воздействие дополнительной двигательной активности на психологическое состояние детей с ОВЗ, проявляющееся в снижении напряжения и утомляемости, повышении внимания.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), инвалид, подвижные игры, тревожность, внимание.

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается сложное психоэмоциональное состояние, так как работа одного анализатора нарушена, следовательно, они не могут объективно оценивать окружающую их обстановку. Патология зрительного анализатора приводит к повышенной нервозности детей, и зачастую, к проявлению негативных эмоций. У детей с нарушением зрения низкий уровень развития визуального внимания, в то же время высокий уровень аудиального внимания и памяти. Для того чтобы у детей с ОВЗ улучшить психоэмоциональное состояние многими специалистами рекомендуется проводить развивающие подвижные игры [3]. Помимо того, что подвижные игры помогают в обучении пространственной ориентировке, способствуют социализации, они снижают психологическую напряженность и повышают уровень внимания.

Для проведения данного исследования было выбрано два показателя: уровень тревожности и внимания. Для проведения диагностики уровня тревожности, была выбрана методика, разработанная С.В. Велиевой [1]. Для изучения уровня внимания была применена методика «Запомни предмет». Главные условия всех занятий с детьми – безопасность, доступность средств, понятность, привлекательность.

Целью исследования является выявление влияния подвижных игр на психоэмоциональное состояние у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Цель исследования обусловила постановку следующих **задач**:

1. Изучить уровень тревожности и внимательности у детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Определить изменения эмоционального фона в зависимости от разных уровней двигательной активности.

Данное исследование проводилось на базе БОУ «Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» Минобразования Чувашии. Было принято решение разделить респондентов на две группы: экспериментальная и контрольная. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 4 класса (по 10 человек в каждой группе).

По данным медицинских карт занимающихся и опроса педагогов учебного заведения, обучающиеся имели сходные зрительные патологии: все дети были слабовидящие, тотально слепые не участвовали в исследовании.

Проведена одна серия эксперимента с сентября 2018 года по май 2019 года. У школьников обеих групп оценивали уровень 3 раза тревожности и внимания в начале (сентябрь 2018 г.), промежуточное в феврале 2019 года и в конце исследования (май 2019). При этом обучающиеся обеих исследуемых групп занимались адаптивной физической культурой в соответствии с учебной программой для детей с ограниченными возможностями здоровья, а для экспериментальной группы применяли дополнительные занятия. Занятия проводили 2 раза в неделю по 30 минут и включали в себя следующие физические упражнения: разминка (5 мин); подвижные игры, адаптированные для детей с ОВЗ (20 мин); комплекс восстановительных и дыхательных упражнений (5 мин).

Для понижения уровня тревожности были отобраны и проведены следующие подвижные игры: «Узнай по голосу», «Догони меня», «Коршун и наседка», «Музыкальные стулья», «Горячая картошка». Так как в эксперименте принимали участие дети с ограниченными возможностями здоровья – слабовидящие, то одним из основных критериев для подбора игр явилось обязательное звуковое или музыкальное сопровождение.

Результаты тестирования для определения уровня тревожности в обеих группах, проведенного в начале эксперимента (сентябрь 2018 года) были следующими: в экспериментальной группе у 30 % респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 10 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 50 % выявлено негативное психологическое состояние средней степени, и 10 % с негативным психическим состояние высокой степени. В контрольной группе полученные результаты были схожи с результатами экспериментальной группы. У 40 % респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 10 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 40 % выявлено негативное психологическое состояние средней степени, и 10 % с негативным психическим состояние высокой степени.

На промежуточном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня тревожности у обучающихся обеих групп. В результате исследования были получены следующие показатели: в экспериментальной группе у 80 % респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени. В контрольной группе полученные результаты были следующими: у 40 % респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 40 % выявлено негативное психологическое состояние средней степени.

После выявления положительной динамики нами было принято решение о прекращении проведения занятий сроком на 1 месяц. Что позволило бы нам объективно оценить роль подвижных игр в улучшение психоэмоционального состояния детей с ОВЗ. В апреле было проведено повторное тестирование, которое продемонстрировало следующие результаты: в экспериментальной группе у 60 % респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 30 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 10% выявлено негативное психологическое состояние средней степени. В контрольной группе полученные результаты были следующими: у 40 % респондентов наблюдалось позитивное психическое состояние, 10 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 50% выявлено негативное психологическое состояние средней степени.

В начале исследования нами была проведена следующая диагностика по выявлению уровня внимательности. Детям были предложено исследовать 5 различных предметов, после этого производилась замена одного предмета. 30 % респондентов экспериментальной группы безошибочно справились с заданием. У 70 % наблюдался низкий уровень внимательности, у контрольной группы результаты были следующие: 40 % детей с ОВЗ справились, 60 % испытывали большие затруднения. В феврале 2019 года, во время промежуточной диагнос-

тики, результаты были следующие. В экспериментальной группе у 70 % высокий уровень внимания, у 30 % не наблюдалось положительной динамики. В контрольной группе результаты не поменялись. Заключительная диагностика показала спад положительной динамики, из-за прекращения занятий. В экспериментальной группе результаты были следующими: у 60 % был высокий уровень внимания. В контрольной группе у 50 % детей с ОВЗ был высокий уровень внимательности.

Данное исследование показало, что подвижные игры положительно влияют на психо-эмоциональное состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья. После занятий у детей наблюдался позитивный эмоциональный настрой, снижение напряжения и утомляемости, повышение уровня внимания. Следует продолжить проводить в среде воспитанников школы для лиц с ОВЗ подвижные игры, которые помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, способствуют развитию физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Велиева, С.В.* Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Сост. С.В. Велиева. – СПб: Речь, 2007. – 240 с.
2. *Прихожан, А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности// Психологическая наука и образование. / А.М. Прихожан. – 1998. – № 2. – С. 11 – 18.
3. *Сековец, Л.С.* Использование комплекса подвижных игр для коррекции двигательных действий у детей с нарушением зрения / Материалы регион., науч.-практ. конф./ Л.С. Сековец. – Омск, 1993.
4. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006. – 368 с.

REGULATION OF THE LEVEL OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF VISUALLY IMPAIRED STUDENTS THROUGH APPLICATIONS OF OUTDOOR GAMES

Pegova V.O., Kurakova Y.N., Kolesnikova O.B.

(Chuvash state University named after I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article considers the influence of outdoor games on the psycho-emotional state of schoolchildren with disabilities. Children with visual impairment have a tense emotional and psychological status, since the work of one analyzer is broken, therefore, they can not objectively assess their environment. The authors proved the positive impact of additional physical activity on the psychological state of children with disabilities, manifested in the reduction of stress and fatigue, increased attention.

Keywords: limited health opportunities disabled; outdoor games; anxiety, attention.

НЕКОТОРЫЕ ДАННЫЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПОСЕЩАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ¹

Симонов В.Н., Пермяков И.А.

*(Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
Москва, Россия)*

Аннотация. В работе представлена информация о сравнительной оценке зависимости морфофункционального состояния и посещаемости студентов практических занятий по физической культуре.

Ключевые слова: морфофункциональное состояние, адаптационный потенциал.

В настоящем исследовании проводилась сравнительная оценка морфофункционального состояния студентов в зависимости от количества посещений ими практических занятий по физической культуре. Известно, что посещаемость студентов в настоящее время достаточно низкая в связи с различными факторами: большой учебной нагрузкой, высоким уровнем заболеваемости [2, 3, 4] и невысоким уровнем физической подготовленности [5].

Нами проведено обследование студентов-новичков, занимающихся в секции бокса в 2017/18 и 2018/19 гг. Из общего количества студентов, записавшихся в секцию, к концу учебного года осталось 75 %.

Целью исследования являлось изучение зависимости динамики морфофункционального состояния студентов от количества посещений практических занятий.

Обследования студентов проводились в начале учебного года в сентябре-октябре и в конце учебного года - март-апрель. Регистрировались основные морфометрические параметры, показатели сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания. Общее количество дважды обследованных студентов составило 37 юношей в возрасте 17 лет.

При сравнении полученных данных в начале и в конце учебного года выявлена следующая динамика средних значений исследуемых показателей: незначительное увеличение морфометрических параметров (длина тела, масса тела и ЖЕЛ, ($p > 0,05$)) и достоверное снижение при 1-м и 2-м обследовании значений ЧСС – 85,4 уд. в мин и 77,2 уд. в мин. ($p < 0,05$), расчетного показателя МОК – 6105 мл и 5581 мл соответственно. Показатель АД среднесуточного снизился с 86,4 до 85,9 мм рт.ст. и Индекс Кердо с 0,15 до 0,09 ($p > 0,05$).

С использованием полученных данных у студентов был рассчитан показатель - адаптационный потенциал АП [1], характеризующий уровень напряжения механизмов адаптации:

$$\text{АП} = -0,273 + 0,011 \cdot \text{ЧСС} + 0,014 \cdot \text{АДС} + 0,008 \cdot \text{АДД} + 0,014 \cdot \text{Е} + \\ + 0,009 \cdot \text{МТ} - 0,009 \cdot \text{ДТ} + 0,004 \cdot \text{П},$$

где АП – адаптационный потенциал (в баллах); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд. в мин); АДС – систолическое артериальное давление, АДД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст); Е – возраст в годах; МТ – масса тела (кг); ДТ – длина тела (см); П – пол (в условных единицах 1 – мужской, 2 – женский).

Средние значения АП по всей группе студентов при 1-м обследовании составил 2,22 у.е. и при 2-м обследовании 2,15 у.е ($p = 0,33$). По данному показателю обследуемые нами студен-

¹ Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект №18-013-01171.

ты находятся на уровне и выше удовлетворительной адаптации (по шкале представленной Ю.А. Ямпольской, 2004) цит. по М.А. Негашевой [6].

При проведении корреляционного анализа по всей группе обследуемых (37 студента) выявлены достоверные уровни корреляционной зависимости между показателями АП (в конце учебного года) и значениями посещаемости $r = -0,37$ ($p < 0,05$), высокие уровни корреляционной зависимости между посещаемостью и среднединамическим артериальным давлением $r = -0,32$ ($p > 0,05$) и двойным произведением (АДС*ЧСС) $r = -0,33$ ($p > 0,05$).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии регулярных физических нагрузок на организм студента, в частности, на сердечно-сосудистую систему. Исследование показало, что в большей степени подобные позитивные изменения наблюдаются у студентов посетивших большее количество практических занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баевский, Р.М., Берсенева, А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
2. Вeneвцева, Ю.Л., Кашмина, Е.О., Байбурина, М.В. Анализ посещаемости занятий по физическому воспитанию студентами специальной медицинской группы // Известия ТулГУ. Физическая культура. – Спорт, 2014. – № 1.
3. Проскурякова, Л.А., Зинчук, С.Ф. Анализ заболеваемости и инвалидизации студенческой молодежи за десятилетний период // Здравоохранение РФ. – 2012. – № 2.
4. Шеметова, Г.Н., Киселева, О.А., Дудрова, Е.В. Заболеваемость студентов высших учебных заведений болезнями органов дыхания // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013.
5. Нечушкин, Ю.В., Орлов, В.А., Семикин, Г.И. Результаты мониторинга физической подготовки студентов первокурсников московских университетов на основе тестовой программы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Живая психология. – 2018. – Т. 5. – № 2. – С. 133 – 146.
6. Негашева, М.А. Основы антропометрии: учебное пособие. – М.: Изд-во «Экон-Информ», 2017. – 216 с.

SOME DATA FROM A COMPARATIVE STUDY OF THE MORPHOFUNCTIONAL STATE AND ATTENDANCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY STUDENTS

Simonov V.N., Permyakov I.A.

(M.V. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia)

Annotation. The work provides information on a comparative assessment of the dependence of the morphofunctional state and attendance of Physical Education practical classes by students.

Keywords: morphofunctional state, adaptive potential.

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА МЫШЕЧНУЮ РАБОТУ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Петрова В.К., Валеев М.М.

*(Казанский кооперативный институт Российского университета
кооперации, (филиал), Казань, Россия)*

Аннотация. В представленной работе затрагивается проблема, изучения механизмов срочной адаптации насосной функции сердца, мужчин 21-23 лет на мышечную физическую нагрузку. Авторами рассматриваются вопросы приемов регулирования физической нагрузки, знание которых поможет студенту рационально и последовательно планировать самостоятельную работу по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений.

Изучение реакции сердечно-сосудистой системы на мышечную работу дает возможность судить об адаптации к физическим напряжениям и о функциональных возможностях не только аппарата кровообращения, но и всего организма.

В настоящее время в определении функционального состояния и тренированности важное место в комплексной методике врачебного обследования спортсменов занимают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.

Большинство известных функциональных проб основано на применении стандартных дозированных нагрузок.

Однако физическая нагрузка в 20 приседаний или 60 подскоков относительно невелика, вследствие чего у здоровых людей даже при отсутствии достаточной тренировки результаты пробы часто бывают вполне удовлетворительными. Это говорит о том, что пробы с малой нагрузкой недостаточно чувствительны для определения тренированности и раннего распознавания функциональных изменений аппарата кровообращения у бегунов- спортсменов.

При врачебном обследовании высококвалифицированных спортсменов используют трехмоментную комбинированную функциональную пробу [2], которая дает возможность дать правильную оценку состояния тренированности и степени работоспособности спортсмена. Ценность этой пробы состоит в том, что с ее помощью могут быть изучены влияния на организм нагрузок, на скорость и выносливость. В современной системе тренировки именно эти виды физических нагрузок (скорость и выносливость) широко применяются в большинстве видов спорта, в том числе и в легкой атлетике. Однако в большинстве функциональных проб, используемых в спортивной медицине, применяемая стандартная нагрузка не связана с видом спорта. Применение специфических для каждого конкретного вида спорта физических упражнений следует рекомендовать не в условиях кабинета, а во время тренировок в зале, на стадионе и т.д. В процессе тренировочных занятий и соревнований имеются наилучшие возможности для определения способности спортсменов к максимальным мышечным усилиям [1].

Исследования в естественных условиях спортивной тренировки, когда спортсмену приходится выполнять большие физические нагрузки, присущие только для данного вида спорта, нацелено на выявление так называемой специальной тренированности.

В нашем исследовании приняли участие студенты 2 – 4 курсов Казанского кооперативного института, в возрасте 21-23 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики, специализи-

рующиеся в беге на средние дистанции. Данные студенты являются участниками таких соревнований, как легкоатлетический кросс на первенство ВУЗов РТ, «Кросс Нации», «Казанский марафон», «Зеленый марафон», первенства ВУЗов по легкой атлетике. Количество спортсменов в группе 10 человек. Наблюдение за группой проводилось в течение десятидневного тренировочного макроцикла на этапе специальной подготовки. Все спортсмены выполняли одинаковую беговую нагрузку в соответствии с тренировочным планом.

Целью исследования явилось определить уровень функционального состояния спортсменов, дать анализ распределения нагрузки и интервалов отдыха, как отдельно взятого тренировочного занятия, так и тренировочного макроцикла в целом.

В нашем исследовании мы определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) на лучевой артерии, а при выполнении больших интенсивных нагрузок по верхушечному толчку сердца. Анализировали показатели пульса в покое, непосредственно до начала тренировочного занятия, после разминки, во время беговой нагрузки выполняемой в различных режимах и с различными интервалами отдыха, а также после тренировочного занятия в период восстановления, который длился не менее 5-10 мин. [3], где пульс подсчитывался на каждой последующей минуте. Всего в течение занятия мы получили не менее 20 показателей пульса, на основании которых выстроили физиологическую кривую.

Скорость преодоления отрезков выбиралась такая, чтобы на финише ЧСС не превышала значения 180 уд/мин. Рассмотрим результат одного из исследуемого, где ЧСС изменялась следующим образом: после 1-го отрезка 160 уд/мин; 2-го 164 уд/мин; 3-его 172 уд/мин; 4-го 180 уд/мин; 5-го 185 уд/мин.

Пауза восстановления продолжается до тех пор пока пульс не снизится до 120 уд/мин. Наш исследуемый выполнял каждый последующий отрезок на скорость, при восстановлении пульса 123 уд/мин, 125 уд/мин, 130 уд/мин, 135 уд/мин. То есть тренером был задан такой режим выполнения беговой работы, который по интенсивности и величине приближался к максимальному для данного спортсмена.

Величины пульса 180/120 уд/мин. – критерий, которым руководствуются тренеры, определяя интенсивность предстоящего занятия. Если спортсмен в состоянии пробежать все отрезки с заданной тренером скоростью значит, режим отдыха в этом случае выбран правильно. Наблюдение за быстротой восстановления пульса имеет большое значение как один из факторов оценки тренированности. У нашего исследуемого уже на второй минуте восстановления после выполнения беговой работы частота пульса снизилась с 185 уд/мин до 130 уд/мин, что характеризует степень приспособляемости организма к максимальным физическим напряжениям, и это указывает на хорошую тренированность спортсмена. На 5-й мин восстановления частота пульса равнялась 110 уд/мин. Известно, что по мере нарастания тренированности реакция пульса становится более экономичной, а восстановительный период укорачивается.

Таким образом, в основе действия тренера-преподавателя должен лежать систематический контроль за состоянием здоровья спортсмена, исключающий возникновение перегрузки и перенапряжения органов и систем организма. Одним из приемов такого контроля является анализ изменения частоты пульса во время и после физической нагрузки, позволяющий судить об адаптации к выполненной физической нагрузке и об уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В зависимости от этого уровня тренер должен индивидуализировать тренировочную нагрузку каждого спортсмена, используя приемы ее регулирования. Анализируя частоту сердечных сокращений конкретного тренировочного занятия можно сделать вывод, что тренером правильно выбран режим нагрузки и отдыха, а спортсмен справился с поставленной задачей, и его функциональное состояние оценивается, как хорошее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпман, В.Л. Сердце и спорт. – М.: Изд-во «Медицина», 1968. – С. 325 – 327.
2. Летунов, С.П. Теория и практика физической культуры. – 1937. – № 4. – С. 360 – 369.
3. Петрова, В.К., Ванюшин, Ю.С. Особенности реакций насосной функции сердца детей и подростков при функциональных нагрузках. Перспективы науки. Физическое воспитание и физическая культура. – Тамбов, 2018. – С. 245 – 247.

REACTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM TO THE MUSCULAR WORK AMONG STUDENTS-ATHLETICS

Petrova V.K., Valeev M.M.

(Russian University Cooperation, Kazan Institute of Cooperation (Branch), Russia)

Abstract. The presented work addresses the problem of studying the mechanisms of urgent adaptation of the pumping function of the heart on physical activity among young men 18-19 years old. The authors consider the issues of physical activity regulation techniques, the knowledge of which will help the student rationally and consistently plan independent work on «Physical culture and sport» discipline.

Keywords: physical culture, health, physical activity, heart rate.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ КИСТЫ БЕЙКЕРА

Покровская Ю.С., Колясов Р.Р.

(ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ Минздрава России»

Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние занятий спортом на возникновение кисты Бейкера. Проанализированы причины появления и образования кистозных новообразований Бейкера. Представлены основные факторы, провоцирующие развитие патологии. Предложены рекомендации для минимизации данного заболевания.

Ключевые слова: Киста Бейкера, спортивная деятельность, здоровье, физическая активность.

Актуальность. Занятия спортом считаются сегодня среди современной молодежи одним из модных направлений в обществе, так как физическая активность – это основа профилактики многих неинфекционных заболеваний и одно из средств продления жизни. Спорт способствует укреплению здоровья и развитию физических способностей. Его оздоровительная направленность в значительной степени противодействует появлению гиподинамии – малоподвижному образу жизни.

Но занятия спортом не редко связаны с травматизмом, так наиболее частая травма коленного сустава, которая приносит дискомфорт в повседневной жизни, нарушает строение связочного аппарата и его функций, а также делает непереносимыми физические нагрузки – это травма кист подколенной области. Эта повреждение функциональной работы коленного сустава наиболее часто встречается у людей, ведущих спортивный образ жизни, и спортсменов.

Подколенные кисты происходят из синовиальных сумок коленного сустава. Соответственно главной причиной их появления будет являться растяжение этих сумок, т.к. при этом выделяется большое количество синовиальной жидкости, которая идет на восстановление сустава. Она накапливается в синовиальной сумке, тем самым образуя подколенную кисту – кисту Бейкера [3].

На основании вышесказанного **целью** данной работы является выявления влияния занятий спортом на появление кист Бейкера.

В соответствии с целью работы были составлены следующие задачи:

1. Изучить источники формирования кист Бейкера;
2. Выявить основные причины появления кист Бейкера;
3. Определить способы минимизации данного заболевания.

Основная часть. Одну из самых сложных и прочных анатомических конструкций в организме имеет коленный сустав, который очень важен для нормальной двигательной активности человека. И именно сложное строение помогает колену выдерживать большие нагрузки. Коленный сустав постоянно напряженно работает и поэтому быстрее подвергается износу, по сравнению с другими суставами [4]. Ежедневно и независимо от физической активности человека коленные суставы подвергаются большим нагрузкам. Студенты, как самая активная группа людей, постоянно не только ходят, но и скачут по лестницам, перескакивают через препятствия и бегают за транспортом, а при занятиях спортивной деятельностью, например, такими видами спорта как горные лыжи, сноуборд, фигурное катание, хоккей или велосипед, увеличивают нагрузку в разы. В некоторых случаях травма коленного сустава или его воспаление приводит к образованию под коленом кисты Бейкера.

К основным факторам, провоцирующим развитие патологии можно отнести:

1. Травмы (повреждения мениска, разрывы хряща, подвывихи, ушибы и др.);
2. Избыточный вес;
3. Чрезмерные физические нагрузки;
4. Систематическая нагрузка на сустав.

Основной причиной появления кистозных новообразований Бейкера является накопление экссудата в синовиальной сумке. Провокатором же служат такие заболевания как остеоартрит, артроз, артрит ревматоидного характера, пателлофemorальный артроз.

Источниками формирования кисты могут служить не только заболевания, воспалительного характера, но и изменение патологического происхождения в мениске, механические травмы, усиленные физические нагрузки, приводящие к травмам сустава и повреждению хрящей сустава, отклонения в хрящах, вследствие чего отмечается их разрушение.

Одной из причин появления кисты Бейкера является чрезмерная физическая активность. При высоких нагрузках, особенно на организм, который не привык к серьезным физическим упражнениям, оказывается высокое давление, что приводит к механическим травмам коленного сустава. Вследствие этого, нарушается целостность коленного сустава, возникает воспаление, которое разрушает синовиальную сумку. Жидкость синовиальной сумки и близлежащих органов и тканей – экссудата – заполняет синовиальную сумку, что и приводит к образованию кисты Бейкера [2].

Для минимизации данного заболевания среди студентов-спортсменов, занимающихся травма опасными видами спорта, необходимо избегать чрезмерных силовых нагрузок, не пренебрегать перед началом занятий в тренажерном зале или при занятиях фитнес аэробикой разогревать мышцы перед началом нагрузки, так как пренебрежение повышает шанс разрыва патологии. Лучше всего заниматься растяжкой или йогой, которые относятся к категории легкой гимнастики, являющейся полезной для суставов и мышц.

Вывод. Таким образом, исходя из вышесказанного, нужно усвоить, что чрезмерные физические нагрузки при занятиях спортивной деятельностью повышают шанс травматизма и запускают патологический процесс. Во избежание образования кисты Бейкера необходимо избегать ушиба колена, резких ударов, повреждение мышц или сухожилий. При построении комплексов физических упражнений следует предусматривать задачи укрепления связочно-мышечной системы, усиления деятельности внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киста Бейкера – подколенная киста [Электронный ресурс] www.emcmos.ru / [сайт]. – Режим доступа. – URL: <https://www.emcmos.ru/disease/kista-beykera-podkolennaya-kista-bakers-syst> свободный (дата обращения 08.10.2019).
2. Киста Бейкера: причины заболевания, основные симптомы, лечение и профилактика [Электронный ресурс] www.obozrevatel.com / [сайт]. – Режим доступа. – URL: <https://www.obozrevatel.com/health/bolezni/kista-bejkera-kolennogo-sustava-prichinyi-bolezni-simptomyi-lechenie-i-profilaktika.htm> свободный (дата обращения 08.10.2019).
3. Киста Бейкера [Электронный ресурс] www.orton.fi / [сайт]. – Режим доступа. – URL: <https://www.orton.fi/ru/chto-my-lechim/kista-bejkera/> свободный (дата обращения 08.10.2019).
4. Как устроен коленный сустав, и что может вывести его из строя? [Электронный ресурс] www.prokoleni.ru / [сайт]. – Режим доступа. – URL: <https://prokoleni.ru/simptomatika/kolennyiy-sustav> свободный (дата обращения 11.10.2019).

INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON THE ORIGIN OF BAKER'S CYST

Pokrovskaya Y.S., Kolyasov R.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan SVU Ministry of Health of Russia» Kazan State Medical University,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the impact of sports on the occurrence of Baker cysts. The causes of the appearance and formation of Baker's cystic neoplasms are analyzed. The main factors provoking the development of pathology are presented. Recommendations to minimize this disease are offered.

Keywords: Baker's cyst, sports activities, health, physical activity.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)

Попованова Н.А., Казакова Г.Н., Трофимова Е.И.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается классификация здоровьесберегающих технологий и их применение в высших учебных заведениях на примере Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающие технологии, здоровье, вуз, учебный процесс, физическая культура, физические упражнения, особенности здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач профессионального образования является разработка и реализация здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи в процессе обучения в вузе.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающихся.

Процесс обучения здоровьесбережению в вузе делится на 3 этапа:

- начальное ознакомление с основными понятиями основ здорового образа жизни, элементарными правилами здоровьесбережения;
- углубленное изучение (формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни);
- закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшее их совершенствование [1].

Поскольку в отношении личностного здоровья обучающиеся относятся к категории повышенного риска, возникает необходимость поиска механизмов применения здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях. Актуальность данной проблемы вызвана существующими противоречиями в системе высшего образования между необходимостью актуализировать деятельность образовательного учреждения с целью сохранения здоровья обучающихся и усложнением учебного процесса для повышения качества профессиональной подготовки.

Основными направлениями развития здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования являются:

- обновление комплексных методов психологической, медико-физиологической, социально-гигиенической оценки состояния здоровья студентов;
- мониторинг образовательных условий, определяющий их влияние на состояние здоровья студентов;
- формирование новых программ по обеспечению здорового стиля жизни, а также профилактике алкогольной, никотиновой, наркотической, пищевой зависимостей.

В настоящее время существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий. Согласно классификации, разработанной Н.К. Смирновым, здоровьесберегающие технологии делятся на медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологичес-

кие, безопасности жизнедеятельности и образовательные [3]. Образовательные технологии в свою очередь включают следующие:

- организационно-педагогические технологии (организация учебного процесса, при которой студенты смогут избежать переутомления или гиподинамии);
- психолого-педагогические технологии (подходы, методы, механизмы организации занятий физической культурой);
- учебно-воспитательные технологии (содержат специальные программы формирования культуры здорового образа жизни).

Рассмотрим реализацию данных технологий в системе высшего образования на примере Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (далее КГПУ им. В.П. Астафьева).

Использование **медико-гигиенических здоровьесберегающих технологий** в нашем вузе заключается в наличии медицинского кабинета, который регулярно проводит вакцинацию студентов, оказывает необходимую медицинскую помощь, обеспечивает своевременное прохождение медицинских осмотров для определения обучающихся в медицинские группы по состоянию здоровья (основную, подготовительную и специальную медицинскую).

Физкультурно-оздоровительные технологии реализуются в процессе лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и включают накопленный вузовский потенциал физиологических, педагогических, психологических знаний, способствующий повышению уровня информированности и образованности обучающихся в физкультурно-оздоровительной и спортивной областях. Физкультурно-оздоровительные технологии для студентов с ограниченными возможностями здоровья реализуются на занятиях физкультурой в специальных медицинских группах, где количество обучающихся составляет от 8 до 12 человек. Данные занятия соответствуют следующим требованиям: оптимальная физическая нагрузка с учетом индивидуальных особенностей здоровья; соблюдение гигиенических требований; создание комфортной эмоциональной среды [2].

Реализация **экологических технологий** в университете заключается в проведении различных форумов и семинаров, рассматривающих экологические и социальные проблемы современного общества.

Организационно-педагогические технологии выражаются в использовании методов опроса и анкетирования, позволяющих установить обратную связь с обучающимися, и на основе данных анализа актуализировать содержание лекционного курса и элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Психолого-педагогические технологии находят применение в обеспечении психологического комфорта студентов при реализации учебного процесса вуза. Учебно-воспитательные технологии осуществляются в процессе различных мероприятий и акций, проводимых студенческими организациями и самим вузом, например, «Здоровое будущее», в рамках волонтерского движения, круглые столы, тренинги, ролевые игры, тематические встречи, посвященные проблемам здорового образа жизни, а также спортивные мероприятия. В 2019 году студенты педагогического университета активно принимали участие в подготовке и проведении XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске, тестировании спортивных сооружений, выступали в роли волонтеров.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности обучающихся в вузе осуществляется путем внедрения в образовательную программу обязательных курсов лекций, посвященных начальным знаниям основ возрастной физиологии человека, медицинской деятельности и безопасности жизнедеятельности. Реализация данных дисциплин является полным погружением студентов первого курса сроком около месяца, для обучения навыкам дов-

рачебной медицинской помощи, формирования умений действовать в различных экстремальных ситуациях, катастрофах.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в КГПУ им. В.П. Астафьева представляют собой эффективную систему, создающую благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, эмоционального, психического и интеллектуального здоровья студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Вестник института социологии, 2013. – № 6. – С. 100 – 111.
2. Кравченко, В.М., Бартновская, Л.А., Попованова, Н.А., Казакова, Г.Н., Синдеева Л.В., Синдеев М.М. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе - принуждение или осознанный выбор? Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 6. – С. 199 – 203.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (ON THE EXAMPLE OF KSPU NAMED AFTER V.P. ASTAFIEV)

Popovanova N.A., Kazakova G.N., Trofimova E.I.

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astaf'ev,
Krasnoyarsk, Russia)*

Annotation. This article discusses the classification of health-saving technologies and their use in higher education institutions on the example of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev.

Keywords: students, health-saving technologies, health, university, educational process, physical education, physical exercises, health features.

ЛОВКОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ТОЧНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Рахматуллин Р.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается общее понятие ловкость как одно из важнейших двигательных качеств, необходимых для активной деятельности человека.

Ключевые слова: ловкость, движение, физическая культура, координация.

Ловкость – способность человека к точному выполнению сложных двигательных действий.

- Общая характеристика ловкости, как физического качества.
- Напряженность и расслабление мышц, как одно из важнейших проявлений ловкости.
- Функция равновесия – важная составляющая определения ловкости.
- Основные принципы выполнения упражнений «на ловкость» для развития данного качества.

– В ряду двигательных способностей человека большое значение приобретает его ловкость. И в самом деле, наблюдая за действиями, скажем, игроков баскетбола, зрители восхищаются ими. Вот один из них умело обошел несколько соперников, с дальней дистанции пробил по кольцу и попал в него. Зрители в таких случаях восхищенно говорят: «Смотрите, какой он ловкий!». Или, наблюдая за действиями гимнаста на перекладине, многие восхищаются его способностью выполнять очень сложные движения. Такие же восхищения вызывают движения танцовщика, когда он непринужденно выполняет на сцене сложные движения. Во всех этих случаях можно заметить, что выполняемые движения отличаются большой сложностью. Несмотря на сложность, эти движения к тому же выполняются с большой точностью.

Итак «ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях». Ловкость является в известной мере качеством врожденным, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать. Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию в оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее ощущает спортсмен свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Одним из важнейших проявлений ловкости может считаться способность к расслаблению мышц. Умение расслаблять мышцы является совершенно необходимым для совершения высоких результатов во многих видах спорта. Чтобы расслабление мышц происходило с необходимой полнотой, спортсмен в процессе общей физической подготовки должен научиться произвольно расслаблять мышцы и контролировать их состояние. Методика обучения произвольному расслаблению мышц основана на последовательном решении следующих задач:

1. Формирование привычки наблюдать за изменяющимся состоянием мышц во время работы и в покое.
2. Развитие способности отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц.
3. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц.

4. Выработка умения расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других.

Различают три вида напряженности мышц: тоническая напряженность (повышенный тонус мышц в состоянии покоя), скоростная (мышца не успевает расслабляться при выполнении движений в высоком темпе) и координационная (при выполнении недостаточно отработанных, неусвоенных или сложных движений).

Чтобы устранить или снизить излишнюю напряженность мышц, необходимо прежде всего правильно классифицировать ее и уже затем подобрать специальные упражнения на расслабление.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе. На функцию равновесия наибольшее внимание оказывают следующие упражнения:

1. Вставание на носки с близко расположенными ступнями ног, приседание на носки с прямой спиной.

2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной с опорой на другую ногу (поочередно).

3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу, то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.

4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделать поворот, и выпрыгнуть из него и т.д.)

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на бруске на левой(правой) ноге; правую(левую) вперед)

Для развития равновесия следует упражняться в умении сохранять устойчивое положение при неожиданной остановке после бега, вращении, прыжков, приседаний, при стоянии на одной ноге. Динамическое равновесие развивается при ходьбе по скамье разными способами: на носках, приставным шагом, приседая на одной ноге, с дополнительными движениями рук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А «Физическая культура» для учащихся 2-11 классов общеобразовательных учреждений: учеб. пособие без грифа / Р.А. Абзалов. – Казань: Изд-во: «Магариф», 2005.

2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера: учеб. пособие / С.М. Вайцеховский. – М.: Изд-во: Физкультура и спорт, 1971.

3. Бартнеев, Л.А. Бег на короткие дистанции / Л.А. Бартнеев // под ред. засл. тренера СССР В.В. Садовского. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 5 – 16

AGILITY IS THE ABILITY OF A PERSON TO ACCURATELY PERFORM COMPLEX PHYSICAL ACTIONS

Rakhmatullin R. V.

(Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia)

Annotation. This article considers the general concept of agility as one of the most important physical qualities necessary for human activity.

Keywords: agility, movement, physical education, coordination.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Семкина В.И., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена исследованию ценностных ориентаций студентов-спортсменов. Проведенное исследование показало, что посредством учебной и спортивной деятельности ценностные ориентации подвергаются изменениям. При этом выявлены негативные тенденции в системе ценностных ориентации студенческой молодежи.

Ключевые слова: ценностные ориентации, студенты-спортсмены, ценности, спорт.

Социальное здоровье тесно связано с влиянием на личность людей, социума в целом, зависит от места, социального статуса человека, отношений с другими людьми и от нравственного здоровья общества. Спорт является сферой комплексного воздействия на личность.

Ценностные ориентации студентов формируются под влиянием быстро меняющихся социально-экономических, политических и морально-психологических условиях, поэтому необходимо постоянное изучение (мониторинг) ценностных ориентаций молодежи с учетом учебных, профессиональных, возрастных особенностей [1, 2].

Целью данного исследования являлось выявление ценностных ориентаций студентов-спортсменов в начале обучения в ВУЗе, а также выявление качественных изменений в процессе обучения.

На базе Уральского федерального университета (Екатеринбург, 2016) было проведено исследование ценностных ориентаций студентов-спортсменов. Двадцати студентам направления подготовки «Физическая культура» в возрастной категории от 17 до 20 лет была предложена анкета «Социально-ценностные ориентации студенчества», состоящая из 35 вопросов, разработанная на кафедре педагогики и образовательного менеджмента Казахского Национального Университета им. Аль-Фараби. По прошествии трех лет обучения данная анкета была предложена повторно той же группе студентов.

В результате анализа полученных данных были выявлены изменения в ценностных ориентациях студентов-спортсменов.

Студенты в равной степени (как в начале исследования, так и в конце) предпочитали проводить свободное время с друзьями. Однако процент студентов, предпочитающих активный отдых, снизился: сейчас студенты отдают предпочтение пассивному отдыху.

Студенты-спортсмены стали смотреть меньше развивающих телевизионных программ, компенсируя это художественными фильмами (преимущественно мелодрамами и комедиями).

На вопрос «На какую знаменитую личность вы хотели бы быть похожими?» 35-30 % респондентов ответили, что их кумирами являются олимпийские чемпионы. Всего 10-15 % отметили знаменитых музыкальных исполнителей, 20-15 % желают быть похожими на телеведущих и блогеров, для 15 % студентов кумирами являются политические деятели.

В начале исследования 75 % опрошенных находили время на чтения, спустя 3 года процент читающих студентов-спортсменов сократился до 60 %. Так же отмечается, что студенты перестали читать классическую литературу, и предпочитают фантастический жанр.

На вопрос «Какие черты личности вас больше всего привлекают в человеке?» при первичном опросе, большинство ответов студентов (что составило 75 %) выделили честность,

в 65 % ответов было выбрано чувство юмора, способность прийти на помощь – 55 %. Сейчас на передний план вышли такие качества как: умение говорить и чувство юмора – по 70 %, далее ответственность (55 %), честность и способность прийти на помощь оказались на третьем месте.

Так же при первичном опросе, двуличие было выбрано самым нетерпимым признаком личности (65 % ответов). Далее 30 % студентов выбрали такое качество, как равнодушие. Третью позицию разделили такие качества как: угодничество, нежелание работать над собой, болтливость, грубость и неорганизованность. При повторном опросе на первом месте оказалось также двуличие (85 %), на второй позиции оказалось такое качество, как жизненная позиция «цель оправдывает средства», далее – неорганизованность.

Ранее студенты были уверены, что человеку для счастья необходимо – хорошая прочная семья (45 %), любимая профессия (25 %), так же уверенность в завтрашнем дне (20 % ответов), чистая совесть (10 %). Сейчас приоритеты изменились в сторону пункта «уверенность в завтрашнем дне» – 55 %, затем 30 % выбрали пункт – «семья», и 15 % считают, что для счастья необходима любимая профессия.

На вопрос «Какая жизненная стратегия является более выигрышной в наши дни?» в начале исследования 80 % выбрали стратегию «стремиться выделиться, быть яркой индивидуальностью во всем»; 20 % студентов отдали свое предпочтение стратегии «быть как все, так лучше и легче». В настоящее время мнения по жизненной стратегии распределились в следующей пропорции – 60:40 %.

На вопрос «От каких факторов в первую очередь зависит успех человека?» большинство ответов (что составляет 63 %) свидетельствовали о том, что это целеустремленность, 55 % ответов говорили о том, что это хорошее образование, 50 % – талант и способности, 40 % – умение приспосабливаться, 30 % – умение общаться, 25 % – связи с нужными людьми, и 20 % ответов – помощь родителей. При вторичном опросе результат несколько изменился, но на первом месте по-прежнему остался такой пункт как «целеустремленность» (85 %), далее студенты-спортсмены выбирают «трудолюбие» (71 %); на третьем месте оказались такие факторы как: умение приспосабливаться и связи с нужными людьми, далее следовали талант, умение общаться и удача.

Так же был затронут вопрос о готовности студентов-спортсменов нарушить закон, при условии, что никто не узнает. По прошествии нескольких лет количество способных на нарушение закона увеличилось на 20 %.

При первичном опросе многие из опрошенных, а именно 25 % студентов считали, что каждому человеку нужно во что-то верить (например, в бога). Еще 25 % студентов считали, что вера делает человека лучше; 20 % считали, что вера ограждает людей от плохих поступков; 15 % считали, что вера в бога порождает человека и лишает свободы и еще 15 % затруднились ответить. При повторном анкетировании 55 % опрошенных затруднились ответить на данный вопрос, 30 % считают, что вера делает человека лучше, и 15 % уверены, что человеку необходимо во что-то верить. При этом отмечается увеличение верующих студентов-спортсменов, среди опрошенных (на 15 %).

Смысл жизни большинства, опрошенных студентов, что составило 50 % ответов студентов, ранее заключался в занятии любимым делом, 40 % указали на счастливую семью, 10 % желали принести пользу людям. В данный момент студенты-спортсмены больше осознают необходимость приносить пользу людям (30 %), но меньшую роль отдают собственной семье (15 %), при этом 40 % опрошенных по-прежнему видят смыслом своей жизни занятие любимым делом.

Таким образом, можно сделать выводы, что студенты-спортсмены, в процессе своей учебной деятельности пересмотрели многие собственные ценностные ориентиры. Методом

педагогического наблюдения было выявлено, что поведение студентов стало менее эмоционально стабильным, вероятно это связано, что обучение для опрошенных студентов-спортсменов является фактором стресса. Стоит отметить, что на данный момент студенты находятся на заключительном этапе обучения и их волнует неуверенность в завтрашнем дне. Также можно заключить, что общекультурные ценности студентов формируются исходя из молодежной культуры и под влиянием окружающего их социума.

Таким образом в учебной деятельности совместно со спортивной заключены огромные возможности для комплексного воздействия на личность. Спорт и образование – два социальных института, которые позволяют сознательно, целенаправленно и эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврилюк, В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. – № 1. – С. 96 – 105.

2. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 712 с.

FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF STUDENTS-ATHLETES IN THE LEARNING PROCESS

Semkina V.I., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Annotation. The article is devoted to the study of value orientations of students-athletes. The study showed that through educational and sports activities, value orientations underwent changes. At the same time, negative trends in the system of value orientations of students are revealed.

Keywords: value orientations, student-athletes, values, sport.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Скотникова Л.Н., Тарасова О.Л., Оганесян А.Э.

(Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия)

Аннотация. Проведено исследование variability сердечного ритма в покое и показателей аэробной и скоростно-силовой подготовленности с помощью велоэргометрии у 66 спортсменов-любителей разного возраста. Полученные результаты используются для оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: variability сердечного ритма, порог аэробного и анаэробного обмена, максимальная алактатная мощность.

Актуальность. В последние годы наблюдается устойчивая позитивная тенденция к увеличению популярности занятий спортом среди населения. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие функции массового любительского спорта предполагают проведение мониторинга функционального состояния организма занимающихся в ходе тренировочного и соревновательного процесса. Особенную важность диагностика функционального состояния приобретает в случаях, когда взрослые и не всегда хорошо подготовленные люди начинают активно заниматься спортом, испытывая высокие тренировочные нагрузки. Несоответствие интенсивности нагрузок функциональным возможностям организма приводит к развитию дезадаптивных состояний и возникновению патологии.

Целью настоящего исследования было изучение возрастных особенностей регуляции сердечного ритма с учетом уровня функциональной подготовленности у взрослых спортсменов-любителей.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе лаборатории медико-биологических проблем физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета. Объектом исследования являлись 66 спортсменов-любителей мужского пола в возрасте 18 – 52 лет, которые были разделены на возрастные группы: 1) 18 – 29 года ($n = 19$); 2) 30 – 35 лет ($n = 28$); 3) 36 лет и старше ($n = 19$). Обследование проводилось в межсоревновательном периоде, в дни, свободные от тренировок. Оценка показателей variability сердечного ритма (BCP) проводилась перед проведением велоэргометрических проб [1]. Анализировали показатели статистического, автокорреляционного и спектрального анализа в покое и при проведении активной ортостатической пробы [2]. Функциональную подготовленность мышц нижних конечностей оценивали по результатам ступенчатого теста с возрастающей нагрузкой на велоэргометре MONARK 828E с постоянным темпом педалирования 75 об/мин, начальной мощностью работы 18,75 Вт, с шагом увеличения мощности нагрузки 18,75 Вт и длительностью ступени 2 мин. Пороги аэробного и анаэробного обмена определяли по показателям динамики легочной вентиляции с использованием волюметра «ВОЛИД-900» и сердечного ритма, который регистрировали при помощи пульсометра Polar RS800cx. [3]. Определяли *мощность нагрузки и частоту сердечных сокращений (ЧСС) на уровне аэробного (АэП) и анаэробного порогов (АнП), максимальное потребление кислорода (МПК)*. Скоростно-силовые возможности мышц нижних конечностей оценивали по *показателю максимальной алактатной мощнос-*

ти (МAM) путем педалирования с максимальной скоростью в течение 5 – 8 секунд с определенной нагрузкой в соответствии с массой тела (в кг) на велоэргометре MONARK 828E. При статистической обработке достоверность межгрупповых различий оценивалась с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни. Использовали также корреляционный анализ с вычислением коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты исследования. Судя по показателя ВСП (табл. 1), с увеличением возраста снижается общая вариабельность сердечного ритма в покое, увеличивается выраженность симпатических влияний и степень напряжения регуляторных систем; спортсмены младшей возрастной группы характеризуются наибольшей вегетативной реактивностью, что проявляется увеличением «сосудистой» фазы переходного процесса при выполнении ортопробы и более выраженным подключением симпатических влияний при незначительной активации хронотропной функции сердца.

Таблица 1

Возрастные особенности показателей кардиоритма спортсменов

Показатели	18-29 лет (n = 19)		30-35 лет (n = 28)		36 лет и более (n = 19)		Mann-Whitney U-test, P < 0,05		
	M	m	M	m	M	m	1-2	2-3	1-3
Mr, c	0,95	0,04	0,89	0,03	0,95	0,04			
SDNNr, c	0,067	0,007	0,054	0,004	0,050	0,005			0,05
AMOr, %	35,9	2,8	40,9	2,9	47,1	4,2			0,05
Slr, y.e.	82,3	16,1	135,1	33,3	164,4	44,9			
MO _r , c	0,95	0,05	0,90	0,03	0,94	0,04			
RMSSDr	0,06	0,01	0,04	0,00	0,04	0,00	0,01		0,04
TF, мс ²	7477	1578	6741	1206	4818	862			
VLF, мс ²	3350	1139	3859	926	2071	379			
LF, мс ²	2820	395	2234	365	2188	625			0,05
HF, мс ²	1307	231	648	114	559	121	0,01		0,01
LF/HF	3,33	0,54	4,79	0,63	4,67	0,80			
VLF/HF	3,29	0,71	7,98	1,43	7,27	1,87	0,01		0,05
IC	1,93	0,23	1,47	0,28	1,78	0,65	0,03		0,03
KFa	-206,4	20,8	-174,1	24,5	-198,9	25,3			
KFb	175,9	53,9	84,9	32,2	110,3	43,3	0,04		0,03
IO	0,87	0,02	0,84	0,02	0,82	0,02			
AMOt/r	1,27	0,13	1,16	0,07	1,15	0,14			0,05
MxDMnt/r	0,77	0,05	0,90	0,05	0,86	0,06	0,02		

Сравнительная оценка показателей велоэргометрии не выявила значимых различий между возрастными группами в уровне аэробной подготовленности мышц нижних конечностей; при этом наблюдалось отчетливое снижение с возрастом показателей функциональной подготовленности кардиореспираторной системы (PWC₁₇₀ и МПК). Скоростно-силовая подготовленность по абсолютному показателю была выше в средней возрастной группе, но относительный показатель МAM был самым высоким у молодых спортсменов (табл. 2).

Был проведен также анализ корреляций показателей кардиоритма и функционального тестирования спортсменов разных возрастных групп, который выявил, что в целом наибольшее количество связей наблюдалось у спортсменов средней возрастной группы. У молодых спортсменов показатели аэробной подготовленности положительно коррелировали с показателями парасимпатических влияний на сердечный ритм в покое, а показатели скоростно-силовой

подготовленности – симпатических. У старших спортсменов показатели функциональной подготовленности больше связаны с показателями сердечного ритма в ортостазе: увеличение аэробной и скоростно-силовой подготовленности сопряжено с уменьшением симпатических влияний.

Таблица 2

Показатели функционального тестирования спортсменов разных возрастных групп

Показатели	18-29 лет (n = 19)		30-35 лет (n = 28)		36 лет и более (n = 19)		Mann-Whitney U-test (1-2), p < 0,05		
	M	m	M	m	M	m	1-2	2-3	1-3
ЧССАЭП, уд/мин	130,9	4,0	132,2	3,0	136,4	3,6			
Мощность АЭП, Вт/кг	1,7	0,1	1,7	0,1	1,8	0,1			
ЧССАнП, уд/мин	157,6	3,3	158,0	2,7	157,5	2,8			
Мощность АнП, Вт/кг	2,6	0,1	2,6	0,1	2,6	0,1			
МПК, мл/мин	3939	184,3	3848	140,9	3465	126,8			0,04
МПК, мл/мин/кг	50,1	2,4	46,1	2,0	44,8	1,7			
PWC ₁₇₀ , Вт	1357	65,1	1312	56,3	1121	54,1		0,03	0,01
PWC ₁₇₀ , Вт/кг	17,3	0,8	15,7	0,8	14,5	0,7			0,03
МАМ, Вт	946,9	21,1	975,9	20,3	872,3	26,2		0,001	0,02
МАМ, Вт/кг	12,1	0,3	9,9	0,9	10,7	0,7	0,04		

Результаты функционального тестирования отражают физиологическую «стоимость» адаптации к физическим нагрузкам. Данные результаты необходимо учитывать при разработке и подборе оптимальных условий тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Игишева, Л.Н.* Способ оценки функционального состояния по сердечному ритму № 2200456 / Л.Н. Игишева, А.Р. Галеев // Изобретения. Полезные модели. – М., 2003. – № 8 (II). – 209 с.
2. Методические рекомендации по анализу вариабельности сердечного ритма у спортсменов в видах спорта на выносливость с применением математических методов – Москва, 2013. – 8 с.
3. *Селуянов, Н.В.* Определение анаэробного порога по данным лёгочной вентиляции и вариативности кардиоинтервалов / Н.В. Селуянов, Е.М. Калинин, Г.Д. Пак, В.И. Маевская, А.Н. Конрад // Физиология человека. – 2011. – Т. 37. – № 6. – С. 106 – 110.

AGE-RELATED FEATURES OF VEGETATIVE REGULATION OF HEART RATE AND FUNCTIONAL READINESS OF ADULT AMATEUR ATHLETES

Skotnikova L.N., Tarasova O.L., Oganessian A.E.

(Kemerovo State University, Kemerovo, Russia)

Annotation. The study of heart rate variability at rest and indicators of aerobic and speed-strength fitness using bicycle ergometry of 66 amateur athletes of different ages. The obtained results are used to optimize the training process.

Keywords: heart rate variability, aerobic and anaerobic metabolism threshold, maximum alactate power.

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО (СТАЕРСКОГО) БЕГА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Юсупов И.И.¹, Титова Е.Б.¹, Файсханов Р.Р.²

(¹ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»; ²МБОУ «Гимназия 96», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние бега, в частности марафонского, на сердечно-сосудистую систему. Сравниваются результаты АД студентов КНИТУ-КАИ, активно занимающихся бегом на длинные расстояния и ведущих пассивный образ жизни.

Ключевые слова: длительный бег, сердечно-сосудистая система, здоровье, студенты.

На сегодняшний день проблема состояния здоровья граждан России особенно актуальна. Это связано с тем, что с каждым годом уровень здоровья падает как среди взрослого, так и среди молодого поколения. Особенно остро стоит вопрос о состоянии сердечно-сосудистой системы. По статистике Министерства здравоохранения ежегодно в России от различных сердечных болезней погибают около 1,4 млн. человек [4]. По оценкам, в 2016 году от ССЗ умерло 17,9 миллиона человек, что составило 31 % всех случаев смерти в мире. 85 % этих смертей произошло в результате сердечного приступа и инсульта [5]. На данные результаты оказывают влияние различные факторы, которые обусловлены врожденными индивидуальными особенностями человека, однако основным фактором является малоподвижный образ жизни, который и приводит к ухудшению состояния здоровья и физического развития.

В свою очередь, будущее страны зависит напрямую от молодежи, которая должна быть здоровой и способной защищать свою Родину. Большую долю этого молодого поколения составляют студенты. Именно в период студенчества человек активно приобретает различные знания, необходимые умения и навыки. К тому же в этом возрасте происходит приобретение физического потенциала и укрепление здоровья человека, необходимого для долголетней успешной работы. Поэтому необходимо достаточно серьезно отнестись к вопросу сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Одним из самых эффективных средств для укрепления здоровья является спорт. Сюда можно включить различные его проявления, но в данной статье более детально рассмотрим бег, в частности на длинные расстояния.

Бег является самым популярным упражнением современности. Это связано с тем, что оно доступно для всех слоев общества. В тоже время оно благотворно влияет на организм: изменяет функциональное состояние центральной нервной системы, улучшая обмен веществ, нормализует массу тела и снижает заболеваемость. У любителей регулярных тренировок отмечаются повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. При этом сердечно-сосудистая система становится более эластичной, укрепляется и омолаживается. С омоложением сердечно-сосудистой системы у бегающего человека улучшаются дыхание и пульс [1]. Рассмотрим весь процесс более подробно.

В повседневной жизни в организме человека циркулирует лишь 20-40 % всей крови. При этом вся остальная масса застаивается в капиллярах внутри органов. Сердце обеспечивает нагнетание крови в артериальные сосуды и откачивает обогащенную кровь из лёгких. Однако оно не способно вернуть венозную кровь в большой круг кровообращения. С течением времени оставшаяся кровь за большим кругом кровообращения начинает закисать, что является благо-

приятной средой для вредных бактерий. Это явление снижает иммунитет и повышает заболеваемость. Бег позволяет избавиться от длительного застоя жидкости и повышает количество возвращаемой венозной крови в сердце [2]. Все жидкости нашего организма приходят в движение, а это лимфа, кровь и внутриклеточная жидкость. Кровь начинает перемещаться, обогащенная заменяет венозную, органы получают питательные вещества и кислород.

При беге наша диафрагма часто движется вверх-вниз, что является хорошим массажем органов брюшной полости. При этом увеличивается и отток венозной крови от ног [2].

Оздоровительный бег является отличным средством борьбы с бессонницей и неврастением – заболеваниями XXI века, которые вызваны нервным перенапряжением и большим количеством поступающей информации [6]. В пользу бега выступает еще и тот факт, что сердце способно развиваться только при длительных нагрузках. Так при постоянных тренировках число сердечных сокращений будет уменьшаться. Данную гипотезу подтверждает и исследования доктора Аниша Бхува, стипендиата Британского фонда сердца в Университетском колледже Лондона. Он выяснил, что у начинающих бегунов, которые тренировались в течение шести месяцев и закончили свой первый марафон, было четырехлетнее снижение артериального возраста и падение систолической крови на 4 мм рт.ст. давление. Это сравнимо с эффектом медикаментозного лечения и, если его поддерживать, снижается риск инсульта примерно на 10 % в течение жизни [3].

Исходя из всех приведенных фактов, мы сравнили результаты артериального давления 50 студентов КНИТУ-КАИ, среди которых 25 человек регулярно занимаются бегом. В результате исследования было обнаружено, что у 8 % людей, ведущих беговой образ жизни было повышенное давление, у 4 % – пониженное. У остальных 88 % бегунов артериальное давление было нормальным. У студентов, ведущих пассивный образ жизни, показатели были хуже. У 20 % студентов было повышенное давление, у 12 % пониженное. Только у 68 % обучающихся студентов давление считалось нормальным. Сравнительная характеристика показывает, что активных бегунов, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системы, на 20 % меньше, чем людей ведущих пассивный образ жизни.

Таким образом, регулярные занятия бегом являются хорошей профилактикой от болезней сердечно-сосудистой системы. Тренировки как укрепляют сердце и органы дыхания, так и повышают возможности организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ариавский, И.А.* К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. – 1991. – Т. 36. – № 5. [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения 30.09.2019).
2. *Дж. Х Уилмор, Д.Л. Костилл.* Физиология спорта и двигательной активности. – 2005. – 459 с.
3. *Красильников Б.В., Пескова Е.В.* Польза марафонов для сердечнососудистой системы [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-marafonov-dlya-serdechno-sosudistoy-sistemy> (дата обращения: 28.10.2019)
4. *Светлова, С.* Статистика сердечно-сосудистых заболеваний в России [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/kardiorisk/statistika_serdechno_sosudistyx_zabolevaniy_v_rossii/ (дата обращения: 02.10.2019)
5. Сердечно-сосудистые заболевания. [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (дата обращения: 01.10.2019)

6. *Шуриязданова, Ю.А.* Влияние оздоровительного бега на организм ЧЕЛОВЕКА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. Ст. По мат. XXVIII междунар. Студ. Науч.-практ. Конф. № 1(28). [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(28\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(28).pdf) (дата обращения: 02.10.2019)

INFLUENCE OF A LONG (STAIR) RUN ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS

Yusupov I.I.¹, Titova E.B.¹, Fayshanov R.R.²

*(¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»;*

*²Municipal budget general educational institution
«Gymnasium № 39», Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses the impact of running, in particular marathon, on the cardiovascular system. The results of blood pressure of students of KNRTU-KAI who are actively involved in long-distance running and lead a passive lifestyle are compared.

Keywords: long run, cardiovascular system, health, students.

КАКИМ БУДЕТ ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО?

Удинцева Я.Е., Иванова О.Л.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны предположения о том, каким будет человек будущего с опорой на антропологические данные, историю и анатомию. И как занятия физической культурой и разнообразная диета с содержанием животного белка помогут популяции избежать глобальных проблем со здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, антропология, мозг.

Каким мы представляем себе человека будущего? Он непременно должен иметь много пальцев, что бы быстрее нажимать на большое количество кнопок. Жесткий волосяной покров за ненадобностью атрофируется. А еще у него будет очень большая голова, в которой будет очень большой и умный мозг. Да и вообще, по завету предков с развитием медицины мы станем только сильнее, быстрее и выше. А что если все будет не так? Обратимся к антропологии, что бы подробнее разобраться в этом.

Предлагаю сравнить наше время, когда уровень подвижности населения резко идет на спад, с аналогичной ситуацией из антропологии. В районе под названием Индийский Кнолл (Кентукки, США) около 5000 лет назад (по данным радио-углеродного анализа) проживали оседлые охотники-собиратели, а через приблизительно 1300 лет в соседнем поселении на берегу реки Огайо, сейчас оно называется Хардин-Виллидж, проживали люди с типичной сельскохозяйственной диетой. На основании таких сходств двух популяций, как оседлость, общность флоры и фауны, отсутствие каких-либо европейских контактов, мы можем их сравнивать, учитывая только различия диеты и общей подвижности.

Автор исследования данной археологической раскопки антрополог Клэр Монод Кэсиди на основании изучения останков этих древних людей [1] утверждает, что:

1. В деревне Хардин продолжительность жизни обоих полов была ниже, чем в Индийском Кнолле, а младенческая смертность была выше.

2. Изменения костей, характерные для железодефицитной анемии, встречались только у земледельцев, причем у 50 % из них анемия развивалась с возраста 5-ти лет и ранее. Это объясняется чрезвычайно низким содержанием животного белка в их рационе, который повлек за собой такие изменения на черепе, как *porotic hyperostosis* и *cribra orbitalia*.

3. В отличие от охотников-собирателей, жители Хардин-Виллидж в большинстве своем страдали кариесом и ранней потерей зубов из-за преимущественно углеводной диеты.

Резюмируя, можно с уверенностью говорить, что жители Хардина были менее здоровы, чем их предшественники из Индийского Кнолла.

Теперь обратимся к другому исследованию [2] ископаемых на территории современного штата Иллинойс. Эта работа отличается меньшей направленностью на диетологию, а большей ориентацией на образ жизни древних людей и их уровень подвижности. Речь идет о двух других группах древних людей: охотниках-собирателях, живших примерно 7000 лет назад, и группе земледельцев, живших на 1000 лет позже. Исследования так же проводились на 229 приматах, которые принадлежат к 31 современному виду.

Выяснилось, что костная масса охотников была на 20 % больше (примерно столько же теряет космонавт за три месяца пребывания на орбите). Это объясняют усиленными физи-

ческими нагрузками, связанными с кочевым образом жизни и условиями добычи пропитания. Из-за малоподвижного образа жизни земледельцы были гораздо слабее своих предположительных предков. Как выразилась соавтор указанной статьи Колин Шоу: «Если бы мы подвергали наши кости физическим нагрузкам, то они могли бы быть столь же прочными, как у орангутанга».

К еще более интересным выводам пришли ученые Дарвиновского музея в Москве [3]. Они заметили, что с переходом от потребляющего хозяйства к производящему у человека уменьшился объем мозга (таких эпизодов в антропологии было всего несколько, и все они были связаны с уменьшением подвижности).

Давайте сравним уровень активности охотника с земледельцем: ежедневно кочующие охотники осваивали огромные территории, карту которых приходилось «держат» в голове. Им приходилось постоянно приспосабливаться к условиям среды, ведь они не имели постоянных домов и запасов продовольствия. От одних животных приходилось прятаться и спасаться, а на других – охотиться самому. Эти условия привели к тому, что развитый мозг стал залогом выживания популяции охотников-собирателей. Земледельцам же жить было гораздо легче: вся еда растет рядом, ухаживать за посевами нужно не каждый день, можно делать запасы и строить жилища. Земледельцам просто не нужен был такой большой мозг, т.к. информации, которую нужно было постоянно обрабатывать, становилось все меньше. Однако нельзя не оценить вклад перехода к производящему хозяйству в нашу культуру, ведь земледелие освободило людям время для познания мира, искусства и т.д.

Теперь обратимся к современности: мы наблюдаем ситуацию до боли похожую на ту, что сложилась при переходе от охоты к земледелию. Сейчас люди сажают овощи только в видео играх, сидя в скрюченной позе за своим компьютером, попивая при этом колу и заедая ее чипсами. Уровень физической активности населения в развитых странах последние 70 лет только падает. Не смотря на развитие медицины, здоровых людей становится все меньше и меньше. Самые распространенные заболевания (сколиоз, лордоз, кифоз, вегетососудистая дистония и т.д.) провоцируются именно сидячим образом жизни. Многие заболевания вестибулярного аппарата, дыхательной системы, сердца, мозга и костей тесно связаны и с уровнем физической активности, и с частотой пребывания на природе. Современному человеку просто необходимо регулярно заниматься физкультурой и следить за правильностью своего питания, чаще бывать на природе и заниматься профилактикой всевозможных заболеваний.

Сравним то, что мы наблюдаем в обществе сейчас, и описанные выше особенности аграрной революции. Сейчас мы наблюдаем резкое снижение уровня активности и преобладание сидячего образа жизни среди населения, переход большинства людей на высокоуглеводную диету (этому способствует развитие сети фастфудов и вытеснение натурального мяса и молока соевым или иным аналогом, низкая пищевая грамотность). Все в точности как у земледельцев, а значит, мы рискуем повторить судьбу наших предков. Если ничего не исправить, то наши потомки будут более хилыми, менее здоровыми, и, не смотря на активное развитие медицины, продолжительность жизни уменьшится. Если мозг и не уменьшится, то мозжечок точно потеряет в весе, ведь именно он отвечает за двигательную активность. А главное – снизится качество жизни.

Из вышесказанного следует, что снижение активности и ухудшение питания – проблема популяционного масштаба, которую необходимо решать, начиная с себя. Не получится переложить решение на сферу здравоохранения и государство, не получится отсидеться в стороне, ведь речь идет о наших потомках. Мы добьемся каких-то результатов только, тогда когда каждый задумается над своим образом жизни и питанием и начнет что-то менять, опираясь

на рекомендации современных врачей. Поэтому я призываю всех задать себе вопросы: Хочу ли я, чтоб мои потомки были более больными, чем я? Что я могу сделать, чтоб не допустить этого? И начать что-то менять.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Cassidy, C.M.* Nutrition and health in agriculturalists and hunter-gatherers: a case study of two prehistoric populations. in *Nutritional Anthropology*. Eds Jerome NW et al. 1980 Redgrave Publishing Company, Pleasantville, NY pg 117-145 [дата обращения: 28.09.19]
2. *Timothy, M.* Ryan and Colin N. Shaw «Gracility of the modern Homo sapiens skeleton is the result of decreased biomechanical loading», Edited by Clark Spencer Larsen, The Ohio State University, Columbus, OH, and accepted by the Editorial Board November 20, 2014 [дата обращения: 28.09.19]
3. *Сударикова, Е.* «Переход от охоты к земледелию, стало ли лучше?», видеохостинг YouTube:<https://www.youtube.com/watch?v=ISdmtSC4Uto> [дата обращения: 28.09.19]

WHAT WILL BE THE HUMAN OF THE FUTURE?

Udinceva Y.E., Ivanova O.L.

(Russian University of chemical technology. D.I. Mendeleeva, Moscow, Russia)

Annotation. This article describes the assumptions about what the person of the future will be, based on anthropological data, history and anatomy. And how physical education and a varied diet with animal protein content will help the population avoid global health problems.

Keywords: physical culture, health, anthropology, brain.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Ушаков С.А., Черканова К.О.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены социокультурные проблемы физической культуры и спорта молодежи и студентов. На основе данных социологических опросов и статистики, были выявлены такие проблемы, как: массовое (общественное) мнение по отношению к занятиям физической культурой, культ тела или воздействие физической культуры на духовную и эстетическую, этап социализации личности в институте физической культуры и спорта. Предлагаются различные методы по их решению.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, личность, социокультурные проблемы, социализация, духовная культура, эстетическая культура, бодипозитив, адаптация организма, психодиагностика.

На сегодняшний день социокультурные проблемы являются наиболее актуальными для каждого государства, в том числе для России. Государство уделяет особое внимание удовлетворению потребностей населения и дальнейшему совершенствованию их условий жизнедеятельности в области физической культуры и спорта, вследствие чего отношение населения к физической деятельности улучшилось. Проблемы в области социальной культуры и психологии физической культуры и спорта начали проявляться более открыто, в частности в молодежной среде. На основе статистики и социологических опросов, были выявлены наиболее актуальные социокультурные проблемы физической культуры и спорта среди студентов, был проведён их анализ и оценка.

Данные проблемы возникают из-за неправильно сформированного отношения различных групп населения к физкультурной деятельности и спорту. Сформированное массовое (общественное) мнение, которое является неотъемлемой частью социализации любого человека, может быть направлено как на отрицание физкультурного образования и обучения физическим упражнениям, так и на принятие. Именно массовость физической культуры определяется стремлением людей к удовлетворению своих социальных потребностей в физической культуре. Физическая культура и спорт за счет организации досуга людей и утверждения норм здорового образа жизни является важнейшим элементом нравственного воспитания населения.

По данным социологического опроса, более 55 % опрошенных студентов считают, что занятия физической культурой и спортом в вузе не нужны (рис. 1). Это обусловлено тем, что ценность физической культуры среди студентов, в основном от 17 до 25 лет, теряется. После окончания школы, молодежь стремится реализовать себя в том направлении, которое считается для неё наиболее приоритетным.

Также, физическая культура оказывает значительное воздействие на духовную и эстетическую культуру. В современном обществе красивое и ухоженное тело стало эталоном, ради которого прилагаются огромные усилия. Это стимулирует население к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой, формируются новые ценности, за счет чего повышается качество жизни населения – одна из главных задач любого государства. Отсюда также появляется новая социокультурная проблема – заболевания, возникшие вследствие навязанных представлений об идеале красоты и тела.

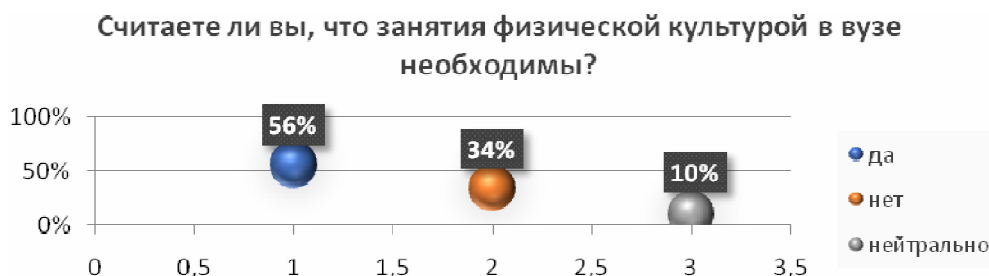


Рис. 1. Опрос студентов о необходимости занятиями физической культурой

Заболевания РПП (расстройства пищевого поведения) – анорексия, булимия, компульсивное переедание и потеря аппетита – встречаются, в основном среди девушек. По данным статистики, более 95 % больных РПП – представители женского пола. При этом, наиболее частый возраст людей, страдающих данным заболеванием от 10 до 18 лет: 80 %, от 18 до 25 лет: 16 % (рис. 2). В последнее время, избыточный вес действительно считается непривлекательным среди молодого населения, из-за чего возникает извращенное представление о культе тела и патологическая боязнь потолстеть. С раннего возраста девушки садятся на диеты и начинают безостановочно заниматься спортом, что может привести к нежелательным последствиям.



Рис. 2. Возраст людей, страдающих заболеванием

В противовес анорексии и булимии, существует такое понятие, как бодипозитив. Данное движение пропагандирует принятие своего тела и внешности, в том числе изменения внешности вследствие каких-либо заболеваний или травм. Изначально, идеей движения было создание благоприятной среды для людей с определенными внешними признаками, но на сегодняшний день бодипозитив проявляется в своеобразной идеологии, которая полностью отрицает занятия физической культурой и спортом, выступает против собственного здоровья и здоровья населения в целом. В обществе начали изменяться установки, касающиеся проблем с лишним весом: размеры «плюс-сайз» стали нормой, в особенности, среди молодёжи. Работа над собой и своим телом необходима каждому человеку для улучшения самочувствия и здоровья, а бодипозитив полностью противоречит данному понятию. Стандарты красоты разрушают жизни, самооценку и самое страшное – здоровье людей. Анорексия и булимия не просто заболевания, бодипозитив не просто молодежное движение, они связаны с психологическими проблемами человека, его нравственными установками. Больные люди не осознают важность проблемы, поэтому данную проблему нужно решать всей семьей: обращение к врачу, а также квалифицированному психологу.

Одной из социокультурных проблем физической культуры и спорта также является этап социализации в социально-воспитательном институте физической культуры и спорта за счет взаимоотношений между личностью и агентами – тренером, судьями, командой. Подготовка

спортсменов-студентов – многоэтапный процесс спортивного совершенствования. Необходимо учитывать адаптацию организма к нагрузкам, частные особенности психических и физических качеств, наличие особых (специальных) способностей, чтобы происходил процесс усовершенствования спортивных навыков личности. Особое внимание уделяется особенностям личности спортсмена, его мотивации к деятельности и его социальному статусу в обществе или команде. Таким образом, адаптация и социализация определяется не только нейродинамическими свойствами, а также за счет взаимодействия субъектов, что проявляется на фоне экстремальной деятельности.

Существуют также другие социокультурные проблемы физической культуры и спорта, решение которых в более подробной психодиагностике и социализации личности, приобретенной к занятиям физической культурой. Необходимо более широко исследовать данное направление, а также разрабатывать и внедрять новые методы социокультурной саморегуляции личности. Например, проводить социологические тестирования для спортсменов-студентов и всех студентов вузов для учета их личностных особенностей и психотипа во время занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2005. – 127 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебник. – Ростов-н/Д: Изд-во «Феникс», 2003. – 384 с.

SOCIO-CULTURAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG STUDENTS

Ushakov S.A., Cherkanova K.O.

(D.I. Mendeleev University of chemical technology of Russia, Moscow, Russia)

Annotation. This article discusses the socio-cultural problems of physical culture and sports. On the basis of data of sociological surveys and statistics, such problems as: mass (public) opinion in relation to physical culture, the cult of the body or the impact of physical culture on the spiritual and aesthetic, the stage of socialization of the individual in the Institute of physical culture and sports were identified. Various methods on their decision, and also the State program on development of physical culture and sports are offered.

Keywords: sport, physical culture, personality, socio-cultural problems, socialization, spiritual culture, aesthetic culture, body-positive, adaptation of the body, psychodiagnostics.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Фадеева В.А., Тараканова Г.И.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и методы их решения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, медицинские противопоказания, курс упражнений, эмоциональная и физическая нагрузка, психологический фактор.

Весь период развития человека в обществе как отдельного индивида и общества в целом, наиболее ценными качествами, присущими личности, являлись физическая и моральная стойкость, гибкость ума, умение находить подход к решению задач с минимальными затратами.

Научно-техническая революция кардинально изменила образ жизни человека. Вместе с положительными факторами, появились также неблагоприятные моменты. Среди неблагоприятных факторов особенно распространены физические и нервные перегрузки, стресс, гипокинезия и гиподинамия. С автоматизацией производства, контролем и управлением им на основе электроники, снизилась общая физическая активность человека, что привело к главенствованию статических видов деятельности.

Ведение неактивного образа жизни оказывает значительное влияние на организм, повышаются риски возникновения различных заболеваний. С биохимической стороны процесса сокращения мышц происходит за счет распада АТФ и ее превращения в АДФ и фосфор. Данная реакция лежит в основе образования энергии, необходимой для сокращения мышечных волокон. Также в организме происходит обратный синтез АТФ, основанный на окислительных процессах и сопряженном с ними процессе фосфорилировании. При длительной гиподинамии значительно сокращается скорость ресинтеза АТФ. Наряду с биохимическими, происходят структурные изменения, развивается атрофия мышц. Ослабление мышц ведет к снижению их влияния на кости, что в свою очередь приводит к нарушениям в структуре, белково-фосфорно-кальциевом обмене в костях и тканях, снижается плотность костей.

Наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкивается человек при занятии физической культурой, могут носить как медико-биологический характер, так и психолого-педагогический.

К первой группе проблем относят различные медицинские противопоказания, заболевания наследственного характера и др. В зависимости от первоисточника проблемы, т.е. характера отклонения состояния здоровья от нормы, назначается особый курс упражнений для нормализации работы организма с учетом медицинских показаний. Курс выстраивается на основе индивидуального состояния организма человека с учетом объема допустимой нагрузки. В таких случаях человек дополнительно проходит медицинские обследования для проявления тенденции изменения состояния здоровья, что в свою очередь, влияет на изменение комплекса физических нагрузок. Другим подходом является исключение из основного курса упражнений, нежелательных при данном отклонении от нормы. К примеру, при сколиозе пациенту назначается специальный курс упражнений для частичного или полного восстановления нормальной конфигурации позвоночника. Однако, исключаются упражнения, выполняемые на одной ноге (выпады вперед и в сторону, стояние на одной ноге и др) по причине дополнительной нагрузки на таз, чья конфигурация и так нарушена при сколиозе, исключаются также ассиметричные виды спорта (ролики, теннис и др).

Как было упомянуто выше, решение медико-биологических проблем при занятии физической культурой и спортом строится на основе характера заболеваний пациента. Психолого-педагогические проблемы достаточно многогранны и требуют особого подхода. К данному ряду можно отнести эмоциональные нагрузки, проблемы взаимодействия обучающегося с педагогом, психологические травмы (в частности приобретенные при физических травмах во время занятия спортом), отсутствие и недостаток мотивации и многое другое. Ведущую роль в решении данных проблем играет физическая культура, средства, формы и методы оздоровления, что соответствует необходимой физической и эмоциональной нагрузке. Под физической нагрузкой стоит понимать воздействие упражнений или комплекса упражнений на организм человека. Физическая нагрузка может быть уменьшена (исключаются те или иные виды упражнений, уменьшается общее время выполнения упражнений и др.) или увеличена в результате включения в основной курс более сложных упражнений, увеличением времени физических нагрузок и др. Под эмоциональной нагрузкой стоит понимать обеспечение условий, положительно влияющих на нервную систему (подходящий коллектив, оптимальный темп выполнения упражнений и др.).

Преодоления психологической травмы требует более тщательного рассмотрения эмоциональной нагрузки, чем физической. Важно уделить достаточное внимание психологическому фактору: уменьшение стрессовых ситуаций, адаптация к повышению физической нагрузки, регулирование психологического напряжения при определенных условиях и др. Отсутствие или недостаток мотивации основаны на эмоциональной неустойчивости: нервозности (психическое перенапряжение), неустойчивости настроения, неприятных ощущениях и др. Эмоциональная неустойчивость вызывает резкие колебания работоспособности человека, что приводит к астении и депрессии. Решения проблем данного вида строятся на системе социальных и материальных поощрений.

Оздоровительные технологии – способ реализации деятельности в направлении достижения и поддержание физической формы, снижения риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Включает основные правила применения особых знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных операций, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Все приведенные проблемы, особенно носящие медико-биологический характер, преодолеваются с помощью оздоровительных технологий. Некоторые из них были рассмотрены выше.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая медицинская энциклопедия. – Т. 23.
2. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

HEALTHTECHNOLOGIES, PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICALANDMEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Fadeeva V.A., Tarakanova G.I.

(D.I. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the basic psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and methods of their decision.

Keywords: physical culture and sports, medical contraindications, exercise course, emotional and physical load, psychological factor.

ПИЛАТЕС КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Бухвалова С.Ю., Феоктистова Е.В.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема здоровья и здорового образа жизни студентов и поднимается вопрос о том, как пилатес может способствовать улучшению физического состояния молодежи.

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

Идея здорового образа жизни достигла особого пика актуальности, ведь наше здоровье переживает неизменную склонность к ухудшению. В последнее время умственного труда становится всё больше, чем физического, поэтому работники умственного труда зачастую не получают нужной для организма физической нагрузки и, рано или поздно, столкнутся с гиподинамией и другими более серьёзными проблемами. Естественно, студенты, по большей части, и являются этими самыми работниками умственного труда. Они тратят много времени на учёбу, а некоторые и параллельно на работу. Также, очень много студентов отнесено к специальной медицинской группе, что больше ограничивает их в выборе вида спорта. По данным научных исследований, только 10 % молодёжи можно считать здоровой, примерно 40 % страдают хроническими заболеваниями [1].

Сохранение здоровья молодого поколения – одна из главных социальных целей общества. Здоровье является ведущим фактором, определяющим не только гармоническое развитие молодых людей, но и успешность освоения будущей профессии и плодотворность в этом направлении. Для подготовки высококлассных специалистов необходимо формировать здоровый образ жизни, «выращивать» в студентах целеустремление, работоспособность и трудолюбие. Поэтому, для поддержания хорошего состояния здоровья, конечно же, лучше всего способствуют активные занятия спортом. Но, к сожалению, как уже было написано выше, у многих студентов в столь молодом возрасте уже имеется ухудшенное здоровье и они имеют ограничения в выборе того или иного вида активности, которые им могут предлагать учебные заведения.

Во многих вузах в расписании присутствует предмет «Физическая культура», что позволяет студентам заниматься спортом, не просто совмещая с учебой и находя на это отдельное время, а спорт и является частью учебы. Зачастую студенты могут заниматься любым видом спорта, какой им больше всего нравится. Для студентов, имеющих проблемы со здоровьем, есть отдельная специальная медицинская группа, а также некоторые другие подходящие для них секции.

Самым подходящим для обеих медицинских групп здоровья и близким к понятию «Физическая культура» является пилатес – одно из современных направлений фитнеса. Создателем этой программа упражнений является немецкий врач Джозеф Пилатес. Сам Джозеф был слабым и нездоровым ребенком. В будущем разработал свою систему тренировок, подходящую как для абсолютно здоровых, так и для людей, имеющих проблемы со здоровьем.

Собственно, под термином «пилатес» понимается совокупность упражнений, обеспечивающих гибкое физическое состояние человека, улучшение его здоровья. В пилатес входят общеразвивающие и дыхательные упражнения, йога, китайская акробатика, различные спортивные направления и стили. На сегодня существует два вида пилатеса: английский и американский. Английская школа в основном практикует правильное дыхание, концентрацию внимания, развитие гибкости. Тогда как американская – развитие силовых способностей.

Существующие разновидности систем пилатеса:

1. Классический
2. Комплексные программы
3. Реабилитационные программы
4. Программы с отягощением и дополнительным мелким оборудованием
5. Программы со специальными пружинными тренажерами [2].

Основные принципы пилатеса следующие:

1. Плавность движений. Все движения должны быть мягкими, плавными и переходящими из одного в другое. Также, на плавность движений оказывает влияние и правильное, глубокое дыхание.

2. Следовательно, дыхание. Занятия пилатесом очищают кровь, насыщая лёгкие кислородом, расширяя объем дыхания и улучшая обменные процессы. Главное – при занятии дышать в том же ритме, что и обычно. Вдох делается через нос, выдох – через рот.

3. Концентрация, сосредоточенность и фокусировка внимания на нужную группу мышц. Концентрация – это умение осознавать и ощущать своё тело как единое целое.

4. Координация движений. Следует координировать себя на правильности выполнения упражнений и не отвлекаться на посторонние мысли.

5. Центрирование. Упражнения необходимо выполнять с втянутыми мышцами живота.

6. Выравнивание. Во время занятий следует следить за правильным положением тела, иначе, они будут менее эффективными.

7. Постепенность. Если вы новичок, да и в принципе, для всех, желательно повышать нагрузку постепенно.

8. Регулярность. Чтобы достичь желаемого результата от занятий пилатесом, их необходимо выполнять регулярно. Наилучший вариант – выполнять тренировки два-три раза в неделю по 45-60 минут в независимости от времени суток. Также полезно совмещать с кардиотренировками [3].

Пилатес считается, пожалуй, самым безопасным видом тренировок, им можно заниматься практически каждый день. Он оказывает мягкое воздействие на тело, при этом тренируя его. Поэтому пилатес даже используют как восстановительную терапию после травм, помогает развить контроль над телом. Для занятий пилатесом почти нет каких-либо ограничений, им можно заниматься в любом возрасте и при любой физической подготовке, так как нагрузка на организм минимальна.

Основные упражнения системы пилатес:

Планка (рис. 1). Существует много вариантов данного упражнения, соответствующие разным уровням подготовки. Базовый вариант выполняется следующим образом:

– Опереться на предплечья, встать на четвереньки. Локти должны быть расположены точно под плечами.

– Опираясь на пальцы ног, вытянуться, чтобы тело составляло прямую линию.

– Не расслабляя мышцы живота и не прогибаясь, держать тело как можно ровнее.

– Удерживать данное положение в течение одной-двух минут, дыхание не задерживать.

Сотня (рис. 2). Направлено на развитие центра и стабилизацию поясничного отдела. Растягивает ноги и шею, усиливает работу мышц рук и пресса. Выполнение:

– Лечь на спину и приподнять голову.

- Выпрямить руки вперед и втянуть живот.
- Поднять ноги под углом в 45 градусов, стопы свести и носки вытянуть.
- Выполнять плавные короткие движения руками «вверх-вниз». Всего около ста раз [4].



Рис. 1. Упражнение «Планка»



Рис. 2. Упражнение «Сотня»

Пилатес оказывает огромную пользу для организма. Задействуются и крупные и мелкие мышцы, которые зачастую остаются «спящими» при выполнении стандартных упражнений. Конечно, главное – это качественное выполнение, гарантирующее отличный конечный результат. Особый плюс – бережная работа с позвоночниками, поэтому при остеохондрозе пилатес просто необходим [5].

Молодое поколение, студенты – наше будущее, будущее нашей страны, поэтому необходимо, чтобы оно, в первую очередь было здоровым, а от здоровья зависит очень многое. Самый верный путь к этому – заниматься спортом, а ещё лучше – пилатесом, ведь он подходит абсолютно каждому и, по опросам, нравится многим студентам. Поэтому необходимо внедрять этот вид физических упражнений во многие вузы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер – М., 2001. – 244 с.
2. Демидович, Н.Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов: Методические рекомендации / Н.Г. Демидович. – М.: БНТУ, 2014. – 94 с.
3. Всё о пилатесе. Принципы пилатеса [Электронный ресурс] // <http://propilates.ru/vse-o-pilatese/principle.html>
4. Система пилатес: основные принципы и упражнения [Электронный ресурс] // <http://vashsport.com/chto-takoe-pilates/>
5. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграф. услуг Радуга, 2005. – 335 с.

PILATES AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Bukhvalova S.U., Feoktistova E.V.

(D.I. Mendeleev Russian University of Chemical Technology, Moscow, Russia)

Annotation. This article discusses the health and healthy lifestyle of students and raises the question of how Pilates can contribute to improve the physical condition of young people.

Keywords: student, health, healthy lifestyle, sport, physical culture, Pilates.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК СТУДЕНТОВ

Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние человека и способ решения проблемы, связанной с переутомлением студентов.

Ключевые слова: физическая культура, эмоциональное состояние, переутомление, стресс.

Каждый студент в учебном процессе хотя бы однажды сталкивался со стрессом – с состоянием истощения организма. Это состояние может быть спровоцировано разными причинами. Как правило, для учащихся, в частности для студентов, этими причинами выступают переутомление, недосыпания и личные переживания. Если вовремя не обратиться к этой проблеме, то это потенциально может привести к диагнозу «хроническая усталость». Этому мало кто придает значение, поэтому состояние может все больше усугубляться.

В наше время эта проблема становится всё более актуальной. Большинство студентов даже не думают об физических занятиях по причине того, что она им не нужна. У них попросту нет мотивации для занятий физической культурой. В результате технического прогресса, появилось бесчисленное количество приспособлений для облегчения жизни человека. Транспорт сильно повлиял на то, что человек всё меньше ходит и двигается. Также компьютер и всевозможные гаджеты довольно резко изменили современную ситуацию в мире. Взрослые люди, а тем более дети и студенты, всё чаще пользуются смартфонами, зависают в интернете и меньше обращают внимание на окружающих. Компьютеры стали неотъемлемой частью каждого человека и даже страшно представить, что будет дальше. Они сильно повлияли на человека, в том плане, что человек всё чаще проводит время дома и меньше занимается спортом. Отсюда следуют всевозможные факторы, которые влияют на психическое состояние человека. Из-за появления многочисленных устройств, направленные на улучшение жизни человека, люди становятся более замкнутыми, необщительными и раздражительными. Стресс, накопленный различными раздражающими факторами помимо гаджетов, можно вполне снять различными физическими упражнениями.

Хотелось бы отметить, что каждый человек, в том числе, и каждый студент просто обязан в меру заниматься спортом! Ведь, как известно спорт – это лучший метод борьбы со стрессом, сонливостью, упадком сил, плохим настроением и усталостью.

Описанные факторы основаны на научных данных. Например, учёным уже давно известно, что физические нагрузки сильно влияют на центральную нервную систему, поскольку существует очень тесная связь между деятельностью ЦНС и функционированием опорно-двигательного аппарата человека. Упрощённый механизм можно представить следующим образом: в скелетной мускулатуре находятся специфические нервные окончания, которые при мышечных сокращениях посылают в мозг стимулирующие импульсы. Во-первых, задача импульсов состоит в том, чтобы сообщить мозгу о реализации совершаемых движений. Во-вторых, специфические нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга, в результате чего возрастает его общая функциональная способность.

Общеизвестно, что люди чаще думают лучше во время того, как испытывают активные физические нагрузки, именно поэтому ораторы склонны сопровождать свою речь жестикующей, а актеры предпочитают учить свою роль во время прогулок, и вообще люди склонны во время мыслительного процесса, находиться в состоянии физической активности. Так как человек, занимающийся активной деятельностью, провоцирует психическое и биологическое развитие.

Систематическая активность мышечной системы оказывает огромное влияние на весь организм, например, способна стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать производительность умственного труда, в том числе улучшает общий тонус организма. Поэтому спорт традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека. Немаловажным преимуществом является и то, что физическая культура способна влиять на психическое состояние, да и вообще физическая нагрузка выступает мощнейшим регулятором настроения человека. Движение - физиологическая потребность человека, которая заложена в его генах. Зачастую двигательные акты обладают способностью вызывать определённые психические состояния, снижать психоэмоциональный стресс, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность. Также человек становится более выносливым и приобретает уверенность в себе и своих силах.

Возможно, физическая культура одно из важнейших факторов, что помогло выжить древнему человеку. В те времена не было городов, не было транспорта, не было медицины. Мир для людей был очень опасен. Охотясь и постоянно передвигаясь, люди всегда оставались в движении. Это движение способствовало и умственному развитию, что явно повлияло на создание орудий труда, которые впоследствии помогали добывать пищу и обрабатывать её. Новые технологии делали жизнь каждого человека безопаснее, и дальнейшее развитие человечества привело к появлению оседлого образа жизни и сельского хозяйства. На первый взгляд занятия физической культурой никак не могут влиять на историю человечества. Но на первом пути развития человека, хоть и косвенно, они сыграли огромную роль.

Существует статистика, созданная по данным различных авторов, изучавших влияние физической активности на психическое состояние. Учёные, при проведении исследований о закономерности влияния физических нагрузок на клинических больных, отметили тенденцию к росту умственной активности, настойчивости, уверенности, эмоциональной устойчивости, успеваемости, восприимчивости, самоконтроля. Также наблюдалось снижение чувства гнева, тревожности, чувства смущения, депрессии, головной боли, напряжённости. Как показали результаты - отрицательных последствий при умеренных физических нагрузках обнаружено не было. Следует отметить, что были сверены физические показатели людей из разных стран, занимающиеся спортом и не занимающиеся, и оказалось, что люди, занимающиеся физической деятельностью на протяжении длительного времени, имели лучшую физическую и психологическую форму.

Физическая культура не несёт стопроцентного результата, иначе она стала бы универсальным методом борьбы с плохим настроением. Организм у каждого человека разный. И для того, чтобы добиться хороших результатов, каждому человеку требуется тренироваться по-разному и различное количество времени. Кому-то от природы дано хорошее физическое состояние и здоровье, но это не значит, что им не надо заниматься спортом. Всем людям в какой-то мере нужно развивать свои физические характеристики. При малоподвижном образе жизни, некоторые виды мышц могут атрофироваться, за счёт того, что человек либо не использует их вовсе, либо использует редко. В результате мышцы уменьшаются и деградируют. Из-за этого их очень легко повредить. Естественно, это можно вылечить тренировками,

только если это не крайне запущенная фаза, при которой мышца не дееспособна, и восстановить будет очень трудно либо невозможно.

При чрезмерных занятиях физическими упражнениями или при очень сильной нагрузке, также могут возникнуть серьёзные проблемы. Организм не выдерживает и начинает давать сбои. Проявляются такие симптомы как увеличение скорости старения, проблемы с метаболизмом, снижение иммунной системы человека. Также усиленные тренировки могут привести к обезвоживанию. Даже психическое состояние сдвигается не в лучшую сторону. Резкие перепады настроения, нервозность, депрессия, психическая неустойчивость и агрессия. При сильных физических нагрузках организм устаёт, а при обычном режиме сна получается так, что человек не высыпается, и возникают серьёзные проблемы и со сном. Часто при таких «диетах» люди сильно истощают свой организм, теряют в весе. Поэтому не следует злоупотреблять физическими упражнениями.

Многие студенты ошибочно полагают, что физическая культура уже не нужна, так как занимались ею на протяжении одиннадцати лет. В первую очередь, хотелось отметить, что физической культурой следует заниматься всю жизнь для поддержания здоровья и физического тонуса. Во-вторых, физическая деятельность даёт всё то большое разнообразие положительных качеств, которое было описано выше.

С уверенностью можно сказать, что необязательно заниматься по 8 часов в зале и каждый день посещать изнуряющие тренировки, ведь даже обычной прогулки уже будет достаточно для здоровья и хорошего настроения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вылканова, Я.Х.* Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. Дис. канд. психол. наук Я.Х. Вылканова. – М., 2006.
2. *Евсеева, Ю.И.* Физическая культура. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2003.
3. *Разумов, А., Пономаренко, В., Пискунов, В.* Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. – М.: Медицина, 1996.

PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF PROTECTION FROM MENTAL AND EMOTIONAL STRESS OF STUDENTS

Feoktistova E. V., Bukhvalova S. U.

(D.I. Mendeleev Russian University of Chemical Technology, Moscow, Russia)

Abstract. The article examines the influence of physical culture on the psychoemotional state of a person and the way to solve the problem associated with overwork of students.

Keywords: physical culture, emotional state, overwork, stress.

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В АКТИВНОСТИ КРЕАТИНФОСФОКИНАЗЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д., Гейко Г.Д.

(ФГБУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. Работа посвящена исследованию половых различий в активности креатинфосфокиназы у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарке и каноэ. Показано, что высокая вариабельность активности сывороточной КФК в зависимости от половых различий спортсменов. Таким образом, КФК является одним из потенциальных биохимических маркеров оценки адаптации организма к физическим нагрузкам различной интенсивности и функционального состояния мышечной ткани. Данный показатель широко используется в биохимическом мониторинге многолетней спортивной тренировки. В нашем исследовании обнаружена большой разброс значений активности фермента КФК в сыворотке крови. Значения активности фермента варьировались в интервале 64,0–102,8 % для мужчин и 45,0–129,8 % для женщин. Мы пришли к выводу, что интенсивность элиминации КФК из различных мышечных групп в сосуды является индивидуальной характеристикой, а динамика концентрации данного фермента служит интегральным показателем отсроченного эффекта физических нагрузок.

Ключевые слова: активность креатинфосфокиназы, биохимия мышечной деятельности, спорт высших достижений.

Одной из наиболее актуальных проблем в биохимии спорта является поиск наиболее информативных критериев для оценки адекватности адаптивных реакций развивающегося организма на интенсивную физическую нагрузку. В случае сбоя адаптации данные критерии должны объективно указывать на возникновение пограничного или патологического состояния. Основной целью нашей работы являлось определение взаимосвязи биохимических показателей с неадекватными реакциями в ответ на физическую нагрузку. Перспективным направлением данных исследований является биологическое обоснование информативности результатов клинико-лабораторной диагностики, которые можно использовать в спортивной практике для оценки адекватности тренировочных нагрузок.

Креатинкиназа (КФ 2.7.3.2.) является глобулярным белком, состоящим из двух субъединиц с молекулярной массой по 43 кДа, относится к ферментам класса трансфераз. КФК катализирует обратимую реакцию переноса остатка фосфорной кислоты с АТФ на креатин с образованием креатинфосфата, используемого при работе мышц (КФК-ММ мышечный изофермент), сердца (КФК-МБ сердечный изофермент) и мозга (КФК-ББ мозговой изофермент). Мышечный изофермент связан с М-линией саркомера мышечных волокон. В митохондриях клеток находят два изофермента КФК в виде октамерных белков [1].

Одним из таких биохимических маркеров является креатинфосфокиназа (КФК), по активности которой можно оценить срочную и долговременную адаптацию организма спортсменов к интенсивным физическим нагрузкам. Креатинфосфокиназа – фермент, участвующий в реакциях энергообразования. В наибольшем количестве данный фермент содержится в сердечной и скелетной мускулатуре. Поскольку изоферменты креатинфосфокиназы находятся в скелетной мускулатуре (КФК-ММ), миокарде (КФК-МВ) и мозге (КФК-БВ) определение общей активности КФК требуется, в основном, для диагностики миопатий, инфаркта миокарда, заболеваний центральной нервной системы. Данный тест получил наиболее широкое применение для диагностики инфаркта миокарда. Очевидно, если у спортсмена име-

ются сбои в работе сердечно-сосудистой системе, высоких спортивных результатов он не покажет. В работе показано, что скорость элиминации КФК из мышц в сосудистое русло показывает эффективность выполнения мышечной нагрузки. Однако, большой разброс физиологических значений данного показателя затрудняет его использование в спортивной практике. Мы полагаем, что активность КФК существенным образом зависит не только от пола, возраста, мышечной массы, вида спорта, но и наследственных особенностей индивида [2-6].

В работе О.Н. Федотовской [2] показано, что носительство СКММ А аллеля влияет на экспрессию гена и может приводить к понижению активности КК М в миоцитах, в результате чего активизация процессов окислительного фосфорилирования происходит интенсивнее, что дает преимущество в развитии качества выносливости. Однако авторы исследования аэробные возможности спортсменов оценивали с помощью физиологических параметров, таких как максимальное потребление кислорода, частота сердечных сокращений, максимальная мощность. Мы считаем целесообразным использовать и биохимические критерии. Помимо диагностической информативности данные показатели могут быть получены в полевых условиях с использованием портативных биохимических анализаторов [2].

В ряде работ показано, что активность креатинфосфокиназы зависит от активности КФК от уровня спортивной квалификации. Причем для низкоквалифицированных спортсменов данная ассоциация выражена в большей степени. Показано, что у спортсменов высокой квалификации не всегда обнаруживается ассоциация болезненности мышц с увеличением активности КФК [1]. Тем не менее, значение активности КФК в сыворотке крови при мышечных нагрузках высокой интенсивности, имеет существенную диагностическую информативность для оценки микротравмирования и растяжения мышц [2, 3]. Высокие уровни КФК наблюдали после бега на сверхдлинные дистанции, силовых упражнений. Однако результаты подобных исследований не столь однозначны [2].

Целью данного исследования являлось изучение диагностической информативности активности КФК у высококвалифицированных спортсменов.

В обследовании приняли участие 212 спортсменов, занимающихся греблей на байдарках (113 мужчин и 99 женщин). Спортсмены имели высокую квалификацию (5 спортсменов являлись заслуженными мастерами спорта (ЗМС), 10 – мастерами спорта международного класса (МСМК), 104 – мастерами спорта (МС), 93 – кандидатами в мастера спорта (КМС)), а также юные спортсмены в возрасте от 3 разряда до мастера спорта. Проведены 279 обследований на протяжении многолетней подготовки. Всего обработаны данные большого числа исследований активности КФК в капиллярной крови. Забор крови проводили утром натощак в начале микроцикла. Исследование проводилось с применением портативного биохимического анализатора PICCOLO Xpress (ABAXIS, США).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием прикладного пакета компьютерных программ обработки данных Statistika for Windows. Применялись методы описательной статистики и сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни для независимых переменных.

Известно, что реакция организма спортсменов на стандартную нагрузку является одним из показателей состояния их тренированности.

Повышенная напряженность энергообмена в мышцах в общеподготовительном периоде подготовки может быть связана с большими объемами тренировочных нагрузок, а также с различной скоростью адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Высокие значения активности КФК у спортсменов на фоне отдыха дают основание для полного диагностического обследования состояния мышц для выявления скрытых мышечных проблем, вызванных тренировочными нагрузками на фоне пролонгированного утомления. Это также является основанием для снижения интенсивности тренировочных нагрузок с целью обеспечения адекватного восстановления мышечной системы.

**Половые отличия в динамике активности КФК (ед./л)
при выполнении стандартной велоэргометрической нагрузки у спортсменов высокого класса,
занимающихся греблей на байдарках и каноэ**

Группы	n	До нагрузки				После нагрузки			
		X±SD	min	max	S _x	X±SD	min	max	S _x
Мужчины	113	259,0±335,7	46,0	3411	31,6	263,0±328,5	50,0	3256	30,9
Женщины	99	223,0±235,7	50,0	1581	23,7	243,0±260,1	45,0	1620	26,1

Примечание: * – различия достоверны с показателями до нагрузки, $P < 0,05$.

Существует достоверная зависимость активности КФК от принадлежности к гендерной группе, что требует учета данного аспекта и разработки референтных значений для представителей мужского и женского пола. Адекватная интерпретация результатов мониторинга показателей КФК позволяет корректировать нагрузки в соответствии с этапом подготовки спортсменов высокой квалификации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
2. Федотовская, О.Н. Влияние полиморфизма гена AMPD1 на мышечную деятельность человека / О.Н. Федотовская, А.А. Данилова, И.И. Ахметов // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2012. – Т. 154. – № 10. – С. 485 – 487.
3. Лифанов, А.Д. Ассоциация полиморфизмов генов MTHFR, MTR и MTRR с развитием гипергомоцистеинемии у спортсменов / А.Д. Лифанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8. – С. 98 – 101.
4. Carmo, F.C. Variability in resistance exercise induced hyperCKemia / F.C. Carmo, R. Pereira, M. Machado // Isok. Exerc. Sci. – 2011. – № 19. – P. 191 – 197.
5. Hartmann, U. Training and overtraining markers in selected sport events / U. Hartmann, J. Mester // Med Sci Sports Exerc. – 2000. – № 32(1). – P. 209 – 215.
6. Machado, M. Effect of varying rest intervals between sets of assistance exercises on creatine kinase and lactate dehydrogenase responses / M. Machado, A.J. M Koch, J.M. Willardson, L.S. Pereira, M.I. Cardoso, M.K. Motta, R. Pereira, A.N. Monteiro // J. Strength. Cond. Res. – 2011. – № 25. – P. 1339 – 1345.

THE GENDER DIFFERENCES IN ACTIVITY VARIABILITY OF CREATINEPHOSPHOCINASE IN PROCESS OF ADAPTATION OF DEVELOPING ORGANISM TO EXERCISES

Hairullin A.G., Lifanov A.D., Geyko G.D.

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The article is devoted to the study of activity of creatinephosphokinase of highly skilled athletes specializing in cyclic sports. It is shown that the activity of the enzyme CPK in the serum is one of the informative markers of the functional state of muscle tissue, this index is widely used in the monitoring of the training process. The research revealed great variation in the activity of serum CPK. The coefficient of variation of activity of the enzyme is in the range of 65,0-102,9 % for men and 44,0-128,8 % for women. The intensity of the elimination of CPK from muscle to bloodstream is an individual, and the dynamics of the concentration of this enzyme serves as an integral index of delayed effect of physical activity.

Keywords: muscle biochemistry, creatinephosphokinase activity, elite athletes.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Хафизова Р.К., Козлова А.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о работоспособности обучающихся, причинах снижения умственной и физической работоспособности, средства, методы, способы ее восстановления с помощью физической культуры и психологических технологий.

Ключевые слова: работоспособность, физическая культура, утомление, усталость, методы психологического восстановления.

В современном мире к обучающему высшему образовательного учреждения технической направленности предъявляется ряд требований, непосредственно связанных с высокой работоспособностью. Студент должен посещать аудиторные занятия (лекционные, семинарские, практические, лабораторные), осваивать профессиональные навыки, уделять достаточно много времени самостоятельной работе по профильным предметам, изучать современные ИТ-технологии, заниматься конструкторской и проектной деятельностью. С другой стороны, обучающиеся сталкиваются с дефицитом бюджетного времени, малой физической активностью, недостаточным количеством сна, с тратой большого количества времени для передвижения по большому городу, наличием только одного выходного дня. Все перечисленные факторы свидетельствуют об актуальности проблемы снижения работоспособности у современного студента. И назревает вопрос о методах, средствах и способах ее восстановления.

Мы рассматриваем работоспособность как потенциальную возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени [1]. Принято разделять работоспособность на умственную и физическую. Между ними, безусловно, существует тесная взаимосвязь. Что касается наших обучающихся, для них в одинаковой степени, нужна высокая умственная и физическая работоспособность. В результате опроса нами было выявлено, что испытуемые не различают понятия усталости и утомления, но на самом деле в методах подбора средств восстановления четкое различие в этих понятиях крайне необходимо. Под утомлением мы понимаем временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия определенной нагрузки на организм. Усталость же рассматриваем как комплекс субъективных ощущений часто сопровождающихся развитием состояния утомления, но иногда может являться число психологическим ощущением без изменения физиологического состояния.

Основными задачами процесса восстановления работоспособности традиционно являются: предупреждения переутомления организма, особенно хронического, обеспечение высоких сугубо физиологических энергетических потребностей, повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно - сосудистой систем (что невозможно без систематических занятий физической культурой).

Все средства восстановления работоспособности принято разделять на особые группы.

– педагогические, которые включают в себя определение интервалов отдыха для каждого индивида отдельно, адекватное планирование учебной нагрузки на учебный год, семестр;

– медико-биологические, включающие в себя различные виды массажа и самомассажа, соблюдение правил рационального питания, физиопроцедуры, медикаментозные методы;
– непосредственно психологические.

В своей работе мы предложили нашим обучающимся в дополнении к регулярным занятиям по физической культуре в рамках учебной программы, в качестве средства восстановления регулярные пешие прогулки, занятия в самостоятельном режиме игровыми видами спорта, в зависимости от основного диагноза, показаний и противопоказаний, индивидуальных предпочтений. Учитывая особенность заболеваний студентов, изменения в костно-мышечной системе и как следствие нарушения кровообращения в головном мозге, снижающее умственную работоспособность. Нами были предложены упражнения в положении лежа и сидя для укрепления мышц шеи и снятия напряжения в воротниковой зоне. Также наши испытуемые выполняли упражнения психомышечной тренировки по методике Алексеева.

Рекомендовано было прослушивание так называемой функциональной музыки в самостоятельном режиме, в домашних условиях (шум морского прибоя, шелест листвы, шум дождя, пения птиц и т.д.) мелодии должны были быть подобраны с мягкими спокойными ритмами. И так называемый метод «внутреннего пения», возможность спеть про себя, вызывающую успокоения мелодию [2]. Использовались традиционные методы психологического восстановления – рисование, разукрашивание, оригами, лепка и т.д.

Согласно субъективным оценкам испытуемых наибольший эффект восстановления наблюдался у них после занятий игровыми видами спорта (настольный теннис, пляжный волейбол) и прослушивания спокойных мелодий.

Таким образом, профилактикой снижения работоспособности у студентов специального медицинского отделения являются: соблюдения режима дня, регулярные занятия физической культурой, рациональное питание, использования психологических методов восстановления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хаирова Л.Н. Умственная работоспособность человека во время занятия спортом / Л.Н. Хаирова, Т.Н. Дижонова, Л.Б. Липовцев // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 3. – С. 73.
2. Саймо, Т. Средства и методы системы восстановления специальной работоспособности музыкантов и танцоров: автореферат диссер. канд. пед наук / Т. Саймо, Каймо-Лейбо. – СПб., 2004. – С. 17.

PSYCHOLOGICAL METHODS OF RESTORING THE WORKING ABILITY OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Khafizova R.K., Kozlova A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article describes general information about the health of students, the reasons for the decline in mental and physical performance, tools, methods, ways to restore it with the help of physical culture and psychological technologies.

Keywords: working capacity, physical education, fatigue, fatigue, methods of psychological recovery.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В последнее время все большее количество людей начинает задумываться о важности культуры здоровьесбережения и поддержании здорового образа жизни. Когда человек здоров – он чувствует себя максимально комфортно и открыт новым знаниям, свершениям. В данной статье мы акцентируем внимание на понятиях здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта как его ключевых компонентов.

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

Понятие здорового образа жизни или сокращенно ЗОЖ знакомо многим, оно основывается на закаливании своего духа и накоплении внутренних сил, при котором человек, который обладает невероятным стимулом саморазвиваться, быть здоровым, счастливым, при этом ограждая себя от различных вредных привычек и плохих факторов. Даже при наличии какой-либо болезни человек может себя чувствовать здоровым. Учеными, как правило, выделяют три вида здоровья:

- 1) физическое здоровье;
- 2) нравственное здоровье;
- 3) психологическое здоровье.

Физическое здоровье – это состояние нашего организма, в то время как он гармонично функционирует со всеми органами и с каждой молекулой нашего тела. Если все внутренние органы работают слаженно, то и весь организм чувствует себя хорошо и правильно функционирует. Психологическое здоровье зависит в первую очередь от состояния головного мозга, то есть он характеризуется тем уровнем нашего мировоззрения, тем вниманием и памятью, который мы обладаем, а также степенью нашей эмоциональной стабильности. Нравственное здоровье – в первую очередь указывает на особенность моральных принципов человека, которые являются основным его стержнем. Особенности нравственного здоровья являются личное отношение к человеку, к труду, к семье, а также к своему здоровью.

Целостность и гармония человека связана в первую очередь с тем, как взаимодействуют его физические и психологические силы. Если все эти факторы находятся в полной гармонии, то они повышают иммунитет человека, организм человека становится невосприимчивым к конечным патологиям и внешним возбудителям. Можно выявить резервы наших органов, таких как: желчный пузырь, печень, почки, сердце, легкие и так далее. Уровень, при котором определяется, то, что здоровье – это количество резервов организма, который способен противостоять внешним вредоносным факторам.

Как известно, труд украшает человека. Это связано с их постоянным желанием работать в приятной обстановке, не в грязном душном офисе, а работать на природе, получать удовольствие. Такие люди помимо постоянного труда, правильно питаются экологически чистыми продуктами, отдыхают, когда нужно, отдых проходит, не лежа на диване, а в горах или на берегу моря или хотя бы даже в спортзале. Такие люди практически полностью отказываются от вредных привычек, таких как алкоголь или курение. Они постоянно двигаются, их жизнь не стоит на месте, они вечно соблюдают гигиену, практикуют контрастный душ, раз-

дельное питание. Так стоит отметить, что режим труда и отдыха – это наиболее важный компонент здорового образа жизни. При правильном и постоянном соблюдении режима наш организм вырабатывает биологический ритм сна и бодрствования. Организм становится счастливым.

Следующим пунктом здорового образа жизни является закаливание и контрастный душ. Как известно закаливание оказывает огромное влияние на укрепление иммунитета человека. Наиболее постепенное чередование тёплых или горячих и холодных температур необходимо для нашего организма. Такое закаливание улучшает эластичность наших сосудов, кожи, помогает в случае проникновения вирусных инфекций или бактерий и помогает организму лучше сопротивляться болезням. Также закаливание можно назвать конечно же мощным оздоровительным эффектом позволяющим избежать многих болезней, позволяющим улучшить и продлить нашу жизнь на многие годы, а также улучшить качество нашей кожи и общее наше состояние.

Для тех, кто работает в умственной области систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Ведь всем известно, что даже у здорового и молодого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при даже мелких физических нагрузках у человека учащается дыхание, появляется более учащенное сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя, по которому течет кровь, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечные мышцы. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки [2].

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе. Очень полезно для организма гулять или бегать по утрам, или ходить на работу или учебу пешком. Систематическая ходьба очень благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Регулярная физическая тренировка тормозит развитие возрастных изменений физиологических функций, человек намного медленнее начинает стареть. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека [1].

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание, а также физически активный отдых. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

В наше время практически каждый уважающий себя человек, который живет в стране хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу обязанностей, и он постоянно занят. Такому человеку постоянно не хватает времени на свои дела. В итоге, имея на себе кучу проблем и дел, он забывает главные цели и истины, забывает о своем здоровье. Он постоянно не спит по ночам, не бегает по утрам, не делает зарядку, не ведет здоровый образ жизни, передвигается на машине, вместо того, что бы ходить пешком, все свободное время сидит в телефоне, ест с телефоном, спит с телефоном. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья и не превратить свой организм в непонятную, нездоровую массу мышц. Значительное место в распорядке дня должно быть отведено занятиям физической культуры и спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. *Никитушкин, В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Shakirtov A.I, Blohin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan)*

Abstract. Recently, a large number of people are beginning to think about the importance of a culture of healthy conservation and maintaining a healthy lifestyle. When a person is healthy, he feels as comfortable as possible and is open to new knowledge and accomplishments. In this article, we focus on the concepts of a healthy lifestyle and the role of physical education and sport as its key components.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sport.

ЧТО ТАКОЕ ГИБКОСТЬ?

Пашковский Е.А., Шамарин В.О., Лобачёв В.С.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются следующие вопросы: «Что такое гибкость: способность или физическое качество?», «Правомерно ли деление гибкости на различные виды?».

Ключевые слова: качество, способность, болевые ощущения, гибкость, график.

Терминология требует установления соответствия между понятием и некоторым абстрактным явлением или объектом. Определение термина «гибкость» должно соответствовать наиболее типичным и существенным внутренним и внешним свойствам [7, 8]. Существуют два мнения: первое – гибкость является только физическим качеством; второе – гибкость является как качеством, так и способностью, то есть и тем, и другим одновременно.

Мы придерживаемся первого мнения.

Особенно спорным является деление гибкости по форме проявления на «активную» и «пассивную». Мы считаем, что употребление термина «пассивная гибкость» неправомерно как в теории, так и в практике тренировочного процесса.

Первой проблемой, связанной с этим понятием, является отсутствие чёткой методики измерения пассивной гибкости, а второй, и главной – высокая травмоопасность при её измерении [4].

Наглядной иллюстрацией сказанного служит график функции $\Delta x = f(F)$, где F – сила воздействия; Δx – реакция мышечно-связочного аппарата.

Фактически, при измерении так называемой «пассивной» гибкости мы измеряем болевой порог испытуемого.

В точке 2 (точка границы болевого порога) возникает высокая вероятность получения травмы [4].

В предельном случае из-за различий восприятия болевого порога человек может ощутить боль лишь после получения травмы [4, 5].

Гибкость присуща всем объектам, в том числе и человеческому телу. Это качество имеет способность к изменению. Гибкость можно развивать с помощью упражнений. Человеческое тело никогда не имеет гибкость, равную 0, как и никогда не имеет гибкости равной 100 (по шкале от 0 до 100). В этом смысле гибкость можно определить как степень адаптации к внешним или внутренним воздействиям.

Внешнее воздействие – это действие внешней силы (упражнения). Внутренние воздействия – это болевые ощущения. Необходимо отметить, что гибкость, как и другие физические качества, успешно развивается при рациональной её тренировке. Однако определяющим фактором в её развитии будет являться высокий исходный уровень [6]. Проще говоря, хорошая гибкость при первичном её тестировании будет достоверным фактором в дальнейшем её развитии и поддержании на высоком уровне.

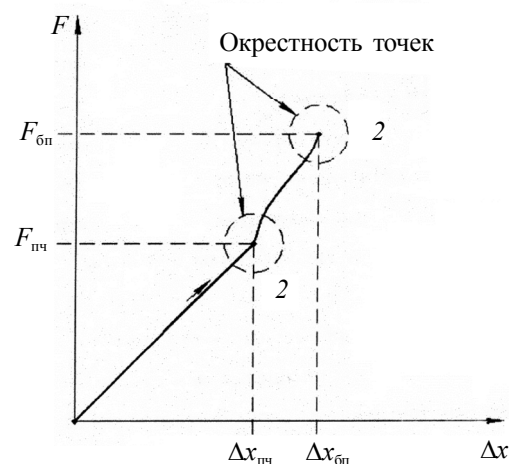
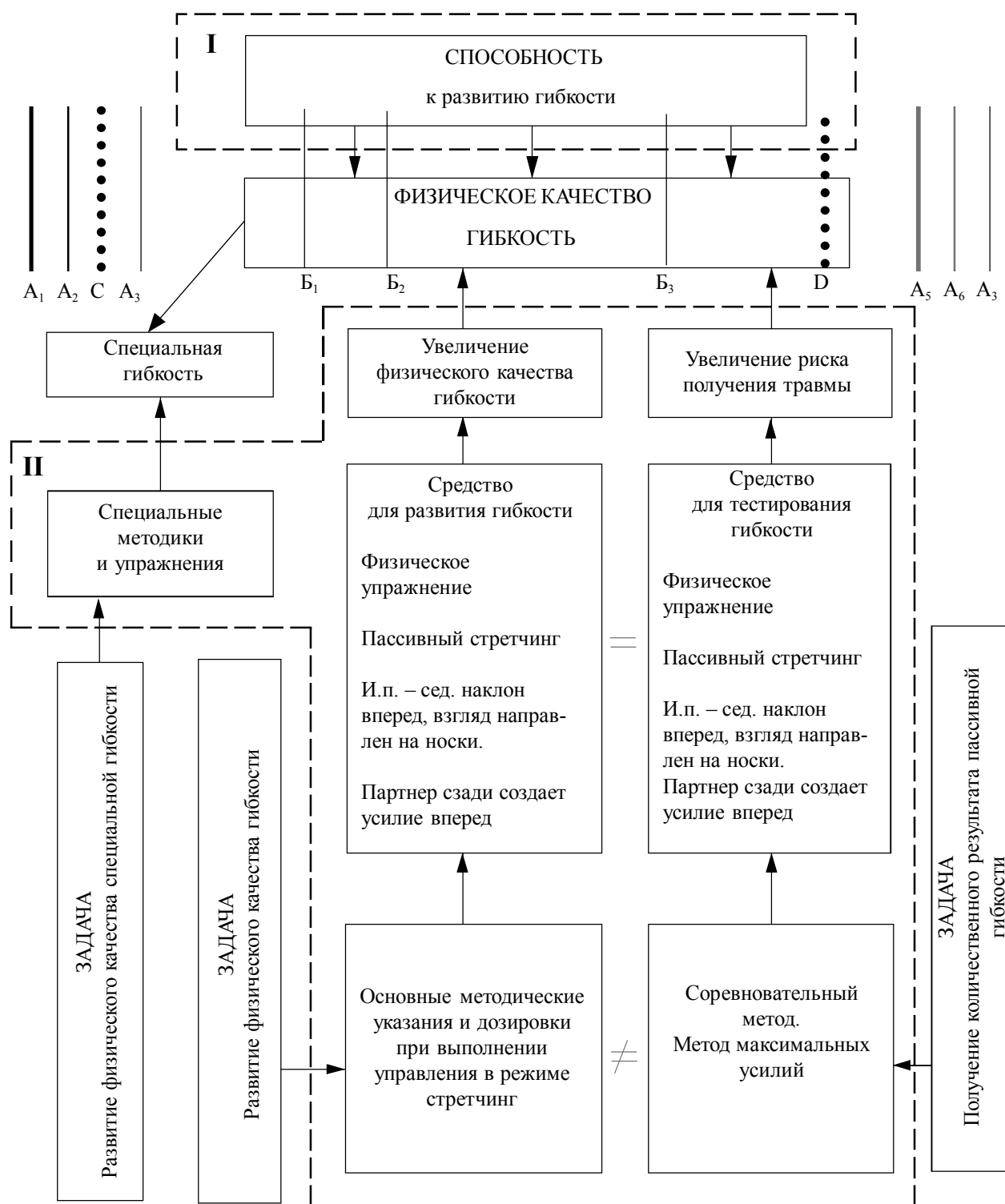


Рис. 1. Процесс измерения гибкости:
1 – точка границы чувствительности;
2 – точка границы болевого порога



Представленная блок-схема, иллюстрирующая основную идею статьи:
 Обозначения: A₁-A₆ – внешние свойства; B₁-B₃ – внутренние свойства;
 C – новое внешнее свойство (внешняя сила); D – новое внутреннее свойство (болевой порог);
 I – естественное влияние (способность, задатки);
 II – искусственное влияние (средства, влияющие на изменение качества)

Таким образом, устоявшееся в прежние времена понятие «дефицит активной гибкости» («ДАГ») и кочующее без какого-либо анализа из одной методической литературы в другую, не содержит в себе объективной информации и не может влиять на развитие физического качества – гибкость.

Выводы.

1. Гибкость – это физическое качество человека. Оно обусловлено набором внутренних и внешних свойств человека.
2. Потенциал развития гибкости в основном зависит от исходного результата тестирования.
3. Выделение пассивной гибкости, как отдельного её вида несостоятельна и ведёт лишь на практике к возможности получения травмы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гвоздев, В.Д. Прикладная метрология: Величины и измерение: учебное пособие. – М.: МИИТ, 2015. – 74 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики физического воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Корольков, А.Н. О Надёжности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП/ А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 70 – 72.
4. Лобачёв, В.С. Гибкость – способность или качество / В.С. Лобачёв, И.В. Никитин, В.В. Лобанов // Учёные записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 91 – 96.
5. Лобачёв, В.С. Приглашаем к дискуссии. Инновационные подходы к пониманию физического качества гибкость/ В.С. Лобачёв, И.В. Никитин, В.В. Лобанов, В.И. Жаринов// Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал № 4 (22). – 2017, Волгоград.
6. Лобачёв, В.С. Надёжность прогнозирования потенциала развития гибкость/ В.С. Лобачёв, В.И. Жаринов// Физическая культура воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал. Российской академии образования (ГЦОЛИФК). – № 4. – 2017.
7. Новая философская энциклопедия: в 4 т / Научно-редакционный совет: В.С. Стёпин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. – М.: Мысль, 2001. – Т. 2. – 635 с.
8. Философская энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. Ф.В. Константинов – М.: «Советская энциклопедия», 1970. – Т. 5. – 740 с.

WHAT IS FLEXIBILITY?

Pashkovsky E.A., Shamarin V.O., Lobachev V.S.

*(Samara National Research University named after academician S.P. Korolev,
Samara, Russia)*

Abstract. The article deals with the following questions: «What is flexibility: ability or physical quality?» and «Is it legitimate to divide flexibility into different types?».

Keywords: quality, ability, pain, flexibility, graph.

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Шарифгалиева Р.М., Кузнецова Г.П.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье сделан обзор мер, применяемых для профилактики наркотической зависимости в городе Казани и в КНИТУ-КАИ. Дан анализ отношения студентов к проблеме борьбы с наркоманией. Показана роль физической культуры и спорта, как средства здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, подростки, наркомания, здоровье.

В настоящее время в России наблюдается увеличение числа подростков, употребляющих наркотические средства с одновременным снижением возраста подростков, пробующих психотропные препараты и учащением случаев употребления детьми тяжелых наркотиков. Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди подростков, используя всевозможные средства, имеющиеся в распоряжении общества.

Современная стратегия борьбы со смертельным пристрастием включает в себя три направления:

1. Профилактические мероприятия (предупреждение).
2. Лечение (медикаментозное и с прохождением психокоррекции).
3. Карательная стратегия (штрафные санкции, аресты, отбывание тюремного срока).

Мы думаем, для борьбы с подростковой наркоманией нужно обратить внимание прежде всего на проведение профилактических мероприятий, ведь чтобы справиться с данной проблемой, недостаточно работы одних лишь наркологических служб, необходимы совместные действия школы, семьи, медицинских учреждений. Одним из самых важных путей противостояния наркомании является физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Нужно создавать условия для развития массового детско-юношеского спорта, активно вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков [3]. С одной стороны, интенсивная двигательная деятельность способствует выводу вредных веществ из организма, а с другой – физическая нагрузка как психологический каркас удерживает наркомана от мысли о наркотике. Да не стоит забывать и о том, что интенсивная физическая нагрузка дает человеку «мышечную радость», то есть организм вырабатывает естественный продукт наслаждения для тела [1].

В последние годы целенаправленная работа по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту в г. Казани проводится в соответствии с Городской комплексной программой, утвержденной постановлением Главы администрации г. Казани.

В соответствии с названной программой:

- разработан ряд нормативных правовых актов, направленных на повышение эффективности мер по противодействию наркотизации населения;
- проведена работа по предупреждению и сокращению спроса на наркотические средства, а также пропаганде здорового образа жизни;

- в учебные программы отдельных образовательных учреждений включены дополнительные темы, изданы пособия для педагогических работников образовательных учреждений, родителей, начата подготовка специалистов-психологов,
- проведены тематические телерадиопередачи, акции, марафоны, концерты;
- опубликованы многочисленные материалы в печатных средствах массовой информации, изданы и распространены средства наглядной агитации антинаркотического содержания; [2]

В КНИТУ-КАИ, тоже немалое внимание обращают на борьбу с наркоманией. Велик риск начала употребления наркотических средств у первокурсников, для которых начало нового этапа образования чаще всего сопровождается переездом в другой город от родителей, что снижает родительский контроль, изменением круга общения и социального статуса. В первый месяц пребывания студентов знакомят со студенческим советом факультетов КАИ, где студент может выбрать интересующее его направление и стать частью дружного коллектива, где при его пребывании в данном коллективе не будет возникать желания употребления наркотиков. Во вторую неделю студентов, прошедших кастинг, отправляют в СОЛ «Икар», для участия в семинаре «Первый полет», где получают информацию о традициях вуза, его истории, в том числе проводится тренинг по проблемам наркотизации. В КНИТУ-КАИ также проводятся круглые столы и семинары по проблемам профилактики наркомании и здоровья населения, рабочий семинар «Против наркотиков», также во всех зданиях и общежитиях КАИ студентам раздают буклеты с кричащим названием «Вся правда о наркотиках», где очень подробно представлены различные виды наркотических средств и их пагубное влияние на организм человека, а также приведены реальные устрашающие истории людей, чьи судьбы сломали наркотики. Организованы сдачи анализа крови на выявление содержания наркотических средств. С целью пропаганды здорового образа жизни в вузе проводятся спортивные соревнования и фестивали, привлекающий немалое внимание студентов.

В КНИТУ-КАИ была проведена дискуссия со студентами 3 курса, одновременно на которой был проведен анонимный социологический опрос, в котором приняли участие 62 студента. После обработки анкет и подведения итогов дискуссии можно сделать следующие выводы:

1. Занятия физической культурой и спортом является действенным средством для получения физического и эмоционального удовлетворения и может являться действенным средством пропаганды здорового образа жизни (60 % респондентов).

2. Одних занятий физической культурой недостаточно для борьбы с таким явлением, как наркомания. Необходимы комплексные меры. В первую очередь пропаганда здорового образа жизни, предоставлением информации о последствиях употребления наркотиков (90 %).

3. Каждый случай применения психотропных и наркотических веществ индивидуален и требует выявления глубоких социальных и личностных причин, а уже потом принятия комплексных мер по профилактике наркомании (5 %).

4. За ужесточение требований борьбы с наркоманией в учебных заведениях высказалось 10 % респондентов.

5. В КНИТУ-КАИ работа по профилактике наркомании ведётся на высоком уровне (80 %).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буров, А.Э. Журнал «Психическое здоровье», № 4. – 2010.
2. Блюдина, У. Борьба с наркоманией в современной России. Взгляд социолога права / У. Блюдина. – М.: Изд-во Ульяновского государственного университета, 2006. – 300 с.
3. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма. – М., 2009.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS OF PREVENTION OF DRUG ADDICTION

Sharifgalieva R.M., Kuznetsova G.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article provides an overview of the measures used to prevent drug addiction in the city of Kazan and in KNITU-KAI. The analysis of students' attitude to the problem of struggling with drug addiction is given. The role of physical culture and sport as a means of a healthy lifestyle is shown.

Keywords: physical culture and sport, teenagers, drug addiction, health.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Халилова А.Ф., Хуснутдинова Р.Г.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается необходимость рефлексивной направленности в образовательной деятельности преподавателя и студентов. Показано, владение студентами навыком осознанного управления своим поведением с учетом требований здоровьесбережения.

Ключевые слова: образовательная деятельность, здоровьесбережение, рефлексия, студенты.

Для эффективной реализации здоровьесберегающей деятельности необходимо, чтобы студент умел рефлексировать ее процесс и включенные в нее мероприятия. Культура здоровьесбережения предполагает совершенствование не только знаниевого компонента, основное назначение которого состоит в накоплении и переработке информации, но и рефлексивного, осуществляющего функцию регуляции поведения [2, 3, 5].

Необходимость формирования рефлексивной составляющей в целях реализации студентами здоровьесберегающей деятельности также обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья носит сложный многогранный характер, включает в себя не только занятия физической культурой и спортом, но и культуру питания, знание требований гигиены труда и отдыха, соблюдение режима двигательной активности, то есть культура здоровьесбережения требует от студента постоянного анализа и осмысления выполняемой в данный момент деятельности [6].

Образовательный процесс, как целостная система, должен быть организован с учетом необходимости формирования у студентов высокого уровня развития рефлексии здоровьесберегающей деятельности. Таким образом, можно сделать вывод о том, что целенаправленное формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов предполагает овладение как целостным знанием о здоровьесбережении, его специфики, так и знаниями по организации своей здоровьесберегающей деятельности во внеурочное время.

Деятельность по формированию культуры здоровьесбережения переходит в сущность учебно-воспитательного процесса только в том случае, когда она выступает предметом рефлексии и [4]. Рефлексия – мыследеятельностный или чувственно переживаемый процесс осознания субъектом образования своей деятельности. Отсюда видится целесообразным осуществление студентом рефлексивного мышления по поводу своей образовательной деятельности, выделения им ее фундаментальных схем и принципов.

Рефлексивная деятельность позволяет студенту осознать свою индивидуальность и уникальность. В результате осуществления рефлексии выявляются затруднения в реализации здоровьесберегающей деятельности, самостоятельно выстраивается индивидуальная стратегия здоровьесбережения.

В нашей работе выделены следующие виды рефлексии для обеспечения рефлексивной направленности деятельности студентов:

- рефлексия состояния здоровья;
- рефлексия содержания деятельности.

Рефлексивный анализ состояния здоровья предполагает знание студентом своих индивидуальных особенностей (особенностей здоровья, функционирования организма, предпочитаемых способов поведения). Рефлексия состояния здоровья подразумевает владение навыками:

- самодиагностирование состояния здоровья;

- рациональное оценивание своего физического состояния;
- определение проблем психосоматического состояния и их источников.

В основе анализа деятельности заложена активная вовлеченность студента в учебный процесс, а также в процесс проектирования модернизации данной деятельности. Образовательный процесс в вузе реализуется при условии осознанного и мотивированного приобщения студента в здоровьесберегающую деятельность, которая становится для обучающегося привлекательной и мотивирует его сама по себе. Студент должен сам оперировать содержанием деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья. Только в этом случае оно усваивается осознанно и прочно, происходит формирование здоровьесберегающей культуры студента. Рефлексия содержания деятельности подразумевает владение навыками:

- описывать используемые технологии здоровьесберегающей деятельности;
- диагностировать свою деятельность по реализации основ здорового образа жизни.

Способами развития навыков рефлексии здоровьесберегающей деятельности могут быть: дискуссия, тестирование, иллюстрационная демонстрация изменений, происходящих в состоянии здоровья в течение занятия, а также при выполнении СРС. Без понимания способов сохранения и укрепления здоровья студенты не смогут корректировать и управлять здоровьесберегающей деятельностью.

В нашем исследовании были использованы следующие приемы развития навыков рефлексии:

- устное обсуждение (групповая рефлексия);
- постоянное привлечение к использованию рефлексивного анализа в виде самонаблюдения, самооценки (индивидуальная рефлексия).

Разработанные задания обеспечивают переход к осознанному применению своих личных приёмов, проектирования алгоритма здоровьесбережения.

Рефлексивная образовательная деятельность состоит из следующих компонентов:

- постоянная саморефлексия,
- анализ достигнутых результатов в сфере здоровьесбережения [1].

Рефлексия, предполагающая анализ текущего состояния здоровья, приводит к тому, что останавливается развитие предмета деятельности, но при этом, активизируется деятельность по самоанализу. Поэтому, во время аудиторных занятий большое внимание было уделено рефлексивному анализу всех видов выполняемой студентами работы. Для эффективной организации текущей рефлексии на занятиях постоянно поддерживалось активное осознание студентами элементов здоровьесбережения, применяемых во время проведения занятия. На каждом этапе проводился мониторинг психосоматического состояния, обучающегося; выявлялись плюсы и минусы реализуемого процесса.

Итоговая рефлексия студента отличается от текущей увеличенным объемом рефлексивного периода, а также большей степенью заданности и определенности со стороны преподавателя. Таким образом, в нашем исследовании была реализована задача организации групповой рефлексии деятельности в контексте здоровьесбережения. В результате чего произошел переход от неосознаваемой деятельности по сохранению и укреплению здоровья к осознанной, для того, чтобы студент научился управлять и целенаправленно применять элементы здоровьесбережения, так как опыт рефлексивной деятельности позволяет развивать такие способности, как вдумчивость, осмысленность, логичность, систематичность и т.д.

Еще одной формой организации рефлексивной деятельности студентов явилась индивидуальная рефлексия. Индивидуальная рефлексия проводилась с помощью специальных заданий, которые позволили в письменной форме выразить студентам свои мотивы, личностные переживания и барьеры, достижения и успехи в области здоровьесберегающей деятельности. Эта задача была реализована следующим образом. Каждый студент должен был

сопровождать записи, которые он выполнял в Дневнике самоконтроля, ответами на вопросы. Записи о своих личных достижениях, как в физической культуре, так и в области соблюдения режима дня, правильного и рационального питания и др., позволяют проследить динамику положительных изменений состояния здоровья, формируют положительную мотивацию к продолжению реализации технологий здоровьесбережения, и также способствуют осознанию роли здоровьесберегающего поведения в продуктивности учебной деятельности. Были даны задания, в которых нужно составить распорядок дня или план деятельности на какой-либо период с учетом требования здоровьесбережения, комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики и т.д. Эти задания, наряду с формированием навыков деятельности по здоровьесбережению, также несут в себе потенциал рефлексивной деятельности, так как студенты поставлены в ситуацию необходимости осознанно подойти к рассмотрению своей жизнедеятельности в контексте здоровьесбережения.

Для изучения уровня сформированности навыков рефлексии здоровьесберегающей деятельности нами был проведен анализ дневника самоконтроля в части, где студенты проводили самонаблюдение и самооценку эффективности, реализуемой ими здоровьесберегающей деятельности.

Таким образом, как показало исследование, студенты осознают не только пробелы в своей деятельности по сохранению и укреплению здоровья, и их причины, связанные с недостаточным развитием рациональных способов здоровьесберегающей деятельности, но и овладевают навыком осознанного управления своим поведением с учетом требований здоровьесбережения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончарук, Н.П. Технологическое обеспечение интеллектуально-развивающего обучения: учебное пособие / Н.П. Гончарук. – Казань: Изд-во КГТУ, 2004. – 180 с.
2. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – 3-е изд., пересмотренное. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010. – 448 с.
3. Давыдов, В.В. Виды обобщения в обучении / В.В. Давыдов. – М.: Наука, 1972. – 366 с.
4. Стеценко, И.А. Педагогическая рефлексия: теория и технология развития / И.А. Стеценко: дис. ... д-ра пед. наук. – Ростов н/Д., 2006. – 381 с.
5. Халилова, А.Ф. Современные тенденции в развитии здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе студентов вузов / А.Ф. Халилова, У.А. Казакова, М.Б. Газизов // Вестник Казанского технологического университета. 2014. – Т. 17. № 10. – С. 334 – 338.
6. Халилова, А.Ф. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов / А.Ф. Халилова // Проблемы профессиональной подготовки и деятельности современного специалиста: сб. науч. статей / ГУВР ВС РФ. – М.: Изд-во «Отечество». – Казань, 2008. – С. 178 – 183.

PROVIDING REFLECTIVE ORIENTATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES

Khalilova A.F., Khysnytdinova R.G.

(KNRTU, Kazan, Russia)

Abstract. The article discusses the need for reflective orientation in the educational activities of teachers and students. It is shown that students have the ability to consciously manage their behavior, taking into account the requirements of health conservation.

Keywords: educational activities, health saving, reflection, students.

ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Цуркан О.В., Цуркан М.Г.

*(«Военный институт физической культуры» МО РФ,
Санкт-Петербург, Россия; МОУ «КСОШ им. Академика И.П. Павлова»,
Павлово, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны возможности критического мышления, его влияние на мотивацию спортсмена и приведены результаты эксперимента по формированию критического мышления на примере обучающихся занимающихся спортом.

Ключевые слова: физическая культура, критическое мышление, мотивация, стратегии спортивного мышления.

Человек нуждается в адаптации своего мышления к мышлению другого, но и в одновременном сохранении его ясности, точности и тщательности. Никогда прежде система спортивной подготовки не готовила спортсменов к такой динамике изменений в мышлении. Напротив она придерживалась одного, репродуктивного по характеру, направления. В современное время актуально умение критично оценивать окружающую обстановку, возможности, перспективы. Тем самым, выходит на передний план личность, обладающая критическим мышлением: умеющая подвергнуть сомнению устоявшиеся мнения и суждения, способная вести диалог, определять суть проблемы и альтернативные пути ее решения, отличать факт, который всегда можно проверить, от предположения и личного мнения.

Мышление порождает такой результат, какого ни в самой действительности, ни у субъекта на данный момент времени не существует. Отличие мышления от других психологических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации, задачи, которую нужно решить, и активным изменением условий, в которых эта задача задана.

Успешность поведения игрока определяется многими качествами мышления, но в данной работе мы рассматриваем возможности критического мышления обучающихся в процессе занятия физической культурой для повышения мотивации к занятиям спортом.

В спортивной деятельности человек познаёт мир, прежде всего, посредством двигательных восприятий и разнообразных двигательных действий, складывающихся из простых и сложных движений, психомышечных ощущений и психоэнергетических состояний организма, различных спортивных чувств, психомоторных и идеомоторных форм интеллектуальной деятельности, то есть мышление в движении или спортивное мышление. Но эта сфера спортивного мышления мало изучена.

Индивидуальные особенности спортивного мышления можно оценить, если выявить его качества. Обычно выделяют следующие качества мышления: самостоятельность, глубину, широту, гибкость, критичность, быстроту [4].

Своеобразное сочетание различных качеств мышления, их устойчивое проявление в различных условиях характеризуют стиль умственной деятельности спортсмена. Для успешного формирования и развития спортсмена мало дать ему необходимую сумму знаний и двигательных навыков, важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практические применения.

Критика – это изучение или обсуждение чего-либо с целью поиска недостатков [3]. Критичность – (греч. *kritike* – искусство разбирать, судить) – способность осознавать свои ошибки, умение оценивать свои мысли, взвешивать доводы за и против выдвигающихся гипотез и подвергать эти гипотезы всесторонней проверке [10].

По мнению В.М. Блейхера, И.В. Крука, критичность состоит в умении обдуманно действовать, проверять и исправлять свои действия в соответствии с условиями реальности [10, 12]. Критичность мышления спортсмена характеризуется способностью правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранной тренировочной модели и найти способ действия, больше отвечающий условиям окружающей среды.

По мнению Д. Халперина, критическое мышление – это использование когнитивных техник или стратегий, которые увеличивают вероятность получения желаемого конечного результата. Это определение характеризует мышление как нечто отличающееся контролируемостью, обоснованностью и целенаправленностью, – такой тип мышления, к которому прибегают при решении задач, формулировании выводов, вероятностной оценке и принятии решений. При этом думающий использует навыки, которые обоснованы и эффективны для конкретной ситуации и типа решаемой задачи» [14, с. 32].

Критическое мышление – «особый вид умственной деятельности, позволяющий человеку вынести здравое суждение о предложенной ему точке зрения или модели поведения» [10].

Критичность мышления характеризуется способностью человека правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранного пути и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Система образования призвана развивать критическое мышление, направлять обучающихся на овладение творческими способами решения жизненных проблем, на самообразование и самовоспитание [4].

Общеметодологические вопросы развития мышления рассмотрены в трудах философов (М.С. Каган, Л.Н. Коган, А.Ф. Лосев) [5, 13], педагогов (П.П. Блонский) [3], психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) [2, 9]. В психолого-педагогической литературе рассмотрены отдельные аспекты формирования критического мышления: совершенствование организации и методов учебного процесса (И.Г. Вагапова) [8]. Развитию критического мышления в спортивно-прикладной деятельности уделено недостаточное внимание [4].

Необходимость формирования критического мышления у спортсменов обусловлена возрастающей интенсивностью тренировки и работы на результат при неизменности временных ресурсов, затрачиваемых на тренировочный процесс, необходимо развивать самостоятельную потребность, которая будет способствовать улучшению результатов тренировки. Без критической оценки своих результатов рано или поздно, достижение более высоких показателей становится затруднительным. При отсутствии более сильных соперников, соревнование с самим собою служит одним из методов тренировки.

Необходимость формирования критического мышления спортсмена обуславливает актуальность настоящего исследования и определяет его проблему: как организовать тренировочный процесс у обучающихся занимающихся в спортивных секциях так, чтобы эффективно формировать их критическое мышление.

По нашему мнению, наиболее эффективно возможности критического мышления проявляются при индивидуальном планировании тренировочной методики на основе динамики текущего состояния тренированности спортсмена с последующей коррекцией планов в зависимости от изменения показателей работоспособности. Однако, существует подход, согласно которому происходит регуляция нагрузки тактической направленности с учетом индиви-

дуального максимума (индивидуальной максимальной нагрузки, которую может выполнить спортсмен в отдельном упражнении). При этом технико-тактическую и психологическую подготовку спортсменов рассматривают как единое целое, во всем характерном взаимовлиянии ведущих факторов психической и игровой деятельности. Т.е. тренировочный процесс не ограничивается развитием специальных качеств и совершенствованием тактических приемов, а тесно связан с регуляцией психических состояний, управлением поведением спортсмена в тренировках и соревнованиях. В условиях сильной психической напряженности, спортсмен принимает решения в острых ситуациях борьбы с соперниками. При таком подходе, существует угроза ошибочным действием свести на нет усилия долгих тренировок.

Формирование критического мышления в ходе тренировочного процесса предусматривает не только создание условий для оптимизации психических состояний спортсменов, но и развитие у них определенных волевых качеств, прежде всего инициативности и самостоятельности, которые воздействуют на мотивацию и желание достигать высоких результатов. Развитие этих качеств можно считать сопутствующими средствами тактической подготовки в ходе тренировочного процесса, в отличие от основных, направленных на развитие интеллектуальных и сенсомоторных качеств и овладение тактическими приемами. Формирование приемов критического мышления должно осуществляться с учетом физических возможностей спортсменов, их личностных особенностей, склонность к тем или иным тактическим решениям, уровень развития психических качеств, типологические особенности высшей нервной деятельности. Со спортсменами, испытывающими затруднения в быстрых перестройках, возможно заучивание шаблонных приемов в совершенстве, чтобы иметь готовое решение в любой ситуации. Спортсмены с лабильной нервной системой нередко «заигрываются», выдают желаемое за действительное, проявляют тактическую косность. Их тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование умения постоянно тщательно анализировать любую ситуацию, критически оценивать каждое собственное действие. Формальное описание последовательно выстроенных, адекватных специфике спортивной деятельности репрезентаций в совокупности называются стратегиями мышления.

Спортивный результат, как никакой другой показатель, позволяет не просто достигать поставленную цель, а делать это различными способами, применяя, в том числе, смену интенсивности, частоты, вида тренировки, не ограничиваться тренировочным процессом, а развивать специальные качества, совершенствовать тактические приемы. Спортивный результат так же тесно связан с регуляцией психических состояний, управлением поведением спортсмена в тренировках и соревнованиях

Предлагаемая нами технология формирования и развития критического мышления может служить как самостоятельным мотивирующим фактором, так и общим руководством для тренера, который перед каждой тренировкой выбирает адекватные поставленным целям и задачам методы, конкретные приемы тренировки, формы организации деятельности и оценки на практике. Формирование критического мышления будет эффективным, если мы реализуем системный подход, основой которого является система.

Для выявления уровня сформированности критического мышления по когнитивному и операционному критерию мы использовали тестирование С.Г. Шаровой [15]. В тесте были представлены вопросы различного характера, которые позволяют сделать вывод об уровне сформированности критического мышления.

Рабочая гипотеза, сформулированная в исследовании, подтвердилась: формирование критического мышления у спортсменов в процессе тренировки будет эффективным, если:

– актуализируются сопернические мотивы спортсмена, стимулирующие физическую активность и мыслительную деятельность;

– создается учебно-тренировочная среда, ориентирующая спортсмена на критическое восприятие информации, собственных результатов.

Разработанная нами программа частичной опытно-экспериментальной работы по внедрению системы формирования критического мышления была реализована в тренировочном процессе у старшеклассников, занимающихся спортом на базе школы и участвующих в муниципальных, районных и региональных соревнованиях. Первоначальный, достаточно низкий уровень сформированности критического мышления был выявлен на констатирующем этапе. На формирующем этапе эксперимента на основе анализа констатирующего эксперимента мы разработали систему тренерских приемов, приемов самоподготовки, направленных на повышение выявленного уровня. На контрольном этапе был выявлен уровень сформированности критического мышления после проведенной работы на формирующем этапе. Полученные данные позволили сделать вывод о повышении уровня сформированности критического мышления. На основе проделанной работы нами были выявлены условия внедрения системы по формированию критического мышления спортсменов в процессе тренировки.

Важным фактором выступает мотивации, для правильной организации тренировочного процесса и самоподготовки спортсменов. Должна присутствовать четко поставленная и принятая спортсменом цель, т.к. это стимулирует положительную мотивацию в начале работы, а так же непосредственно глубокое желание спортсмена к улучшению результатов и достижению более высоких показателей.

Сделанные выводы дают основание полагать, что справедливость гипотезы исследования экспериментально подтверждена, все поставленные задачи исследования решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брюшинкин, В.Н. Критическое мышление и аргументация //Критическое мышление, логика, аргументация / Под ред. В.Н. Брюшинкина, В.И. Маркина. – Калининград: Изд-во Калинингр. гос. ун-та, 2003. – С. 29 – 34.
2. Выготский, Л.С. Мышление и речь. Психологические исследования. – М.: Лабиринт, 1996. – 416 с.
3. Загайев, И.О., Заир-Бек, С.И. Критическое мышление: технология развития. – СПб.: Изд-во «Альянс «Дельта», 2003. – 284 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.
5. Каган, М.С. К построению философской теории личности // Философские науки. 1971. – № 6. – С. 8 – 12.
6. Клаустер, Д. Что такое критическое мышление? //Критическое мышление и новые виды грамотности. – М.: ЦГЛ, 2005. – С. 5 – 13.
7. Коган, Л.Н. Художественный вкус: Опыт конкретно-социологического исследования. – М.: Мысль, 1966. – 203 с.
8. Коржуев, А.В., Попков, В.А., Рязанова, Е.Л. Как формировать критическое мышление?//Высшее образование в России. – 2001. – № 5. – С. 55 – 58.
9. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975 – 1982. – 376 с.
10. Линдсей, Г., Холл, К.С., Томпсон, Р.Ф. Творческое и критическое мышление [Электронный ресурс] //Хрестоматия по общей психологии. Вып. III. Субъект познания / Отв. ред. В.В. Петухов // <http://www.tsure.ru/University/Faculties/Fib/PiBG/creative.html>
11. Муштавинская, И.В. Технология развития критического мышления: научно-методическое осмысление. – Методист, 2002. – № 2. – С. 30 – 35.

12. Сорина, Г.В. Критическое мышление: история и современный статус//Вестник Московского университета. Сер. 7. Философия. – № 6. – 2003. – С. 97 – 110.
13. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов. – М.: Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
14. Халперн, Д. Психология критического мышления. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
15. Шарова, Д.А. Развитие критического мышления учащихся на профильном уровне старшей школы: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2006.

FORMATION OF CRITICAL THINKING OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PERFORMANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS

Tsurcan O.V., Tsurcan M.G.

(«Military Institute of Physical Culture» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, MEI «KSS named after Ak. I.P. Pavlov», Russia)

Annotation. This article describes the capabilities of critical thinking, its impact on the motivation of an athlete and presents the results of an experiment on the formation of critical thinking on the example of students involved in sports.

Keywords: physical culture, critical thinking, motivation, strategies of sports thinking.

СРАВНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СЕРБИИ И КИТАЕ

Цинь Кайсинь, Рогалева Л.Н.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается система подготовки баскетболистов в Сербии и Китае. Отмечается, что в Сербии система подготовки спортивных резервов и талантов уже разработана с 50-х годов и в настоящее время только улучшается. В то время как в Китае существует ряд факторов, которые в настоящее время не позволяют готовить высококлассных спортсменов баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, система подготовки спортсменов – баскетболистов, Китай, Сербия.

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире: NBA, FIBA Europe и FIBA Asia championship привлекают внимание сотен миллионов болельщиков по всему миру.

Одной из важных причин высокой популярности баскетбола является острая, напряженная и красивая борьба за мяч спортсменов на площадке. Подготовка высококлассных баскетболистов становится важным фактором повышения интенсивности и зрелищности игры. Несомненно, баскетбольная атмосфера в Сербии и Китае очень насыщенная спортивными соревнованиями.

Несмотря на то, что Сербия небольшая европейская страна, в то же время баскетбол в ней достаточно высоко развит. В Сербии разработана совершенная система подготовки баскетболистов, в то время как в Китае, даже при большой финансовой поддержке и популярности баскетбола, уровень подготовки спортсменов не такой высокий. В связи с этим нами была поставлена цель сделать на основании литературы сравнительный анализ подходов в подготовке баскетболистов Сербии и Китая.

Предшественником сербской мужской сборной команды по баскетболу была Югославская мужская баскетбольная команда, которая доминировала на международной арене в бывшей Югославии, где уже осознали важность развития подготовки спортивного резерва и поиск талантов на начальном этапе подготовки спортсменов.

В 1950-х годах в Сербии создали систему подготовки спортивного резерва от детей до элитных игроков. Мужская сборная Сербии по баскетболу унаследовала систему подготовки баскетболистов, оставленную Югославией, и улучшила эту систему. Подготовка спортсменов осуществляется в клубах и в баскетбольных школах, в учебных заведениях. При такой продвинутой системе готовят большое число выдающихся молодых баскетболистов (то есть соответствующие баскетбольные лиги всех возрастов и уровней).

В Сербии правительство оказывает большую поддержку баскетболу и это национальный вид спорта, которым стремится заниматься большое количество молодых людей. Кроме этого в Сербии существует система подготовки и ежегодной переподготовки тренеров, поэтому с молодыми спортсменами работают специалисты высокого уровня, работа которых оценивается по развитию спортивного таланта. Основная баскетбольная идея в Сербии «Тренировка всегда важнее игры».

В Сербии придерживаются такого объема тренировочной нагрузки на разных возрастных этапах:

– 12 лет – 2 тренировки в неделю, одна игра в неделю;

- 13 лет – 3 тренировки в неделю, одна игра в неделю;
- 14 лет – 4 тренировки в неделю, одна игра в неделю;
- 15 лет – 5 раз тренировки в неделю, одна игра в неделю;
- 16 лет и старше 16 – 5-6 раз тренировки в неделю, 1-2 игры.

Если сербский юный спортсмен ходит на тренировки в местный баскетбольный клуб, вышеуказанная программа тренировок является его тренировочным режимом. При этом объём тренировок нагрузок увеличивается все время, а игровое время практически не меняется.

По мнению тренера молодежной сборной Сербии Марио Стивеневича на совершенствование баскетбольной техники требуется больше времени, поэтому сербские баскетболисты каждый день тренируются на площадке. При этом как указывает тренер, соревнования – это только тесты, которые проверяют результаты их тренировок, а еженедельные тренировки – ключ для истинного совершенствования в баскетболе.

В последние годы баскетбол в Китае становится все популярнее и постепенно интегрировался в мировой профессиональный баскетбол и ориентируется на развитие индустрии. Тем не менее успехи Китайской баскетбольной сборной команды на международной арене незначительны, и основная причина этого недостаток высокопрофессиональных баскетболистов.

Рассмотрим, как построена система подготовки баскетболистов в Китае.

В Китае подготовка спортивного резерва включает три уровня:

Базовый уровень – это баскетбольная школа, средний уровень – провинциальная баскетбольная команда, высший уровень – это уже сборная команда.

В Китае профессиональная баскетбольная лига самого высокого уровня – это CBA, и большинство баскетболистов сборной команды отобрано из CBA.

В Китае также есть баскетбольная лига среди вузов CUBA схожая с NCAA США, но мало баскетболистов CBA приходят из лиги CUBA.

В лиге CBA способы отбора баскетболиста проходят по трем направлениям.

Первый этап – это отбор молодёжных талантливых баскетболистов в специальном клубе; в специальной баскетбольной школе; еще один способ отбирать в лиге CUBA. Многие баскетболисты CUBA начинают специализироваться в баскетболе в достаточно поздний период. Большинство из них начинают заниматься только после того, как поступили в университет. При этом в лиге CUBA не хватает опытной бизнес-модели, в силу чего CUBA не может предоставить большое количество хороших баскетболистов для CBA.

Еще одним минусом системы подготовки в Китае является явное противоречие между общим образованием и физическим образованием. Родители в большей степени заинтересованы в том, чтобы дети получали хорошее образование в школе и вузе, и не заинтересованы в физическом и спортивном развитии своих детей.

Таким образом, главным фактором различий в уровнях профессионализма мужской Сербской сборной команды по баскетболу и китайской сборной является система подготовки спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Насколько хороша сербская баскетбольная система? Обратите внимание на юниорскую лигу. Режим доступа: <https://sports.qq.com/a/20180910/077565.htm>. [Дата обращения 09.10.19].
2. Почему мужская сборная Сербии по баскетболу так сильна? Режим доступа: <https://me.mbd.baidu.com/oif3zg?f=cp&u=9c3370078ce96c2a>. [Дата обращения 09.10.19].
5. *Чжан Дань*. Система подготовки баскетбольных талантов в Китае. – Ухань, 2008. – 48 с.

COMPARISON OF THE BASKETBALL PLAYERS TRAINING SYSTEM IN SERBIA AND CHINA

Tsin Kaisin, Rogaleva L.N.

(UrFU named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. The article discusses the training system of basketball players in Serbia and China. It is noted that in Serbia the training system of sports reserves and talents has been developing since the 50's until now. While there is not enough coaching staff, selection channel of basketball players and the high-level training system hasn't been formed yet in China.

Keywords: basketball, the training system for athletes – basketball players, China, Serbia.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Богданова Л.П., Чаркин А.А.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия)*

Аннотация: В статье изложены результаты врачебного контроля с использованием вариабельности сердечного ритма во время занятий лечебной физкультурой студентов. Использовался аппарат «Элокс-01 М» с обработкой с помощью программы «ELOGRAPH».

Ключевые слова: врачебный контроль студентов, группы ЛФК, вариабельность сердечного ритма.

В настоящее время мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов России показал, что в целом студенческую популяцию России можно отнести к «группе риска». Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет до 30 %. В большинстве случаев (86 %) имеются те или иные сочетания «общих факторов риска» [2, 3, 4].

В Самарском национальном исследовательском университете им. академика С.П. Королева, в одном из немногих вузов страны, в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» проводятся занятия лечебной физкультурой. Это дает возможность свести до минимума количество студентов, освобожденных от учебных занятий по этой дисциплине [2]. Комплектование группы лечебной физкультуры осуществлял врач. В них отбирались студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья: хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата. Студенты таких групп, как правило, были освобождены от уроков физкультуры еще в школе. Они имели слабое физическое развитие и низкое функциональное состояние организма, не могли выполнить многие физические упражнения, часто болели простудными заболеваниями. Перед преподавателем группы лечебной физкультуры стояли следующие задачи: адаптация студентов к внешним факторам, снятие утомления после учебных занятий, улучшение функционального состояния, воспитание устойчивой потребности в закаливании.

Отличительной особенностью занятий лечебной физкультурой являлось периодическое врачебное наблюдение за здоровьем студентов. Процедура наблюдения проходила в начале каждого семестра. Измерялись длина и масса тела студента, кровяное давление, число сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма.

Метод изучения вариабельности сердечного ритма является неинвазивным. Он признан одним из наиболее информативных методов для количественной оценки функционального состояния организма человека и позволяет определять функционирование регуляторных механизмов, адаптацию к изменениям внешней и внутренней среды, в частности, к физической и умственной нагрузке [2].

Вариабельность сердечного ритма изучали с помощью аппарата «Элокс-01 М» с обработкой программой «ELOGRAPH» ЗАИЦ ИМЦ «Новые приборы», г. Самара [1]. Суммарный эффект в регуляции кровообращения или резерв здоровья оценивали по средне-квадратическому отклонению (СКО), уровень напряжения организма – по индексу Баевского (ИБ).

Результаты измерений фиксировались в специальной карте прогресса здоровья студента. Изучали состояние здоровья студентов группы в целом, но более важным являлось

индивидуальное обследование студентов и рекомендации для каждого из них. Для примера приводим результаты обследования студента А., которые представлены в следующей таблице.

Таблица

Результаты обследования исходного состояния студента А

Показатели	Сентябрь 2018	Март 2019	Октябрь 2019
Длина тела (см)	155	155	155
Масса тела (кг)	90	88	87
Число сердечных сокращений	102	87	87
Кровяное давление (мм рт. ст.)	169/87	149/83	137/82
СКО	28	111	80
ИБ	266	44	49

В таблице представлены показатели студента А. при поступлении в университет и в начале каждого семестра. При поступлении в университет масса тела студента равнялась 90 кг при длине тела 155 см. Частота сердечных сокращений была 102 удара в минуту, кровяное давление – 169/87 мм рт. ст., СКО или уровень здоровья равнялся 28 ед., ИБ или напряжение организма – 266 ед.

Таким образом, большинство показателей были повышенными. Число сердечных сокращений и кровяное давление на 50 %, индекс напряжения на – 250 %. Резерв здоровья снижен на 50 %. С учетом исходных показателей студенту А. была подобрана умеренная физическая нагрузка со специальными упражнениями для нормализации сердечно-сосудистой системы и укрепления суставов. Все упражнения выполнялись студентом хорошо, учебные занятия по причине болезни он не пропускал. Затем появилось желание дополнительно заниматься выученными упражнениями и в домашних условиях вместе с родителями и с использованием тренажеров.

На следующий семестр показатели числа сердечных сокращений и кровяного давления снизились на 50 %, индекс напряжения восстановился до нормальных значений, резерв здоровья увеличился в 4 раза. Через год занятий все показатели приблизились к нормальным значениям.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующее заключение. Процедура обследования студенту А. нравилась, о чем он сам высказывался. Результаты обследования обсуждались преподавателем вместе со студентом А.. Совместно вырабатывались дальнейшие мероприятия для сохранения здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баевский, Р.М., Черникова, А.Г. Оценка адаптационного риска в системе индивидуального донозологического контроля / Российский физиологический журнал, 2014. – № 10. – С. 1180 – 1194.
2. Богданова, Л.П., Богданов, В.М. Физическое воспитание и врачебный контроль студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – Самара: НОУ ВПО МИ «РЕАВИЗ», 2014. – 104 с.
3. Кретова, И.Г., Ширяева, О.И. Половозрастные особенности показателей variability сердечного ритма студентов в покое и при физической нагрузке // Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. – 2015. – № 4. – С. 115 – 118.
4. Мазина, Д.И., Егорычева, Е.В., Чернышёва, И.В. Лечебная физическая культура в вузах // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 2. – С. 97.

TREATMENT PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

Bogdanova L.P., Charkin A.A.

*(Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev,
Samara, Russia)*

Annotation. The article presents the results of medical control using heart rate variability during exercise by students. The apparatus «Elox-01 M» with processing using the program «ELOGRAPH» was used.

Keywords: medical control of students of exercise therapy group, heart rate variability.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Даначева М.Н.¹, Мартышов А.В.², Сидельникова Н.Ю.³, Лысова П.С.⁴

(¹ГБОУ «Школа «Марьино» им. маршала авиации А.Е. Голованова»;

²Российский университет дружбы народов (РУДН); ³ГБОУ «Школа № 1101»;

⁴ГБОУ «Школа им. В.В. Маяковского», Москва, Россия)

Аннотация. Работа посвящена теме физкультурно-оздоровительных технологий в системе общего школьного образования. На выборке 22 младших школьников и 20 учащихся средней школы г. Москвы в течение 6 месяцев проводились изучение воздействия физкультурно-оздоровительных технологий на психосоматическое здоровье детей и подростков. Исследование показало, что через 3 месяца у школьников происходило изменение состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани). Отмечалось нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма школьников. Было выявлено повышение иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психо-эмоционального состояния. Также было отмечено благоприятное воздействие оздоровительной физической культуры на когнитивные функции (все виды памяти) на детей и подростков.

Ключевые слова: школьники, физкультурно-оздоровительные технологии, здоровье

Актуальность. Здоровье человека является основой жизнедеятельности индивида. Психосоматическое здоровье показывает уровень жизни, благополучия страны и духовно-нравственные принципы общества [1, 7, 8].

«Оздоровительная физическая культура» – это обобщенное понятие «физическая культура», которая использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Главной задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. [2-4].

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия, и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Существуют различные способы в организации и осуществлении конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности, снижение агрессии и дезадаптивного поведения [5, 8]. Так, например, достаточно хорошо зарекомендовали себя изотонические упражнения, которые используются как правило для решения нескольких задач:

1. Улучшение работоспособности и психо-эмоционального состояния.

2. Поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Представленная система физкультурно-оздоровительной технологии включает комплекс изотонических упражнений, в которую входит:

- комбинация различных видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);

- средства психологической коррекции (релаксация, настрой);

- гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;

- организация рационального питания.

Для оценки данной системы на выборке 22 младших школьников и 20 учащихся средней школы нами в течение 6 месяцев проводились изучение воздействия системы физкультурно-оздоровительной технологии на психосоматическое здоровье детей и подростков. Исследование показало, что через 3 месяца происходило изменение состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани). При этом отмечается нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма школьников, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психо-эмоционального состояния. Также было отмечено благоприятное воздействие оздоровительной физической культуры на когнитивные функции (все виды памяти) на детей и подростков несмотря на антропогенное воздействие факторов столичного мегаполиса на функциональное состояние детей [9].

Заключение. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья детей это комплексная психо-педагогическая проблема, которая важна для переориентации целей образования и воспитания. Именно через здоровьесберегающие технологии возможно улучшение психо-физического состояния, что доказывают исследования на школьном населения г. Москвы. Благотворительное воздействие здоровьесберегающих технологий уже через 3 месяца показало значимое изменение состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализация работы органов пищеварения школьников, повышение иммунитета, оптимизации деятельности эндокринной системы, улучшение психо-эмоционального состояния и на когнитивные функции (все виды памяти) на детей и подростков

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Глебов, В.В.* Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 11. – С. 116 – 120.
2. *Глебов, В.В.* Вариабельность сердечного ритма в диагностике вегетативного статуса детей с проблемами школьной дезадаптации // Российский кардиологический журнал. – 2019. – Т. 24. – № S2. – С. 6 – 7.
3. *Глебов, В.В.* Деструктивность в молодежной среде // В сборнике: Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы материалы Третьей Международной научной конференции. – Казань, 2018. – С. 138 – 140.
4. *Глебов, В.В.* Оценка адаптационных процессов младших школьников, проживающих в разных средовых условиях столичного мегаполиса по состоянию сердечнососудистой системы / В кн.: Вопросы неотложной кардиологии 2017 // Материалы X Всероссийского форума. – 2017. – С. 20.
5. *Глебов, В.В., Аракелов, Г.Г., Питкевич, М.Ю.* Агрессия как дезадаптивное поведение в детско-молодежной среде: теоретические и прикладные аспекты психологических и психофизиологических исследований: учебное пособие. – М., 2018.
6. *Глебов, В.В., Даначева М.Н.* Психофизиологическая оценка адаптационных процессов учащихся средней школы, проживающих в разных условиях среды столичного мегаполиса: монография. – М, РУДН, 2018.
7. *Глебов, В.В., Родионова, О.М.* Деятельностный подход к обучению учащихся в школе // В сборнике: Деятельностная теория учения: современное состояние и перспективы Материалы Международной научной конференции. Ответственные редакторы: Ю.П. Зинченко, О.А. Карабанова, А.И. Подольский, Г.А. Глотова. – 2014. – С. 75 – 77.
8. *Глебов В.В., Рязанцева М.В.* Профилактика агрессивного поведения подростков // Профессиональное образование. Столица. – 2013. – № 5. – С. 16.

9. Даначева, М.Н., Глебов, В.В., Михайличенко, К.Ю., Аникина, Е.В. Оценка антропогенного воздействия столичного мегаполиса на функциональное состояние детского населения // В сб.: Биогеохимия – научная основа устойчивого развития и сохранения здоровья человека // Труды XI Международной биогеохимической школы, посвященной 120-летию со дня рождения Виктора Владиславовича Ковальского: 2-х т. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого; Институт геохимии и аналитической химии им. В.И. Вернадского Российской академии наук (ГЕОХИ РАН). – 2019. – С. 40 – 43.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF GENERAL SCHOOL EDUCATION

Danacheva M.N.¹, Martyshov A.V.², Sidelnikova N.Yu.³, Lysov P.S.⁴

(¹State Budgetary Educational Institution of the Moscow city Marshal of Aviation A.E. Golovanov, «School Marino»; ²Peoples' Friendship University of Russia (RUDN); ³State Budgetary Educational Institution of the Moscow city «School No. 1101»; ⁴State Budgetary Educational Institution of the Moscow city «School of a name of V.V. Mayakovsky», Moscow, Russia)

Annotation. The work is devoted to the topic of physical culture and health technologies in the system of General school education. On a sample of 22 primary school students and 20 secondary school students in Moscow the impact of sports and recreational technologies on the psychosomatic health of children and adolescents were studied for 6 months. The study showed that after 3 months, students had a change in body composition (the ratio of fat and muscle mass). It was noted the normalization of the digestive system and other vital systems of the body of schoolchildren. It was revealed an increase in immunity and normalization of the endocrine system, improvement of psycho-emotional state. It was also noted the beneficial effect of recreational physical culture on cognitive functions (all types of memory) in children and adolescents.

Keywords: schoolchildren, physical culture and health technologies, health.

МЕДИТАЦИИ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

Михайлова Е.Н., Плаксина Н.В.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. Студенческая жизнь на разных этапах обучения насыщена значительным информационным потоком. Активная познавательная деятельность студентов в учебном процессе сопровождается и негативными проявлениями, которые порой имеют высокую степень устойчивости. Негативные психологические состояния студентов отрицательно сказываются на адаптивных возможностях личности обучающегося, ведут к психосоматическим нарушениям. Проблема профилактики и снижения уровня тревожности, эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, склонность к переживаниям в образовательной среде среди студентов исследовались специалистами и учеными различных предметных сфер: психологи, психофизиологи и нейрофизиологи, педагоги, специалисты спортивного профиля. Одним из эффективных способов положительного воздействия на мозговую деятельность в целом ученые выделяют медитацию как духовную практику.

Ключевые слова: тревожность, стресс, медитация

Практика медитации представляет собой способ поддержания внутреннего равновесия при одновременном отвлечении от объектов внешней активности. Другими словами, процесс медитации ориентирован на сосредоточение на определенном предмете (объекте) для исключения отвлечения от других неактуальных или, наоборот, контрастных и мешающих достигать концентрации внимания на собственном внутреннем уровне. Субъект, избегая внешней активности (внешних факторов влияния) концентрируется на своем внутреннем поле самоощущения. Таким образом, медитацию следует рассматривать как эффективный способ релаксации и контроля над эмоциональным состоянием, который достигается путем своего рода самоконтроля над собственным телом и духом.

Рассматривая тревожность и ее проявления как показатель «преневротического» состояния студентов в процессе обучения, следует предполагать, что ее роль в нарушениях поведенческого плана высока. Актуализируется коррекция и профилактика подобных состояний студенческого социума для профилактики и снижения уровня негативных последствий эмоционального дискомфорта.

В пользу применения медитативных способов для снижения уровня тревожных состояний среди обучающихся высшей школы представим некоторые факты:

С позиций исследований в области нейрофизиологии, медитации снижают активность в дефолт-системе головного мозга (Г. Шульман, 1997 г.). Нейрофизиолог отмечает, что при применении медитативных процедур происходит ослабление «шума мозга», возникает успокаивающее воздействие на ДСМ (состояние измененного сознания). Иными словами, если Вы решаете какой-либо математический пример, то Ваш мозг становится более спокойным, чем в своём обычном состоянии.

Духовная медитативная практика ослабляет уровень тревоги и стресса (Дж. Хопкинс, М. Гоял). По результатам исследований взаимосвязи между медитацией и уровнем тревоги и стресса, выявлены улучшение состояния испытуемых с различными психическими проблемами после непродолжительной практики медитации. Медитацию рассматривали как аналогию с антидепрессантами.

Установлена положительная роль медитативных процедур в борьбе с зависимостями. На сегодняшний день актуальна проблема употребления студентами психоактивных веществ и наличие вредных привычек табакокурения и наркомании. Американская Ассоциация Лёгких (American Lung Association) запустила программу, помогающую людям бросить курить (freedom from smoking program). Часть испытуемых практиковала медитацию, другая – не использовала данный метод. Нетрудно догадаться, что количество людей, бросивших курить в первой группе оказалось больше, чем во второй.

Нейрофизиологи и нейропсихологи исследовали медитацию в качестве способа изменения объема в ключевых областях мозга (С. Лазар, 2011 г.). В процессе использования духовной практики у людей происходит увеличение толщины коры в гиппокампе, который отвечает за память и обучаемость. Кроме этого, учеными было отмечено уменьшение объема клеток в миндалине, которая ответственна за страх, беспокойство и стресс. После медитативных тренировок происходят изменения в областях мозга, связанных с настроением. Участники испытаний подтвердили улучшение их психического состояния.

В пользу использования медитирования как средства регуляции социальной тревоги проводились исследования в Клинике снижения стресса и Центра внимательности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской школе Университета Массачусетса (Джон Кабат-Зинн). Автор разработал новый тип медитации – «уменьшение стресса на основе осознанности». Этот вид духовной практики направлен на снижение уровня тревоги человека. Исследования показали преимущества данного метода даже спустя годы после начала восьминедельного курса. Группа ученых из Стэнфордского университета обнаружила, что «осознанная» медитация вызывает изменения в участках мозга, связанных с вниманием, а также облегчает симптомы социальной тревожности.

Уникальность медитации в способности предотвращения старения мозга выявлена в исследованиях в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (Ф. Курт). Участники, которые занимались медитацией в течение 20 лет, имели больший объем серого вещества. Следует заметить, что среди пожилых участников эксперимента по-прежнему наблюдалось некоторая потеря объема по сравнению с участниками помоложе, однако она была не так ярко выражена, как у людей, вовсе не практикующих медитацию. Автор исследования заметил, что ожидался лишь небольшой эффект от духовной практики, но она, как выяснили учёные, оказывает положительное влияние на все области головного мозга.

Бесспорна положительная роль применения духовных практик медитирования и в образовательном процессе. Некоторые западные школы (г. Сан-Франциско) начали включать медитацию в учебное расписание. И это дало положительный эффект: число учеников, отстраненных от занятий, уменьшилось, а средний балл и посещаемость увеличились.

Реальной возможностью включения медитации в педагогический и образовательный процесс может стать и введение данной дисциплины в нашу структуру системы образования. Безусловно, на начальном этапе необходимо будет решить комплекс методико-организационных мер и экономико-правовых аспектов, а также разрешительных и мер согласования на различных уровнях.

Формы проведения занятий можно рассматривать в различной вариативности:

- как модуль дисциплины в структуре предмета «Физическая культура и спорт» (ФКиС);
- как способ релаксации и профилактики тревожных состояний в структуре Служб психологической помощи вуза;
- как самостоятельную духовную практику в самоорганизации и самоконтроля самопознания личности;

– как направление в специализации курса повышения квалификации среди преподавателей физической культуры и спорта.

С экономической точки зрения внедрение медитивной психотехники в структуру учебного процесса не должно увеличить значительные дополнительные финансовые объемы, с позиции эффективности использования медитативных приемов и способов в учебном процессе как условий оказания положительного эффекта на психическое и физическое благополучие обучающихся – вполне обосновано.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 21 – 29.
2. Горшков, Е.А., Коротина, Л.Д. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе // Молодой ученый. – 2015. – № 23.2. – С. 46 – 51. – URL <https://moluch.ru/archive/103/24325> // [Дата обращения: 11.10.2019].
3. Дюкарева, Ю.С., Носик, О.В. Влияние психологической поддержки студентов на показатели спортивных достижений // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» Казань. – 16-18.11.2018 г. – 2018. – С. 370 – 373.
4. Ефимова, Н.С., Иванов, И.В. Здоровьеформирующее обучение на занятиях по физической культуре как условие создания психологически безопасной образовательной среды // Научное мнение, 2013. – № 5. – С. 143 – 147.

MEDITATION AS A SELF-REGULATION METHOD OF STUDENTS' ANXIETY

Mikhailova E.N., Plaksina N.V.

*(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, (MUCTR),
Moscow, Russia)*

Annotation. Student life is filled with significant information flow in different stages of learning. Active cognitive activity is accompanied by negative manifestation in a learning process. Students' negative psychological states have a bad influence on human's adaptive capability, and they lead to psychosomatic disturbances. The problem of preventing and reduction of anxiety was investigated by many scientists. There are psychologists, psychophysicists, neuropsychologists, teachers, sport specialists. Meditation is one of the most effective way to influence on person's brain activity.

Keywords: anxiety, stress, meditation.

С Е К Ц И Я 6

ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

УДК 77.01.80

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гадян М.Э., Иохвидов В.В.

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы правового регулирования студенческого спорта на Федеральном уровне. Определены причины недостаточного внимания данному аспекту с юридической точки зрения. Предложено возможное решение данного вопроса путем внедрения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» изменений, в которых будут отражаться потребности реализации студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, правовое регулирование, физическая культура, здоровье, взаимоотношения, государственная политика.

На данный период времени в современной России спорт приобретает наиболее приоритетное место в социально-экономической жизни РФ. Основной причиной тому стало и то, что в 2013 году город Казань, был удостоен правом на проведение Всемирной летней универсиады, с этого момента и студенческому спорту стало уделяться больше внимания. Следствием этого стало то, что в России стали уделять все больше внимания университетам и другим высшим учебным заведениям, в которых активно развивается спорт.

Не стоит забывать и о том, что всегда любые важнейшие общественные отношения не могут в полном объеме реализоваться без правового регулирования. Это напрямую касается и развития студенческого спорта. На сегодняшнем этапе развитие студенческого спорта в РФ нуждается в обязательном законодательном закреплении отношений. Мы наблюдаем, как все чаще и чаще ученое сообщество и юристы России уделяют пристальное внимание этому вопросу. Результатом этого служит достаточное количество созданных ими проектов, нормативно-правовых актов, и что самое важное, это модельный Федеральный закон, касающийся студенческого спорта, где в основе говорится о немаловажных вопросах, таких, как: система, с которой регулируется студенческий спорт, управление финансированием студенческого спорта и сотрудничество различных стран в сфере студенческого спорта.

Исследователями в данной области был создан указ, в некоторой форме проект, Федерального закона, в котором говорится о спортивной подготовке, где особое внимание уделяется правовому регулированию подготовки профессионального спортсмена, начиная с малых лет и по достижении совершеннолетия. Но стоит уточнить тот момент, что данные акты до сегодняшнего времени не были приняты, но и говорить о том, что они не нашли отклика в своем результате, тоже будет неверно. Так, в Федеральном законе № 329-ФЗ «№ 329-ФЗ

О физической культуре и спорте в Российской Федерации» были внесены некоторые дополнения. А 3 декабря 2011 года в Федеральный закон № 384-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ О физической культуре и спорте в РФ и статью ФЗ О высшем послевузовском профессиональном образовании» вообще было введено определение студенческого спорта в котором также выявлено понятие студенческой лиги и школьного спорта [4]. Безусловно, такие новшества ориентированы на развитие школьного и студенческого спорта. В их основе подразумевается физическое воспитание и развитие обучающихся, их подготовка и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях. В структуру физкультурно-спортивных организаций вовлечены студенческие спортивные лиги. Основными целям их введения являются содействие в реализации одного или нескольких видов спорта, развитие студенческого спорта и организации, а в дальнейшем и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов. Таким образом, представителями подобной команды могут выступать и физические лица, и общественные объединения, деятельность которых направлена на развитие студенческого спорта. К субъектам физкультуры и спорта отнесен Российский студенческий спортивный союз. Здесь стоит отметить, что различные органы в государственной власти имеют права к содействию в реализации как студенческого, так и школьного спорта. А его развитие – основная задача образовательных учреждений.

Также, рассматривается вариант создания школьных и студенческих спортивных клубов. Если брать во внимание правовое регулирование подобных отношений за рубежом, то, к примеру, в большинстве странах Европы вопросы в области спорта и правовое регулирование высшего профессионального образования чаще всего воздействуют друг на друга. И что немало важно, в практике широко применяется рассмотрение спортивного права в вузах, а не только сама система организации спортивной деятельности. Так, в США в университете «Маркет», Милуоки, расположен Национальный институт спортивного права.

Основной проблемой, которая стоит перед развитием студенческого спорта в РФ, представляется отсутствие реализаций нормативно правовой базы. На сегодняшний день законодательство почти в полном объеме не позволяет студенческий спорт оставаться в области правового регулирования. К сожалению, в «Федеральной целевой программе развития образования на 2006-2010 годы» не были указаны вопросы развития образовательных стандартов физического воспитания студентов, обеспечения потребностей студенческой молодежи в их развитии физическом и устойчивого здоровья. В целях достижения решений данного вопроса, важно внедрение в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» изменения (поправки), в которых будут отражаться потребности реализации студенческого спорта, что будет обеспечивать создание определенных условий для полноценной организации возможностей для укрепления здоровья и реализация собственно отдыха. Важно не забывать и о повышении уровня спортивного мастерства студентов. Для этого, в первую очередь, нужна разработка для образовательных учреждений Правительством РФ концепции развития студенческого спорта в качестве отрасли молодежной политики в России, также установить цели и задачи, которые будут являться основой направления ее деятельности и сами источники финансирования.

В заключении необходимо отметить то, что с возникновением студенческого спорта возникли и активным темпом не останавливается реализации отношений в социуме, касающихся подобной области. В соответствии с тем, как развивается студенческая спортивная деятельность, все большую роль играет создание ее правового регулирования в рамках административного, гражданского, финансового и других отраслей права. На сегодняшний день важно обратить внимание на создание основных законодательных актов и нормативов, цель которых будет заключаться в том, чтобы развивать в полном объеме студенческую физкультурно-спортивную деятельность в нашей стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Душанин, А.П., Виноградов, П.А. Анализ правовой базы физкультуры и спорта в России. – Теория и практика физкультуры, 2007. – № 6.
2. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: Распоряжение от 7 августа 2009 г. – № 1101-р. – 16 с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 г.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF UNIVERSITY SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Gadyan M.E., Iohvidov V.V.

(Branch of Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Abstract. The article deals with the issues of legal regulation of University sports at the Federal level. The reasons of insufficient attention to this aspect from the legal point of view are defined. A possible solution to this issue is proposed by introducing changes to the Federal law «about physical culture and sport in the Russian Federation», which will reflect the needs of the implementation of student sports.

Keywords: student sports, legal regulation, physical culture, health, relationships, public policy.

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО И МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИТНЕСА

Лазарев В.С., Колясова В.Н.

*(ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия)*

Аннотация. В настоящее время, фитнес-индустрия находится вне поля зрения законодательства Российской Федерации. Актуальность данной работы определяется не только отсутствием контроля качества фитнес-услуг, но также недостаточной квалификацией кадров фитнес-центров.

Ключевые слова: охрана здоровья, фитнес-индустрия, качество фитнес-услуг.

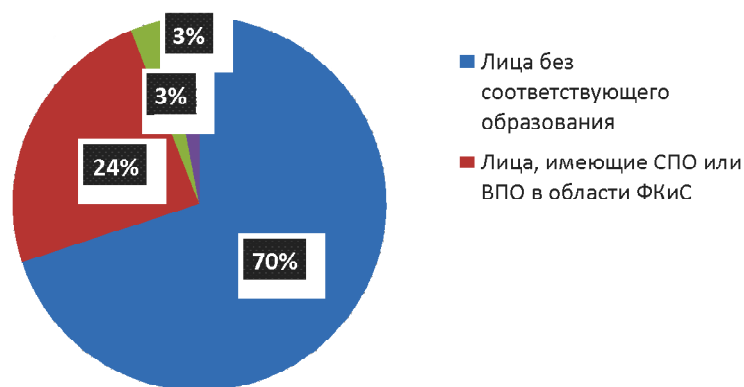
Проблема охраны здоровья здоровых в РФ рассматривается как постулат национальной безопасности и стратегической цели отечественного здравоохранения (Приказ «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации», № 113 от 21 марта 2003 г.). Известно, что двигательная активность является универсальным средством, положительно воздействующим на все системы и органы человеческого тела, интегрируя в организме все его биологические процессы [2, 8]. Стремительный рост популярности занятий физическими упражнениями в фитнес-клубах для обеспечения хорошей физической формы и укрепления здоровья в современном мире рассматривается как революция в образе жизни и создаёт предпосылки к выделению фитнеса в отдельную форму массовой физической активности [5, 8]. По данным СМИ число людей, пользующихся фитнес-услугами, в России превысило 5,2 миллиона человек. В настоящее время, фитнес не входит в зону научно обоснованной оздоровительной методики, приобретая лишь коммерческую направленность, фитнес-индустрия находится вне поля зрения законодательства РФ, а это грозит серьёзнейшими последствиями в будущем, т.к. фитнес играет не малую роль в социально-экономической структуре нашей страны.

В тексте Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее ФЗ-329) нами были предусмотрены попытки найти определения слов: «фитнес», «фитнес-тренер» или «фитнес-индустрия», однако, в законодательстве РФ отсутствует толкование данных терминов [4]. В содержание понятия «фитнес» American College of Sports Medicine fitness book вводит планирование жизненной карьеры, гигиену тела, общую физическую подготовленность, рациональное питание, профилактику заболеваний, сексуальную активность, психоэмоциональную регуляцию и другие факторы здорового образа жизни [5]. На кафедре лечебной физической культуры и врачебного контроля в Сеченовском университете понятие «фитнес» трактуется как комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний, связанных с нарушением двигательной активности. В связи с тем, что определение слова «фитнес» является весьма многозначным, нами предлагаются возможные варианты трактовки данных понятий, отражающие наиболее полно и точно смысл данных слов: «фитнес-центр – это физкультурно-спортивная организация, оказывающая услуги оздоровительного и корректирующего характера, направленные на укрепление здоровья клиента и первичную профилактику заболеваний», «фитнес-индустрия – это предоставление населению коммерческих физкультурно-оздоровительных услуг»; которые необходимо внести в ст. 2 ФЗ-329.

В рамках обеспечения государственного контроля над фитнес-индустрией встаёт другой не менее важный вопрос: каким образованием и квалификацией должен обладать персо-

нал, предоставляющий физкультурно-оздоровительные услуги. В ФЗ-329 квалификация определена только для специальности – тренер, который должен иметь соответствующее среднее или высшее профессиональное образование [1].

Нами было проведено статистическое исследование одного из популярнейших фитнес-клубов города Казани (рисунок). К сожалению, только 24 % от всего штата сотрудников фитнес-центра, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги, обладало средним или высшим профессиональным образованием в области физической культуры и спорта. Остальные 76 % вовсе не имели профессионального образования в области физической культуры и спорта, но обладали сертификатами, которые подтверждали, что работник освоил определенный экспресс-курс по теоретическим основам анатомии, физиологии, биомеханики и других дисциплин, с возможностью предоставлять услуги в области диетологии и кинезотерапии. Однако, такие «сертификаты», или «дипломы» законной силы на территории РФ не имеют. Их действительность можно рассматривать только в том случае, если организация, выдающая данные документы, занимается образовательной деятельностью, которая должна быть подтверждена соответствующей лицензией [7].



Кадры фитнес-центра

Острота проблемы медицинского обеспечения фитнеса выражается в привлечении к работе врачей самых разных профилей, не являющихся специалистами в области спортивной и восстановительной медицины, во многих клубах врачебная должность вовсе отсутствует и проявляется отсутствием врачебного контроля как такового. Неадекватность предлагаемых физических нагрузок функциональному состоянию организма связывается с высокой степенью травматизации клиентов, а что ещё хуже – к инвалидизации населения [2]. Указанные особенности медицинского обеспечения фитнес-клубов противоречат приказу Минздрава России № 337 от 20.08.01 о необходимости получения врачебного допуска всем лицам, тренирующимся в спортивных и оздоровительных учреждениях. Наше исследование выявило негативную тенденцию в виде сдвига доверия относительно фитнес-тренировок: информация по питанию, контролю над интенсивностью физической нагрузки и по обще профилактическим мероприятиям, получаемая от инструкторов, по мнению посетителей, заслуживает большего доверия, нежели рекомендации врачей.

Стоит также отметить, что фитнес-центры зачастую остаются равнодушными к обеспечению безопасности проведения занятий. Статья 223 Трудового кодекса РФ гласит, что в соответствии с требованиями охраны труда на работодателя возлагается ответственность за обеспечение санитарно-бытовыми помещениями, а также организация постов для оказания первой медико-

санитарной помощи, укомплектованных аптечками [6]. Нанесение вреда здоровью клиента грозит ростом судебных тяжб и разбирательств. Между посетителем фитнес-клуба и лицом, предоставляющим услугу, возникают отношения, регулируемые Федеральным законом «О защите прав потребителей» от 7 февраля 1992 г. № 2300-1. Согласно Статье 7 данного закона вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу потребителя вследствие необеспечения безопасности работы, подлежит возмещению в соответствии со статьей 14 настоящего Закона [3].

Для достижения эффективного правового регулирования в области фитнес-индустрии необходимо наделить Минздрав России, а также Минспорта России соответствующими полномочиями для координации деятельности фитнес-центров. Однако главенствующую роль в данном тандеме занимает Минздрав России, а именно отрасль восстановительной медицины, методы которой направлены на восстановление функциональных резервов человека, повышение уровня его здоровья и качества жизни, сниженных в результате неблагоприятного воздействия факторов среды, деятельности или в результате болезни (на этапе выздоровления или ремиссии), путем применения, преимущественно, немедикаментозных методов коррекции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования: принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003. № 80-ст.
2. Колясов, Р.Р. Прикладная физическая культура и спорт в вузе / Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова, О.А. Корнев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2016. – С. 537 – 540.
3. О защите прав потребителей: федер. закон от 7 февраля 1992 г. № 2300-1
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
5. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
6. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 года № 197-ФЗ (ред. от 01.04.2019) // Собрание законодательства РФ, 07.01.2002, N 1 (ч. 1), ст. 3.
7. Фитнес не по ГОСТУ [Электронный ресурс] // Когда в России закроют нелегальные «качалки»? [сайт]. [1999]. URL: <https://lenta.ru/articles/2015/08/21/fitness/> (дата обращения: 24.05.2019).
8. Юсупов, Ш.Р. Роль и место физической культуры и спорта в региональном опыте формирования «человеческого капитала» (на примере Республики Татарстан) / Ш.Р. Юсупов, Е.В. Фролова, Р.Р. Колясов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 62. – № 2. – С. 96–100.

PROBLEMS OF LEGAL AND MEDICAL SUPPORT OF FITNESS

Lazarev V.S., Kolyasova V.N.

(Kazan state medical University, Kazan, Russia)

Annotation. Currently, the fitness industry is out of sight of the legislation of the Russian Federation. The relevance of this work is determined not only by the lack of quality control of fitness services, but also by the lack of qualification of personnel of fitness centers.

Keywords: health care, fitness industry, quality of fitness services.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Насыриева Р.И., Покровская Т.Ю.

*(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье проанализированы общие сведения о влиянии физкультуры и спорта на образовательную деятельность студентов, а также правовые аспекты развития студенческого спорта.

Ключевые слова: Студенческий спорт, образование, физическая культура, правовые аспекты, правовое регулирование, компетенции.

Актуальность. Проблема недостаточного правового регулирования сферы студенческого спорта становится достаточно острой на сегодняшний день.

Цель статьи. Выявление проблем правового характера, которые касаются занятий физической культурой.

В соответствии с целью работы были составлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по выбранной теме;
2. Изучить недостатки правовых актов, касающихся студенческого спорта.

В настоящее время студенты сталкиваются с высокими требованиями к физической подготовленности. Каждый год повышаются стандарты не только к физической, но и к интеллектуальной и психологической подготовке.

На сегодняшний день в российских высших учебных заведениях практикуют более 60 видов спорта.

Среди них наиболее массовыми являются футбол, баскетбол, бокс, бадминтон, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, отдельные виды единоборств, настольный теннис, фехтования и шахматы. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 года Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов [1, с. 2].

В современных реалиях становится актуальным вопрос вовлечения людей в сферу здорового образа жизни. Значимой является пропаганда физической культуры и спорта. Роль спорта становится наиболее важным фактором в жизни человека. Несомненно, что популярность активного образа жизни у населения страны и успехи атлетов на международных спортивных соревнованиях являются доказательством правильной политики нашей страны в сфере развития спорта.

Именно поэтому в Государственном образовательном стандарте делается большой акцент на учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», которая обязательна для учебных заведений любого уровня и специфики. Более того, программа данной дисциплины не может быть сокращена, в то время как объем других учебных часов и курсов может уменьшаться в объеме по решению Ученых советов или деканатов. Поэтому через образовательную программу необходима реализация прорыва студенческого спорта на более высокий уровень.

К сожалению, существуют некоторые проблемы правового характера, которые мешают развитию государственной политики, направленной на популяризацию физической культуры и спорта среди студентов. Например, регионами не всегда правильно реализуются направления, обозначенные на федеральном уровне, а также призванные обеспечивать определенный уровень развития спортивной составляющей образовательной деятельности.

Часто регионы не делают расчет на развитие приоритетных направлений. Очевидно, что подобные подходы не могут принести результаты в среднесрочных временных рамках целевых программ развития физической культуры и спорта.

В настоящее время существует проблема недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны органов государственной власти, ответственных за исполнение целевых программ. Поэтому для достижения высоких результатов в спорте необходим особый контроль и внимание со стороны государственной власти на развитие и финансирование студенческого спорта в высших учебных заведениях.

Однако данная сфера не урегулирована с правовой точки зрения. Каждое высшее учебное заведение самостоятельно разрешает возникающие вопросы. Поэтому особую важность приобретает вопрос создания единого федерального закона, регулирующего вопросы развития студенческого спорта. Тем не менее существуют международные нормативные правовые акты, регулирующие сферу студенческого спорта. Например, модельный закон «О студенческом спорте» утверждает, что государство занимается формированием бюджета образовательных учреждений в части расходов на физическую культуру и спорт [2, с. 14].

Рассматривая федеральный закон «О физической культуре и спорте», можно заметить, что в нем даётся только определение термина «студенческий спорт», и он отличается от олимпийского спорта и спорта высших достижений.

Во второй статье вышеупомянутого закона студенческий спорт определяется как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных [3, с. 9].

Следственно, можно сделать вывод, что развитие студенческого спорта и спорта высших достижений следует регулировать не только законодательством о физической культуре и спорте, но и законодательством об образовании. Данная позиция прослеживается в подходе законодателя, следуя которому физическая культура и спорт являются одним из важных элементов высшего образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брюховских, Т.В. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений / Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин, О.Г. Матонина. – Известия ТулГУ, 2014. – 8 с.
2. Постановление межпарламентской ассамблеи государств-участников содружества независимых государств № 21-9 от 16 июня 2003. – 34 с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – 68 с.

LEGAL ASPECTS OF STUDENT SPORT IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Nasyrieva R.I., Pokrovskaya T.Y.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information on influence of physical culture and sports on the educational activity of students. Legal aspects of student sport were identified by authors.

Keywords: student sport, education, physical culture, legal aspects.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Нуриева Р.Р., Новаковская А.В.

*(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье проанализирована правовая литература, касающаяся вопроса реализации объектов интеллектуальной собственности в области современного профессионального спорта.

Ключевые слова: Интеллектуальная собственность, Международный Олимпийский комитет (МОК), спортивные мероприятия.

Переплетение юридической науки и спорта в эпоху глобализации набирает большие обороты. В научной работе проанализировано содержание интеллектуальной деятельности в спортивных мероприятиях.

Профессиональный спорт является коммерческой деятельностью, предусматривающей экономическую эффективность и высокую информационную ценность спортивных мероприятий. Проведение крупного спортивного мероприятия неизменно влечет экономические эффекты и определенные юридические последствия, особенно в рамках реализации правоотношений, связанных с объектами интеллектуальной собственности. Поэтому требуется определенная защита от посягательства на исключительные права в сфере спорта. Олимпийские игры являются исключительной собственностью Международного Олимпийского комитета, которому принадлежат все права, связанные с ними, в частности, права, связанные с их организацией, использованием, вещанием, записью, представлением, воспроизведением, доступом и распространением в любой форме и любыми средствами и методами, существующими в настоящее время или разработка которых принадлежит будущему. Международный Олимпийский комитет определяет условия доступа и использования любых данных, имеющих отношение к Олимпийским играм, соревнованиям и выступлениям спортсменов на Олимпийских играх [1].

Интересен тот факт, что по общему правилу, право интеллектуальной собственности регулируется по принципу территориальной охраны, т.е. охрана интеллектуальных прав осуществляется только на территории того государства, где она и спрашивается или предоставляется по закону данного государства.

Интеллектуальная собственность, охраняемая по закону одного государства, не подпадает автоматически под защиту в других государствах. Проанализировав Олимпийскую хартию, можно сделать следующий вывод: исключительное право МОК на результаты интеллектуальной деятельности распространяется на все страны, что подтверждается следующим: в соответствии с п. 6 официальных разъяснений к правилам 7 - 14 Олимпийской хартии, указано: «города и страны, организующие Олимпийские игры, должны обеспечить ссылку на МОК в качестве обладателя права на музыкальные произведения, созданные специально в связи с Олимпийскими играми».

Благодаря желанию охранять результаты интеллектуальной деятельности МОК на международном уровне развивается законодотворчество в сфере спортивных мероприятий. Следует

отметить, что началом развития интеллектуального права в международной сфере следует считать первые международные соглашения в области интеллектуальных прав («Парижская конвенция по охране промышленной собственности» 1883 г., «Бернская конвенция об охране литературных и художественных произведений» 1886 г. В последующем была заключена Стокгольмская конвенция 1967 г., которая учредила Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС). Ее основная функция заключалась в объединении усилий в сфере совокупности прав интеллектуальной собственности. ВОИС имеет статус специализированного учреждения ООН. Основными ее задачами являются использование административных мер для обеспечения деятельности большинства союзов по охране прав интеллектуальной собственности, образованных на универсальной основе; сотрудничество по отдельным секторам и направлениям международной охраны прав интеллектуальной собственности. В ВОИС входит 150 государств, в том числе и Россия.

Международно-правовая защита интеллектуальной собственности находится в постоянной динамике, поскольку это явление носит не совсем сформировавшийся характер. И сама национальная защита результатов интеллектуальных прав слабо развита. Например, в России продукцию с незаконным использованием товарного знака «Сочи-2014» начали ввозить на таможенную территорию буквально спустя несколько месяцев после презентации товарных знаков в 2009 году и продолжали вплоть до самих Игр, а также во время их проведения [2].

Надо признать, и международное и национальное законодательство не обладает сформированной системной нормативно-правовой базой в отношении интеллектуальной собственности в спорте. Но дальнейшее сотрудничество государств в этой области сможет способствовать эффективному развитию законотворчества в этой сфере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев, С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013. – С. 115 – 159.
2. Электронный ресурс // Российская газета. – Режим доступа: <http://rg.ru/2011/04/13/kontrafakt.html>

LEGAL REGULATION OF INTELLECTUAL PROPERTY IN THE FRAMEWORK OF SPORTS EVENTS

Nurieva R., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article analyzes the legal literature concerning the implementation of intellectual property in the field of modern professional sports.

Keywords: Intellectual property, international Olympic Committee (IOC), sports events.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ И РОССИИ

Петрова Л.Ю., Перфилова Т.В., Путилина В.Ю., Петров М.А.

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье приведены основные показатели, влияющие на качество жизни. Дана их сравнительная характеристика в развитых странах и России. Изучено влияние спорта на качество и уровень жизни России и развитых стран.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура и спорт, качество жизни, уровень жизни, продолжительность жизни.

Сегодня многие специалисты отмечают экономическую и социальную отсталость России от развитых стран. Они ищут причины этой отсталости, разрабатывают пути ее ликвидации. Существует множество экономических, политических, социальных и культурных факторов, влияющих на развитие страны. Одним из них является степень развития спорта и доля занятости в нем населения. Известно, что физические нагрузки и здоровый образ жизни положительно влияют на состояние здоровья и продолжительность жизни населения. А от этого, в свою очередь, напрямую зависит и качество жизни в стране.

Цель – изучить влияние спорта на качество жизни России и развитых стран.

Задачи:

- 1) выявить факторы, оказывающие наибольшее влияние на спорт в развитых странах и России;
- 2) определить наиболее популярные виды спорта и долю занятости в спорте населения;
- 3) показать важность данной проблемы.

Объекты исследования – спорт в развитых странах и России.

Предмет исследования – влияние спорта на качество жизни.

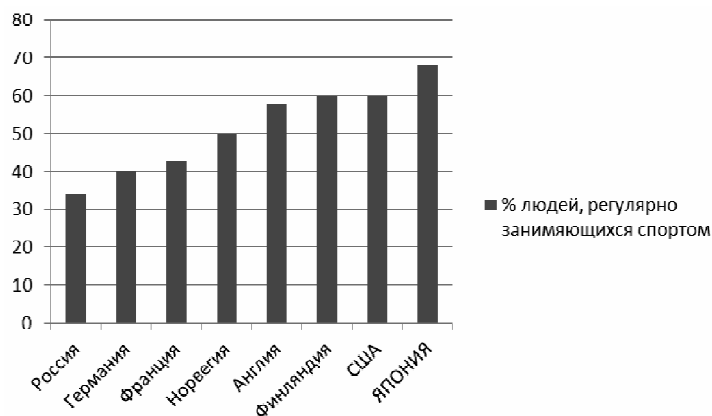
Качество жизни – понятие, обозначающее оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека, обычно основанную на его собственной степени удовлетворённости этими условиями и характеристиками. Оно является более широким, чем материальная обеспеченность (уровень жизни), и включает также такие объективные и субъективные факторы, как состояние здоровья, продолжительность жизни, условия окружающей среды, питание, бытовой комфорт, социальное окружение, удовлетворённость культурных и духовных потребностей, психологический комфорт [1].

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Проведенный нами анализ литературы, а также Положений о студенческих соревнованиях, показали, что при проведении соревнований студентов, как правило, используются традиционные формы – чемпионаты, первенства, памятные и мемориальные турниры, комплексные спартакиады учебных заведений [3].

Так как же спорт влияет на качество жизни? В первую очередь, от него зависит состояние здоровья и продолжительность жизни. Кроме того, физическая активность способствует гармоничному развитию человека и положительно влияет на качество деятельности и самочувствие.

Чтобы выявить существенный отрыв развитых европейских стран, США и Японии от России в области физической культуры и спорта, следует сравнить некоторые показатели

уровня развития спорта и занятости в нем населения. Первым показателем будет занятость населения в спорте:



Процент людей, регулярно занимающихся спортом

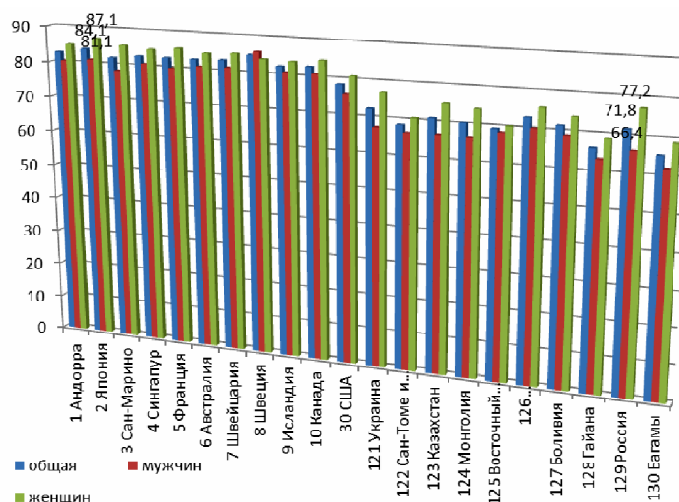
Анализируя информацию о физической культуре и спорте в каждой из этих стран, можно выявить основные факторы, влияющие на занятость населения в спорте [2]:

1. Воспитание детей, приобщение их к физической активности;
2. Система руководящих спортивных органов;
3. Система школьного спортивного образования;
4. Доступность спортивного оборудования и спортивных сооружений;
5. Внимание населения к своему здоровью.

В то время как в развитых странах данные показатели довольно высокие, в России они находятся на низком уровне:

1. Большинство семей ведет малоподвижный образ жизни;
2. Слабо развита система спортивных клубов и организаций;
3. В школах спортивное образование ограничивается уроками физкультуры и редкими соревнованиями между образовательными учреждениями;
4. Недоступность (высокая стоимость) спортивного оборудования и малое количество спортивных сооружений;
5. Халатное отношение населения к своему здоровью.

Следующая схема показывает продолжительность жизни в некоторых странах и России на 2017 год:



Продолжительность жизни населения в разных странах

Как видно из таблицы Россия по продолжительности жизни находится примерно на одном уровне с отстающими и развивающимися странами и занимает 129 место. В плане экономического и политического развития наша страна, безусловно, их обгоняет. Значит, дело в социальной и здравоохранительной сфере.

Ниже представлен уровень жизни на 2017 год (табл. 1):

Таблица 1

Уровень жизни на 2017 год

Место	Страна	Место	Страна
1	Дания	11	Эстония
2	Швейцария	12	Япония
3	Финляндия	13	США
4	Австралия	14	Швеция
5	Австрия	15	Словения
6	Нидерланды	16	Испания
7	Исландия	17	Великобритания
8	Германия	18	Канада
9	Новая Зеландия	19	Катар
10	Норвегия	20	ОАЭ

Как мы видим, Россия значительно отстает и в материальном благосостоянии от ведущих стран мира. Этим можно объяснить неразвитость инфраструктуры спорта и физической культуры в нашей стране.

Что же касается качества жизни, то список стран в 2017 году был следующий (табл. 2):

Таблица 2

Качество жизни на 2017 год

Место	Страна	Место	Страна
1	Финляндия	9	Великобритания
2	Канада	10	Исландия
3	Дания	11	Новая Зеландия
4	Австралия	12	Ирландия
5	Швейцария	13	Австрия
6	Швеция	14	Япония
7	Норвегия	15	Германия
8	Нидерланды	16	Бельгия

Рейтинг составлялся на основе статистического анализа девяти ключевых показателей, которые отражают различные аспекты качества жизни населения:

здоровье, семейная жизнь, общественная жизнь, материальное благополучие, политическая стабильность и безопасность, климат и география, уровень занятости, политические и гражданские свободы, гендерное равенство [2].

К сожалению, и эти показатели в России находятся на низком уровне. Проблема качества, уровня и продолжительности жизни в нашей стране остается нерешенной. Вопрос о ликвидации социальной и экономической отсталости России от ведущих мировых держав пока остро стоит в нашем обществе.

Подводя итог проделанной работы, можно выделить три направления реформ в области физической культуры и спорта:

- усилить материальную поддержку государства и улучшить систему распределения финансов на местах;
- посредством пропаганды привлекать как можно больше граждан к физической активности;
- со стороны родителей и педагогов на всех ступенях образования уделять большое внимание физическому воспитанию ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агенты социализации // <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/agency-socializacii.html>
2. Деньги счет любят // Спорт, экономика, бизнес // <http://lib.sportedu.ru/Press/SFA/1997N1/p53-55.htm>
3. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов / Кирилина Л.Ю. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 71.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE QUALITY OF LIFE IN DEVELOPED COUNTRIES AND RUSSIA

Petrova L.Y., Perfilova T.V., Putilina V.Y.

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Annotation. This article presents the main indicators that affect the quality of life. Their comparative characteristics in developed countries and Russia are given. The influence of sport on the quality and standard of living in Russia and developed countries is studied.

Keywords: physical activity, physical culture and sport, quality of life, standard of living, life expectancy.

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сахибуллин Р.Н.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается система законодательных актов, регулирующих правоотношения в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: законодательные акты, право, правовое регулирование, спорт, физическая культура.

Вопросы о применении правовых норм, регулирующих институт физической культуры и спорта в Российской Федерации, с каждым годом становятся всё более актуальными. Подобная тенденция обосновывается тем, что наше государство обладает достаточно перспективным механизмом и соответствующими ресурсами, способствующими общему динамическому развитию спортивного сектора и увеличению его роли во всех сферах государства и общественности.

Совершенствование правового регулирования – одна из приоритетных целей нашей страны. Формирование всесторонней поддержки физической культуры и спорта – значимая задача Российского государства, от которой зависят жизнь и состояние здоровья не только отдельного человека, но и всего общества в целом.

Рассматривая вопросы правового регулирования физической культуры и спорта в России, изначально следует обратить внимание на основной нормативный документ – Конституцию РФ. Конституция Российской Федерации является основным правовым источником, регулирующим физическую культуру и спорт. В ч. 2 ст. 41 Конституции РФ провозглашено, что в Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. Вместе с тем положение п. «е» ч. 1 ст. 72 Конституции РФ относит регулирование общих вопросов физической культуры и спорта к совместному ведению Российской Федерации и ее субъектов [1].

Основным Федеральным законом, который регулирует вопросы физической культуры и спорта является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [2]. Он раскрывает понятийный аппарат, указывает основные принципы законодательства о физической культуре и спорта, устанавливает полномочия РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. Согласно данному федеральному закону, спорт является сферой социально культурной деятельности, как совокупности видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним, а физическая культура – это целая часть культуры, которая является собой сумму ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и становления здорового образа жизни, соц. адаптации посредством физического

воспитания, подготовки и развития. Данный Федеральный Закон можно назвать основным актом, регулирующим правоотношения в данной сфере.

В настоящее время основным нормативно-правовым актом, регламентирующим полномочия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления, в том числе в области физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» [3]. Этот закон призван совершенствовать систему управления в области физической культуры и спорта по вертикали (федеральный центр – субъекты Российской Федерации – местный уровень), а также наполнить систему управления качественным содержанием. Например, исходя из статьи 14 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» к вопросам местного значения городского поселения относятся – обеспечение условий для развития на территории поселения физической культуры, школьного спорта и массового спорта, организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий поселения. В соответствии со статьей 15.1 вышеназванного закона органы местного самоуправления оказывают содействия развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Одним из самых многочисленных нормативно-правовых актов, посвященных регулированию физической культуры и спорта являются – Указы президента РФ. В основной своей массе указы Президента посвящены таким вопросам, как организация и реорганизация органов управления физической культурой и спортом, изменение статуса и прав этих органов, создание высших учебных заведений, предоставление льгот физкультурно-спортивным организациям, финансирование и материально-техническое обеспечение развития физической культуры и спорта. К ним можно отнести следующие: указ Президента РФ от 22.05.1996 № 748 «О дополнительных социальных гарантиях спортсменам, работникам физической культуры, спорта и туризма» [4], указ Президента РФ от 20.12.2004 № 1557 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации спортивными сборными командами Российской Федерации» [5], указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [6], указ Президента РФ от 28.07.2014 № 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [7] и иные.

Правительство РФ принимает постановления и издает распоряжения по вопросам, непосредственно связанным с реализацией положений действующего законодательства в области физической культуры и спорта. Важным моментом является то, что утверждаемые его постановлениями положения о государственных органах управления физической культурой и спортом и их полномочиях, а также федеральные целевые программы и концепции в исследуемой области социальной сферы занимают особое место в системе нормативных правовых актов Правительства РФ.

Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» является одной из наиболее важных федеральных целевых программ [8]. Цель программы – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и привлечения различных слоев общества к регулярным занятиям спортом.

Кроме этого, недавно Правительство РФ утвердило постановление № 1081 от 21.08.2019 регулирующее правила выплаты премий Президента Российской Федерации победителям

международных олимпиад по общеобразовательным предметам - членам сборных команд Российской Федерации и тренерам, осуществлявшим их подготовку, правила расчета размера премий Президента Российской Федерации, присуждаемых тренерам, осуществлявшим подготовку победителей международных олимпиад по общеобразовательным предметам – членов сборных команд Российской Федерации, и правила целевого использования премий Президента Российской Федерации победителями международных олимпиад по общеобразовательным предметам – членами сборных команд Российской Федерации [9].

Особенностью государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта является то, что в данной деятельности принимают активное участие не только государство в целом, но и субъекты Российской Федерации. Субъекты Российской Федерации также обладают правом издавать нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта. Конституции субъектов Российской Федерации исходят из положений Конституции РФ, в большинстве случаев дублируя её с заменой или изменением соответствующих правовых норм и статей. Субъекты РФ также занимаются разработкой и созданием законов, регулирующих вопросы физической культуры и спорта. Так, например, в Республике Татарстан 8 октября 2008 года был принят закон № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте», который регулирует организационные, экономические, социальные и иные отношения в области физической культуры и спорта в Республике Татарстан [10].

Таким образом, приходим к тому, что правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта осуществляется стабильно. Однако слишком большое количество правовых актов в области физкультуры и спорта вызывает неразбериху в их применении, а некоторые нормы законов дублируют друг друга, другие же являются устаревшими и малоэффективными. В связи с этим предлагаю разработать и принять нормативно-правовой акт в области физической культуры и спорта – Спортивный кодекс Российской Федерации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // в «Собрании законодательства РФ», 04.08.2014, N 31, ст. 4398.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Парламентская газета», № 178-180, 14.12.2007.
3. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» // «Российская газета», № 202, 08.10.2003.
4. Указ Президента РФ от 22.05.1996 № 748 «О дополнительных социальных гарантиях спортсменам, работникам физической культуры, спорта и туризма» // «Российская газета», № 99, 28.05.1996
5. Указ Президента РФ от 20.12.2004 № 1557 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации спортивными сборными командами Российской Федерации» // «Российская газета», № 286, 24.12.2004
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // «Собрание законодательства РФ», 31.03.2014, № 13, ст. 1452
7. Указ Президента РФ от 28.07.2014 № 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // «Российская газета», № 172, 01.08.2014.

8. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 (ред. от 18.06.2019) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» // «Собрание законодательства РФ», 02.02.2015, № 5, ст. 810.

9. Постановление Правительства РФ от 21.08.2019 № 1081 «Об утверждении Правил выплаты премий Президента Российской Федерации победителям международных олимпиад по общеобразовательным предметам – членам сборных команд Российской Федерации и тренерам, осуществлявшим их подготовку, Правил расчета размера премий Президента Российской Федерации, присуждаемых тренерам, осуществлявшим подготовку победителей международных олимпиад по общеобразовательным предметам – членов сборных команд Российской Федерации, и Правил целевого использования премий Президента Российской Федерации победителями международных олимпиад по общеобразовательным предметам – членами сборных команд Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 26.08.2019, № 34, ст. 4910.

10. Закон РТ от 08.10.2008 № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (принят ГС РТ 10.09.2008) // «Республика Татарстан», № 209, 17.10.2008.

ON THE LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Sakhbullin R.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. In this article the system of legislative acts regulating legal relations in the sphere of physical culture and sports is considered.

Keywords: legislative acts, law, legal regulation, sports, physical culture.

ПАТЕНТОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тимергазина И.Р., Урусова А.Г., Новаковская А.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию патентования интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, интеллектуальная собственность, патентное право, патентование.

Согласно статье 1225 ГК РФ интеллектуальная собственность представляет собой охраняемые законом результаты интеллектуальной деятельности и средства индивидуализации. [1]

К ключевым объектам интеллектуальной собственности относят:

- авторские права;
- права, смежные с авторскими;
- средства индивидуализации;
- патентное право.

В области физической культуры и спорта достаточно часто используется именно патентное право.

Патент – охраняемый документ, который удостоверяет исключительное право, авторство изобретения, промышленного образца или селекционного достижения.

Как правило, патенты используют для защиты авторских и исключительных прав на спортивные изобретения. [2] Так, к примеру, патент может быть получен в отношении новых методов ведения фитнес-упражнений. Патентная защита таких методов играет важную роль в области спорта, потому что спортсмен, который имеет на них исключительные права, получает определенное конкурентное преимущество в своей сфере деятельности.

К особенностям патентования в области физической культуры и спорта можно отнести также и то, что патентная защита может быть применена в отношении спортивного инвентаря и оборудования.

Реже всего применяется патентование определенных правил и тактик ведения спортивных игр.

К основным сферам в области физической культуры и спорта, в которых регистрация патента имеет важное значение, можно отнести:

- производство спортивного оборудования, спортивной экипировки, одежды и обуви;
- спортивная медицина;
- разработка нового вида спорта.

Рассмотрим третий пункт более подробно. Право регистрации нового вида спорта в РФ принадлежит Госкомспорту. Специальные положения закрепляют порядок признания нового вида спорта. Например, тот вид спорта, в котором допускается жестокость к сопернику, а также есть угроза для его жизни, не может быть принят к регистрации.

На момент подачи заявления для патентования новый вид спорта должен успешно развиваться не менее одного года. Чтобы вид спорта был признан как новый, за ним устанавливается некий «контроль», а затем, если он развивается, включают его в общероссийский реестр. Это происходит в два этапа.

Первый этап состоит в том, что комиссия определяет вид спорта соответствующим всем правилам и нормам, а именно то, что он не противоречит установленным стандартам.

Второй этап заключается в том, что данным видам спорта занимаются в более, чем 50 % субъектах РФ. После этого его вносят в общероссийский реестр, в котором записаны все виды спорта с соответствующими дисциплинами. Внесение в реестр нового вида спорта подразумевает собой массовость. Создатель автоматически становится обладателем права на проведение официальных соревнований таких, как первенства и Кубок России.

Итак, защита прав интеллектуальной собственности предоставляет спортсменам возможность пожинать плоды своего труда, таким образом рекламируя себя и свои достижения в сфере своей деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть четвертая) от 18.12.2006 № 230-ФЗ (ред. от 18.07.2019) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>.
2. Особенности регистрации патентов в области физической культуры и спорта [электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://ru.wikipedia.org> [21.09.2019]
3. Этапы признания нового вида спорта [электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://pravovedus.ru/> [22.09.2019]

PATENTING OF INTELLECTUAL PROPERTY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Timergazina I.R., Urusova A.G., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article is devoted to the study of patenting of intellectual property in the field of physical education and sports.

Keywords: sport, intellectual property, patent law, patenting.

О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шарипов И.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье раскрываются правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также их конкретизация в нормативно-правовых актах России.

Ключевые слова: конституция, физическая культура, спорт, правовое регулирование.

Невозможно переоценить важность спорта и физической культуры в жизни современного человека. Они являются важными социальными институтами, которые дают людям делать и создавать для себя что-то новое, достигать определенные вершины, запоминаться другим людям, да и попросту способствуют ведению здорового образа жизни и укреплению иммунитета. Множество трудов и работ посвящено самому спорту, тем как им заниматься, чтобы достичь наилучших результатов и не нанести вреда своему здоровью. Профессиональный спорт – это упорный и опасный вид деятельности. Для кого-то это работа. Также существует большое количество трудов, которые посвящены истории спорта и его видам. Однако, физическая культура и спорт – это социальные институты. Соответственно, должен быть решен вопрос и об их правовом регулировании. Несомненно, в праве Российской Федерации отражены основные вопросы регулирования и нахождения данных социальных институтов в жизни современного общества. Поэтому, в данной научной статье хотелось бы отразить основные нормативные акты, которые отвечают за правовое регулирование данного вопроса.

Следует начать с вершины законодательства. Высшим нормативно-правовым актом, главным документом в Российской Федерации является Конституция РФ. Она установила положение о том, что общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры РФ – это часть её правовой системы [1]. Поэтому, я считаю, перед тем, как начать анализировать Конституцию РФ, как источник правового регулирования физической культуры и спорта, обратимся к международному законодательству.

Положение Конституции РФ поддерживаются и рядом международных соглашений и основополагающих документов, которые были приняты нашей страной на международном уровне. Главным актом международно-правового характера, который регулирует вопросы физической культуры и спорта является Международная хартия физического воспитания и спорта 1978 г. Она закрепляет положение о том, что физическое воспитание и спорт – это не просто право каждого человека, а это право каждого гражданина, и каждый обладает основным правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, который необходим для развития его личности [2]. Право развития своих способностей путем физического воспитания и спорта должно быть гарантировано как в рамках системы образования, так и в других аспектах общественной жизни.

В статье 9 хартии говорится: «Государственные органы на всех уровнях и специализированные неправительственные организации должны содействовать осуществлению мероприятий по физической культуре и спорту, воспитательное значение которых является вполне очевидным. Их участие должно заключаться в проведении в жизнь законов и постановлений, обеспечении материальной поддержки и принятии всех других мер поощрения, стимулирования и контроля» [3]. Также к иным международным актам относят Спортивную хартию Европы, принятую в 1992 году.

Но все же главные основания для развития физической культуры и спорта в РФ содержатся в Основном законе государства, т.е. Конституции РФ. В ч. 2 ст. 41 говорится о том, что в РФ финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта. Также, в соответствии с ней же, ведение вопросами физической культуры и спорта отнесли к совместному ведению РФ и её субъектов (п. «е» ч. 1. ст. 72).

Теперь обратимся к федеральному законодательству. Основным Федеральным законом, который регулирует вопросы физической культуры и спорта является ФЗ 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он наиболее детально дает и раскрывает понятийный аппарат, указывает основные принципы законодательства о физической культуре и спорта, устанавливает полномочия РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. По данному закону, спорт является сферой социально культурной деятельности, а физическая культура – это целая часть культуры, которая является собой сумму ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека [4].

Однако правовое регулирование физической культуры и спорта не останавливается лишь на одном законе. Следует сказать, что есть и другие подзаконные акты, которые регулируют правоотношения в этой сфере. Первыми среди таковых будут Указы Президента РФ. Одними из последних и важнейших можно указать следующие указы: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Указ Президента РФ от 28 июля 2014 г. № 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Следующим органом государственной власти является Правительство Российской Федерации. Им была разработана целая федеральная целевая программа, которая направлена на развитие физической культуры и спорта в РФ. Она указывает на необходимость создания условий для систематических занятий физкультурой и спортом и повысить эффективность системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Эта программа оформлена соответствующим Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы"» [5].

Таким образом, можно подвести итоги и сказать, что в нашей стране предпринимаются серьезные шаги в обеспечении населения всем необходимым для занятий спортом и физической культурой. Считаю нужным продолжать совершенствование правового поля в данной сфере, ведь от этого зависит не только здоровье каждого человека, но и всей нации в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 04.08.2014, № 31, ст. 4398.
2. *Золотарев, Ю.Я.* Конституционные основы Российской Федерации в системе физической культуры // Научный журнал КубГАУ. – 2014. – № 102. – С. 1 – 12.
3. Международная хартия физического воспитания и спорта от 21 ноября 1978 года // Международные нормативные акты ЮНЕСКО. – М.: Изд-во «ЛОГОС», 1993.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст. 6242.

5. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г. № 30 (ред. от 18.06.2019) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» // Собрание законодательства Российской Федерации, 02.02.2015, № 5, ст. 810.

ABOUT LEGAL REGULATION OF SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Sharipov I.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article reveals the legal basis of physical culture and sports in the Russian Federation, as well as their specification in the normative legal acts of Russia.

Keywords: constitution, physical culture, sport, legal regulation.

ЗАЩИТА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Янбердина Ю.А., Новаковская А.В.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрены правовые отношения в спортивной сфере, которые связаны с интеллектуальной собственностью, а также предложены меры по защите объектов интеллектуальной собственности.

Ключевые слова: физическая культура, интеллектуальная собственность, товарный знак, символика.

В настоящее время отношения в сфере спорта все больше приносят прибыль. Коммерческая деятельность хорошо развивается за счет международных чемпионатов. По данным Всемирного экономического форума, каждый доллар, вложенный в общественную инфраструктуру для проведения международных игр приводит к росту ВВП на дополнительные 5-25 %. [1]

Большое значение в этом играет спортивная атрибутика и экипировка, что прямым образом относится к объектам интеллектуальной собственности. А также изобретения (патенты), бренды (товарные знаки), промышленные образцы (права или патенты на промышленные образцы), творческие произведения, например, спортивные программы и другие имеющие отношение к спорту творческие мероприятия и некоторые спортивные трансляции (авторские и смежные права). Однако получить прибыль на продаже атрибутики хотят не только официальные представители. Использование контрафактной продукции достаточно распространенное явление. Так по итогам Южного таможенного управления продукция с обозначением FIFA, являющимся зарегистрированным товарным знаком, была ввезена более чем в 11 регионов России. [2]

Правоохранительные органы Казани сделали контрольную закупку и выявили незаконное использование символики «Забивака». У жительницы Татарстана изъяли три куклы стоимостью по 25 тысяч рублей каждая. Женщина шила их на продажу. Эмблема Чемпионата по футболу «Забивака» является охраняемым товарным знаком, включающим в себя более 130 наименований. Правообладателем данного объекта интеллектуальной собственности является «Федерасьон Интернасьонал де Футбол Ассосиасьон». [3] По этой причине незаконное использование данного товарного знака является нарушением авторских прав, по данному факту возбудили уголовное дело.

Крупные спортивные соревнования значительно повышают как экономику города проведения, так и страны. Соревнования приносят прибыль, а также повышают посещаемость страны туристами. Огромное значение в этом отдается интеллектуальной собственности: узнаваемость, востребованность, высокая цена по сравнению с аналогичными товарами без символики.

Часто продукция спортивных мероприятий становится предметом подделки или незаконного оборота, что отрицательно сказывается на экономике и проведение спортивного мероприятия. Поэтому, полагаем, что для более эффективной защиты спортивных объектов интеллектуальной собственности необходимо проводить различные мероприятия по предупреждению и выявлению незаконного использования, проводить конференции по данной тематике в университетах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегическая инфраструктура: меры по рациональной и эффективной приоритизации и формированию инфраструктуры. Всемирный экономический форум (Отчет подготовлен совместно с РвС) // РвС в России. <http://www.pwc.ru> (дата обращения 29.09.2019 г.)
2. Федеральная таможенная служба Южное таможенное управление// http://old.yutu.customs.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=30700:24-25012018&catid=49:public-smi-cat&Itemid=79 (дата обращения 28.09.2019 г.)
3. Таможенный реестр объектов интеллектуальной собственности // <https://www.alt.ru/rois/0440605032002T3310517/> (дата обращения 28.09.2019 г.)

PROTECTION OF INTELLECTUAL PROPERTY IN THE SPHERE OF SPORTS

Yanberdina Y.A., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the legal relations in the sports field that are related to intellectual property, as well as measures to protect intellectual property.

Keywords: physical education, intellectual property, trademark, symbolism.

С Е К Ц И Я 7

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 696

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Закирова Г.Р., Веслогузов М.П.

*(СПО ИКТЗИ «Колледж информационных технологий»
Казанского национального исследовательского технического университета
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлена роль физической культуры и спорта в системе среднего профессионального образования, поскольку в условиях усиления образовательной нагрузки, физиологического взросления, не всегда положительного влияния социума, физическая культура и спорт выступают фактором психо-эмоциональной и физической разгрузки.

Ключевые слова: роль физической культуры и спорта, среднее профессиональное образование.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общества и каждого человека в отдельности. Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека – его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств. Кроме того, занятия физкультурой помогают людям всех возрастов эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение [3, с. 78].

Не менее важным аспектом в этом вопросе – решение социальных проблем, которые могут быть преодолены с помощью вовлечения в сферу физической культуры и спорта и устранения (или минимизации) влияния вредных привычек у населения страны (алкоголизм, наркомания, табакокурение).

Табакокурение на данный момент является одной из наиболее распространенных пагубных привычек. В среднем курит около 80 % населения страны. Курильщиками становятся школьники с раннего возраста, и подростки, причем как мальчики, так и девочки. Все это негативным образом сказывается на здоровье школьников и подростков и влечет за собой серьезные заболевания в будущем. Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) проводит Всемирный день без табака, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с табакокурением. Наркомания и алкоголизм имеют довольно широкое распространение в нашей стране. Употребление психоактивных веществ практикуется как взрослыми людьми, так и школьниками и подростками. Для дальнейшего уменьшения численности людей с никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостью и в вовлечения их в сферу физической культуры и спорта целесообразно реализовать следующие мероприятия [2, с. 146]: реклама здорового образа жизни, информирующая о вреде, который табак оказывает на организм курильщика и людей его окружающих; важно проводить мероприятия с

участием спортсменов, актеров, певцов и других публичных людей, в которых они будут пропагандировать здоровый образ жизни, занятия спортом и отказ от вредных привычек; обеспечить детей и подростков достаточным количеством спортивных учреждений с целью их привлечения в сферу физической культуры и спорта и отвлечения от пагубных привычек; в масштабах районов и города, составлять программы мероприятий таким образом, чтобы в них звучал призыв вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек; проводить пропаганду через СМИ, главной целью такой пропаганды должно быть донесение до максимального количества людей пользы физических упражнений.

Ежегодно в Республике Татарстан проводятся исследования о вовлеченности детей и подростков в сферу физической культуры и спорта. Данные исследования публикуются в комплексном информационно-аналитическом докладе о Социально-экономическом положении Республики Татарстан. Так, дополнительное образование детей и подростков в Республике Татарстан реализуется организациями дополнительного образования в сферах образования, культуры, спорта, молодежной работы. Возможности дополнительного образования активно используются в общеобразовательных и дошкольных образовательных организациях, системе профессионального образования. В Республике Татарстан в 2017 г. деятельность по дополнительным общеобразовательным программам для детей, подростков и физкультурно-спортивных организаций, занимающихся только спортивной подготовкой осуществляли 1889 организаций (в 2016 г. – 1705 организаций).

В 2017 г. по направлениям дополнительных общеобразовательных программ и программам спортивной подготовки обучалось 671,6 тыс. детей и подростков, что на 8,4% больше чем в 2016 г. Наиболее популярными направлениями дополнительных общеразвивающих программ были занятия в области искусств (29,6 % обучающихся), социально-педагогическое направление (22,5 %) и в области физической культуры и спорта (15,9 %). Девочки отдавали предпочтения занятиям в области искусств (64,4 % от всех занимающихся по данному направлению) и социально-педагогическому направлению (52,8 %). Более половины мальчиков занимались по техническому направлению (63,4 % от всех занимающихся по данному направлению) и в области физической культуры и спорта (62,4 %). По предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта занятия посещали 51,4 тыс. детей, в области искусств – 16,3 тыс. детей. По программам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях занималось 18,6 тыс. детей [1].

Таблица

**Общие сведения о численности обучающихся (занимающихся)
по направлениям дополнительных общеобразовательных программ
и программам спортивной подготовки**

Численность обучающихся	Численность учащихся в возрасте от 5 до 18 лет	
	2016 год	2017 год
Всего, человек в области физической культуры и спорта:		
– по общеразвивающим программам;	84132	93584
– по предпрофессиональным программам.	47941	51079
Численность занимающихся по программам спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации	21652	18200

Представленные данные свидетельствуют об устойчивой положительной динамике физической активности детей и подростков РТ, являющихся участниками различных спортивных кружков, секций и ДЮШС, а так же увеличении заинтересованности их родителей в занятиях физической культурой и спортом на постоянной основе, что является положительной тенденцией, определяющей как физическое, морально-психологическое развитие подра-

стающего поколения, так и социальный аспект этого вопроса. Особенно важным данный процесс является для студентов среднего профессионального образования, особенно в условиях усиления образовательной нагрузки, физиологического взросления, не всегда положительного влияния социума, где физическая культура и спорт могут выступать фактором психоэмоциональной и физической разгрузки.

Данный тезис подтверждают исследования, проведенные нами среди студентов среднего профессионального образования, с целью определить место среди обучающихся физической культуры и спорта. Социологический опрос студентов группы колледжа, показал, что для 80 % студентов наибольшей ценностью является здоровье. Также в ходе опроса было установлено, что для достаточно крупной группы респондентов довольно весомым фактором является хорошее телосложение (31 %). Из этих молодых людей проявляют физическую активность только 55 % опрошенных. Согласно результатам опроса, 75 % респондентов считают, что поддерживают здоровый образ жизни. Немного больше половины (55 %) из них занимаются физической культурой и спортом; 45 % не занимаются никакой физической активностью. Это значит то, что понятие «здоровый образ жизни» далеко не у всех студентов ассоциируется с занятиями по физической культуре и спорту.

Таким образом, вовлеченность в занятия по физической культуре и спорту является для студентов среднего профессионального образования достаточно важной, особенно в условиях усиления образовательной нагрузки, физиологического взросления, не всегда положительного влияния социума, где физическая культура и спорт могут выступать фактором психоэмоциональной и физической разгрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Информационно-аналитический доклад о Социально-экономическом положении Республики Татарстан 2018 г. – Режим доступа: <https://tatstat.gks.ru/storage/mediabank/i020034r.pdf>
2. Корчевский, А.М. Социальные проблемы физической культуры и спорта в жизни студентов вузов. Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23 марта 2018 г. / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – С. 146 – 147.
3. Митюков, Д.А., Фирсов, А.И. Значение занятий спортом студентов Сыктывкарского лесного института. Материалы I Всероссийской молодежной научно-практической конференции «Здоровьесбережение обучающихся в условиях севера» г. Сыктывкар 5 – 6 ноября 2015 года. – Сыктывкар. – С. 78 – 79.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Zakirova G.R., Vesloguzov M. P.

*(SVE of Institute of computer technologies and information protection
«College of information technologies», Kazan national research technical
University A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)*

Annotation. This article presents the role of physical culture and sport in the system of secondary vocational education, as in the conditions of increasing educational load, physiological maturation, not always a positive influence of society, physical culture and sport act as a factor of psycho-emotional and physical discharge.

Keyword: the role of physical culture and sports, secondary vocational education.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Новичкова К.С., Жуков Р.С.

(Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия)

Аннотация. В статье предпринята попытка анализа существующих теоретических и методических проблем воспитания скоростных способностей легкоатлетов-студентов через средства и методы тренировки спринтеров.

Ключевые слова: студенты, легкая атлетика, скоростные способности, спринт.

Актуальность. Вопрос подбора средств и методов воспитания скоростных способностей, как правило, является одним из основных в процессе тренировки спринтеров на этапе начальной подготовки. В разных литературных источниках авторы по-разному подходят к вопросу воспитания скоростных способностей легкоатлетов-спринтеров, по-разному видят подходы воспитания, в том числе подбор средств и методов, которые предлагают тренеры своим воспитанникам.

Цель исследования. Цель нашей работы – анализ существующих теоретических и методических проблем воспитания скоростных способностей легкоатлетов-студентов через средства и методы тренировки спринтеров.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров; разработать методику развития скоростных способностей студентов колледжа, занимающихся легкой атлетикой; определить эффективность разработанной методики развития скоростных способностей легкоатлетов-спринтеров, занимающихся легкой атлетикой в условиях колледжа.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно методической литературы по данной проблеме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики; тестирование.

На втором этапе провели исследования, на базе Педагогического колледжа, тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В ходе исследования студентов, были определены две группы, контрольная и экспериментальная. В учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике экспериментальной группы была внедрена апробируемая методика, направленная на повышение результативности и скорости бега спринтеров. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Проведено начальное тестирование скоростных качеств. На третьем этапе проведено повторное тестирование, проанализированы и обобщены полученные результаты, оценена эффективность применяемой методики. В конце экспериментального срока вновь были приняты контрольные нормативы по скоростной подготовке студентов, а эффективность была проверена в повторном тестировании.

В сентябре 2018 года, нами было проведено тестирование студентов колледжа, которые зачислены в группу легкой атлетики. Из всего контингента студентов мы сформировали две группы контрольную и экспериментальную. В качестве тестов были взяты наиболее информативные, для определения скорости движения легкоатлетов. Для доказательства равнозначности контрольной и экспериментальной групп, нами был проведен сравнительный анализ показателей тестов проведенных до эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что юные легкоатлеты, входящие в контрольную и экспериментальную группы, до педагогического эксперимента существенно не различались по всем изучаемым показателям. Отсутствие достоверных различий в исходных показателях подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы, объясняется, на наш взгляд, единой основой подготовки легкоатлетов.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что использование апробируемой нами методики даёт менее высокий результат в повышении скоростных возможностей. Результаты данного утверждения представлены в табл. 1 – 3.

Таблица 1

**Показатели физической подготовки экспериментальной
и контрольной групп до эксперимента ($\bar{X} \pm m$)**

Группы	Скоростной бег «Ёлочка» (с)	Метание набивного мяча (м)	Прыжок в длину с места (см)
Экспериментальная	27,36±1,7	11,65±0,9	185,4±3,3
Контрольная	27,29±1,2	11,66±1,1	186,5±3,8

Таблица 2

**Показатели технической подготовки контрольной
и экспериментальной групп до эксперимента ($\bar{X} \pm m$)**

Группы	100 метров (с)	Реагирование на сигнал (реакция) (мс)	Прыжок в длину с разбега (м)	200 метров (с)	Бег по точкам (мин)
Экспериментальная	14,3±0,07	0,7±0,02	4,5±0,18	30,2 ± 0,4	1,9±0,1
Контрольная	14,3±0,06	0,8±0,04	4,1±0,16	30,1 ±0,35	2±0,12
p_0	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблица 3

Показатели скоростных качеств контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Группы	100 метров (с)	Реагирование на сигнал (реакция) (мс)	Прыжок в длину с разбега (м)	200 метров (с)	Бег по точкам (мин)
Экспериментальная	13,6±0,05	0,5±0,03	5,1±0,17	29,1±0,2	1,4±0,13
Контрольная	14,2±0,06	0,7±0,02	4,9±0,16	30,0±0,3	1,9±0,16
p_0	<0,01	<0,05	>0,05	<0,01	<0,05

Анализ проведенных исследований, полученных по окончании педагогического эксперимента, показывает, что данные, определяющие скоростную подготовку атлетов, характеризуется преимущественным повышением показателей у спортсменов, входивших в контрольную группу. С целью проверки эффективности методики скоростных возможностей мы провели ряд результатов первичной диагностики и повторного исследования экспериментальной и контрольной групп. В результате сравнительного анализа мы пришли к выводу, что подготовка улучшилась в обеих группах, но предположение о том, что методика, позволит выявить наиболее рациональное выполнение, подтвердилось.

Выводы. Анализ проведенных исследований, полученных по окончании педагогического эксперимента, показывает, что данные, определяющие скоростную подготовку атлетов, характеризуются преимущественным повышением показателей у спортсменов, входивших в экспериментальную группу. Важно использовать разнообразные средства и методы воспитания физических качеств легкоатлетов. Как показывают результаты наших исследований, мы отмечаем, что в зависимости от возраста, в котором, спринтеры начинают специализирован-

ные тренировки, изменяется уровень результатов, так же и возраст достижений высших результатов может варьироваться. Результатами педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики развития скоростных способностей легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной подготовки, она может являться и основой для развития скоростно-силовых качеств.

MEANS AND METHODS OF EDUCATION OF SPEED ABILITIES OF COLLEGE ATHLET-STUDENTS

Novichkova K.S., Zhukov R.S.

(Kemerovo State University, Kemerovo, Russia)

Annotation. The article makes an attempt to analyze the existing theoretical and methodological problems of training the speed abilities of student athletes through the means and methods of training sprinters.

Keywords: students, athletics, speed abilities, sprint.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА

Петрухина А.Ю.¹, Петрова Т.Н.¹, Пьянзина Н.Н.²

(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»;² ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия).)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях волейболом, их влияние на общую физическую подготовленность обучающихся, а также результаты предварительного тестирования физических качеств обучающихся с целью дальнейшего совершенствования содержания учебно-тренировочного процесса по волейболу.

Ключевые слова: волейбол, обучающиеся, общая физическая подготовка, физические качества, тестирование.

Наблюдения за игровой деятельностью современных волейбольных команд дает нам основание сделать вывод, что современный волейбол – это игра с проявлением силовых атлетических качеств, с предельно высоким темпом длинных розыгрышей, с огромной вариацией тактических действий [1]. Для результативного проведения подобного рода игр необходимо, чтобы волейболисты имели высочайший уровень общей и специальной физической подготовленности [2].

Анализ научно-методических источников позволил нам выявить **противоречие** между необходимостью повышения уровня физической подготовленности волейболистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки, с одной стороны, и недостаточной информацией по уровню их физической подготовленности для дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса, с другой стороны. Разрешение данного противоречия составило **цель** исследования.

Организация и методы исследования: Экспериментальной базой исследования явилось ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий». В эксперименте приняло участие 14 волейболистов сборной команды техникума в возрасте 15-19 лет.

Еңгізген әдіс әрі нәтижелерін еңгізген **методы** исследования: анализ научно-методических источников, тестирование, методы математической обработки данных.

Современная подготовка волейбольных команд, особенно в профессиональных образовательных организациях, сложный педагогический процесс. Перспективный план подготовки включает двух- или четырехлетний цикл в зависимости от сроков обучения. На 4 курсе студенты – спортсмены, как правило, снижают интенсивность и объем тренировочной нагрузки [3]. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Педагогический контроль за технической и общефизической подготовкой проводят 2 раза в год (декабрь, май) – обучающиеся выполняют тестовые задания.

Результаты предварительного тестирования и их **обсуждение.** Результаты тестирования подверглись сравнительному анализу с нормативными требованиями по физической подготовленности для студентов техникума, утвержденного приказом по ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий» в 2018/19 учебном году.

– Скоростные качества – челночный бег 5х6 м: уровень скоростных способностей у 36 % волейболистов – на высоком уровне, у 28 % – на среднем уровне, у 36 % – на низком уровне;

– Силовая подготовка – сгибание-разгибание рук в упоре лежа: показатели силовых способностей у всех волейболистов на высоком уровне;

– Скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места: уровень скоростно-силовых показателей у всех волейболистов находятся на высоком уровне [4, 5, 6].

Выводы. Физическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Полученные результаты дают возможность планировать характер и содержание тренировочного процесса, а также указывают на то, что необходимо скорректировать программу учебно-тренировочных занятий в части скоростной подготовки и уделять достаточное внимание специальной физической подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петрова, Т.Н.* Совершенствование содержательного обеспечения спортивной подготовки волейболистов 12-15 лет / Т.Н. Петрова, Л.В. Швед, Е.А. Яковлев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – С. 335 – 340.

2. *Петрова, Т.Н.* Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т.Н. Петрова, Э.Н. Иванова, И.В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-22254> (дата обращения: 20.10.2015).

3. *Петрова, Т.Н.* Сравнительный анализ уровня физической подготовленности волейболистов сборной команды ЧГПУ до и после эксперимента / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, А.Х. Ермолаев // Педагогическое образование: традиции и инновации: сборник научных статей. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 167 – 171.

4. *Петрухина, А.Ю.* Динамика физической подготовленности волейболисток ЧГПУ / А.Ю. Петрухина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 399 – 401.

5. *Пьянзин, А.И.* Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении различных упражнений / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / научный редактор Гуляева С.С. – Чурапча, ЧГИФ-КиС, 2016. – С. 26 – 30.

6. *Пьянзин, А.И.* Расчет результата в прыжке в длину на основе результата в прыжке вверх с места / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2016. – №2 (90). – С. 161 – 169.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF A PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTION BEFORE THE EXPERIMENT

Petrukhina A. Yu.¹, Petrova T.N.¹, Pyanzina N.N.²

(¹The YakovlevChuvash State pedagogical University;

²The Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article describes general information about volleyball lessons, their impact on the overall physical fitness of students, as well as the results of preliminary testing of physical qualities of students in order to further improvement of the content of the educational and training process in volleyball.

Keywords: volleyball, students, general physical training, physical qualities, testing.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

Сулейманова К., Колесникова Г.М.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье нами рассматривается проведение занятий по лыжной подготовке в системе физического воспитания студентов СПО и влияние данных занятий на организм студента.

Ключевые слова: лыжи, самостоятельные занятия, лыжная подготовка, физическое воспитание.

Наш век является веком информационных технологий.. Инфокоммуникационные системы заполняют нашу жизнь в очень ускоренном темпе. Популяризация гаджетов и востребованность IT-специалистов стимулирует молодое поколение делать выбор получения образования именно в данной сфере. Рабочая рутина за ПК – это сидячий образ жизни, гарантированное ухудшение зрения и боли в поясничном отделе. Это обуславливает актуальность занятий физической культурой в рамках учебной дисциплины и самостоятельных спортивных тренировок. В данной статье хотим остановиться на лыжном спорте.

В нашем учебном заведении занятия по лыжной подготовке предусмотрены учебным планом и занимают 2 месяца. Лыжи являются неотъемлемой частью зимнего сезона. Лыжный бег-это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей. К тому же, все виды лыжного спорта включены в олимпийскую программу.

Главным плюсом лыжных прогулок является высокая экономность денежных средств, ведь это один из ключевых моментов в жизни студентов. Для занятий требуется всего лишь удобная одежда и, непосредственно, инвентарь, состоящий из пары лыжи пары палок. Что касается обучения и становления на лыжи – существует два основных хода: коньковый и классический. Коньковая техника быстрее классической. Используют палки для отталкивания. Лыжи прямые, с загнутым кверху мысом.

В наше время благодаря внедрению научных разработок лыжи стали изготавливаться из пластика. Лыжи и палки стали длиннее. Это увеличило скорость. Теперь основа успеха в лыжном спорте – это не только физическая выносливость спортсмена, но и подходящие материалы, смазки. С первым снегом открываются все больше точек с прокатом инвентаря, где можно подобрать для себя идеальный вариант лыж, который подойдет и по качеству, и по длине. Для тонуса организма постепенно увеличивайте нагрузку, главное, слушать свой организм и помнить, что все хорошо в меру.

Таким образом, занятия физической культурой и в частности лыжная подготовка играет существенную роль в подготовке грамотного всесторонне развитого специалиста в IT-сфере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Раменская, Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 318 с.

SKIP REPARATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION DEPARTMENT

Syleimanova K., Kolesnikova G.M.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In this article, we consider conducting ski training classes in the physical education system of students of secondary vocational education department and the impact of these classes on the student's body.

Keywords: skiing, self-study, skitraining, physical education.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПО КНИТУ-КАИ

Стеблинская А.С., Салмова А.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние занятий физической культурой и спортом на формирование культуры здорового образа жизни учащихся среднего профессионального образования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самостоятельные занятия.

Физическое воспитание известно нам еще с детского сада. Оно олицетворяет основу физической подготовки людей, то есть, не малое количество двигательных умений и навыков, необходимых для жизни и в общем физических способностей. Немаловажными частями выступают такие аспекты, как «школа» движений, гимнастические упражнения и их правильное выполнение, благодаря которым у человека появляются возможности контролировать движения и улучшают его координацию. Помимо вышеперечисленного, развитие можно улучшить упражнениями для разумного применения своих сил при перемещении в пространстве, преодоление преград, в переносе тяжелых грузов и так называемой «школе» мяча (футбол, баскетбол, волейбол и так далее)

К шестнадцати годам у человека хорошо сформировывается самосознание. С этого момента человек начинает полностью осознавать, что условная секция по футболу – это просто место, куда он ходит после школы. Он начинает осознавать всю полезность этого занятия, начинает сильнее радоваться или переживать от побед или поражений. Так же, положительно сказывается и то, что на секции человек начинает общаться с другими людьми и избавляется от комплексов (раскрепощается), к тому же, физические нагрузки могут сказываться и на умственных способностях человека. Утренняя зарядка позволит получить заряд бодрости и лучше соображать в течении дня. Но человек должен трезво оценивать свои физические возможности, чтобы избежать перенапряжения.

Физическая культура, преподаваемая в учебных заведениях, формирует общую физическую подготовку и общее состояние здоровья организма. Ведь занятия физической культурой и спортом – это профилактика различных болезней, в частности заболеваний сердечно-сосудистой системы. У специалистов технической сферы такие болезни встречаются чаще всего и требуют длительного, но не всегда эффективного лечения. Поэтому нужно заниматься профилактикой заранее. Одной из профилактических мер могут стать самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [1].

В нашем колледже в рамках учебного плана рассматриваются много видов спорта такие как: легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, лыжная подготовка. Учебный процесс протекает в условиях мотивированного управления самостоятельной деятельностью студента, что существенно меняет роли преподавателя и студента в обучении.

Отдельную группу составляют студенты специальной медицинской группы по физкультуре. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются на ряд медицинских групп, в том числе на специальную медицинскую группу. В спецмедгруппу попадают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера,

требующие ограничения физических нагрузок. Для данной категории студентов предусмотрены альтернативные (с низкой спортивной нагрузкой) виды спорта такие как: шахматы, шашки, дартс [2].

Развитие студенческого спорта имеет высокую социальную необходимость, определяемая заинтересованностью государства и общества в том, чтобы иметь средство психофизического воспитания человеческих способностей. Логическим заключением «физической культуры» как системы является спорт, ведь физическое образование представляет собой только основу разностороннего развития физических качеств и двигательно-моторных навыков.

Дисциплина физическая культура и спорт и самостоятельные занятия физическими упражнениями в учреждениях СПО формирует личность компетентного специалиста в своей профессиональной сфере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев, Г.Н.* Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в процессе формирования культуры здорового образа жизни студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Проблемы современного педагогического образования, 2017/ – № 56(7). – С. 141 – 149.

2. *Насыриева, Н.И.* Особенности организации занятий по физической культуре в СПО КНИТУ-КАИ / Р.И. Насыриева, А.И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»: сборник материалов IV ВНПК. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 521 – 523.

ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN SVEOF KNRTU-KAI

Steblynskaya A.S., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Annotation. This article discusses the impact of physical education and sports on the formation of a healthy lifestyle culture for students of secondary vocational education department.

Keywords: physical education, sports, independent studies.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПО

Чернышова Д.И., Салмова А.И.

(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)

Аннотация. Все знают, что спорт положительно влияет на человека. С его помощью увеличивается сила и выносливость, укрепляются мышцы, занимаясь спортом можно получить красивое и подтянутое телосложение, нормализовать пульс и давление человека, повысить устойчивость к травмам, улучшить иммунитет и многое другое. Также, множество врачей рекомендуют заниматься спортом при различных болезнях, особенно психологических, например таких как: депрессия, гиперактивность.

Ключевые слова: спорт, психология, физическая культура, стресс, сон, тревожность физическая культура, спорт, самостоятельные занятия.

В мире создается все больше и больше технологий для облегчения человеческой жизни, с одной стороны это хорошо, но есть и негативные стороны. Часто, облегчая свою жизнь, мы стараемся уменьшить роль физической активности, особенно это ярко выражено у взрослых людей, так как большинство из них уже не ходят в учебные учреждения, в которых присутствует предмет «Физическая культура». Немалую роль отсутствие спорта сыграло на увеличении психологических проблем у людей. Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

При недостатке активности создаются особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, которые могут негативно воздействовать на структуру тканей организм. Часто наблюдаются снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний. Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую и эмоциональную устойчивость организма. Во время спорта активизируется кровообращение и более глубокое дыхание, которые содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение, и возникает очень важное ощущение собственного здоровья. Вследствие этого человек испытывает счастье: у него нет никаких недугов. Это чувство радости создает хорошее настроение. Центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат человека тесно связаны между собой. Например, во время ходьбы лучше думается и запоминается, чем в состоянии покоя [1].

Было установлено, что после бега уровень эндорфина (гормон счастья) в крови сильно повышается: через 10 минут – на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Эндорфин обладает сильным воздействием на человека – способствует выходу из депрессии и обретению душевного покоя. Пример, исследователи из университета Джорджии (США) показали, что у крыс, которые ведут активный образ жизни, нейроны успешно сопротивляются стрессовому эффекту, сохраняя способность формировать всё новые и новые клеточные контакты. И происходит это благодаря нейропептидугаланину, уровень которого заметно увеличивается после физических упражнений и увеличивается как раз в зонах мозга, отвечающих за борьбу со стрессом.

Спорт в силах сглаживать всплески отрицательных эмоций. Для этого нужно в первую очередь понять, какая эмоция больше всего давит на человека, а затем подобрать тот вид

спорта, который поможет наиболее эффективно с ней справиться. Например, при гневе могут хорошо помочь внешние стили восточных единоборств. В итоге эти эмоции направляются в полезное русло. Многие люди подвержены чрезмерной тревожности, особенно люди в больших городах с быстрым темпом жизни. У некоторых это хроническое беспокойство переходит, например, в депрессию. Спорт один из методов лечения такого состояния, поскольку способствует выработке эндорфинов и соответственно улучшает эмоциональное состояние человека. Для лечения тревожности подходят медитативные упражнения, которые сосредотачиваются на правильном дыхании и успокаивают нервную систему. Также любые нагрузки, развивающие гибкость, силу или выносливость [2].

При депрессии лучше всего совмещать походы к психологу и занятия спортом. Предпочтение стоит отдать аэробным нагрузкам – бегу, ходьбе, плаванию, и заниматься эти регулярно. Таким образом, вы отвлечетесь от стресса и выработаете природные антидепрессанты. Так как упражнения вызывают приток крови к мозгу, спорт улучшает память и увеличивает мозговую активность. Он стимулирует рост и адаптивные возможности мозга, особенно в части, ответственной за память. Люди, регулярно занимающиеся спортом, выдают более высокие результаты в тестах на память и внимание.

Аэробная физическая нагрузка облегчает умственную деятельность: с одной стороны, упражнения возбуждают нервную систему, приводя ее в состояние «боевой готовности», а с другой, аэробика может влиять на проведение нервного возбуждения. Молекулярным посредником здесь служит белок под названием нейротрофический фактор мозга, который интенсивно синтезируется в ответ на аэробную физическую нагрузку. Человек становится более сосредоточенным, повышается эффективность исполнительного контроля. Так называют ряд различных когнитивных процессов, с помощью которых мозг выбирает, как действовать дальше, и регулирует выполнение плана действий. После занятий спортом сон становится глубже. Недостаток сна приводит к целому ряду проблем со здоровьем, с которыми спорт успешно борется: лишнему весу, хронической усталости, апатии, нарушению работы сердца, стрессу.

С новыми технологиями и множеством заботам забот, людям нельзя забывать о спорте и здоровье, физическом и ментальном. Физическая культура и спорт способствует поддержанию культуры здоровьесбережения на любом отрезке жизни человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 590 с.
2. Королев, Г.Н. Особенности психологии студента-спортсмена / Г.Н. Королев, А.И. Салмова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 38 – 39.

INFLUENCE OF SPORTSON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS OF SPO

Chernyshova D.I., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Everyone knows that sport has a positive effect on a person. With its help, strength and endurance increase, muscles are strengthened, playing sports you can get a beautiful and toned physique, normalize a person's pulse and pressure, increase resistance to injuries, improve immunity and much more. Also, many doctors recommend playing sports for various diseases, especially psychological ones, for example, such as depression, hyperactivity.

Keywords: sport, psychology, physical education, stress, sleep, anxiety physical education, sports, self-study.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ

<i>Абелькалнс И.И.</i> СПЕЦИФИКА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ ..	7
<i>Коледа В.А., Новицкая В.И.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	11
<i>Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КАЗАХСТАНА	15
<i>Павленкович С.С., Казакова Е.А.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬ- ТУРНОГО ВУЗА	18
<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Иванова А.</i> АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗ- КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	21
<i>Бариев М.М.</i> ПОДГОТОВКА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ К ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2020 года в г. ТОКИО	24
<i>Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А., Удилова И.В.</i> ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	28

Секция 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

<i>Абельканс И.И., Краев Ю.В., Акишин Б.А., Сухоруков С.</i> КАРЬЕРНАЯ ДУАЛЬНОСТЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – СПОРТ И ПРОФЕССИЯ	35
<i>Абзалова С.В., Абзалов Н., Кудряшова А.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	37
<i>Филатова М.Ю., Аитов Р.И.</i> УРОВЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ	40
<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Зиннурова А.Ф.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ – ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	44
<i>Акишин Б.А., Закирова Г.М.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ	47
<i>Алексеева А.В., Атласкин А.Л., Петрова Т.Н.</i> ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ И ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНО- ВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ...	50

<i>Алексеев Ф.А., Титова Е.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ СТУДЕНТОВ.....	54
<i>Ардашева Д.О., Салмова А.И.</i> ВОЗРОЖДЕНИЕ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН И СОСЕДНИХ РЕГИОНАХ	57
<i>Ахромов А.Г., Иванова Н.В., Марченко К.А.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ОТРЯД КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	59
<i>Бакиева Н.Н., Болгарова М.К.</i> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	62
<i>Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л.</i> ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕ-НИИ	65
<i>Баченина Е.А., Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	68
<i>Аниськова В.К., Белова К.С., Корнилова Ю.А.</i> ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	72
<i>Гулич С.С., Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А., Ксенофонтов А.Н.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	75
<i>Вааль Я.А., Нагматуллина Л.К.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ МАРКЕТИНГА В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ	80
<i>Валиева А.И., Титова Е.Б.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ПУТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	83
<i>Васенков Н.В., Фазлеева Е.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	85
<i>Комарова А.О., Васенков Н.В., Валиев Р.М.</i> ФИТНЕС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	88
<i>Веселинович А.М., Тараканова Г.И.</i> РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	91
<i>Волкова Л.М., Васильев Д.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЧЕРЕЗ ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩЕГО ПИЛОТА.....	94
<i>Гайнулина З.И., Макейчев А.В.</i> СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	97
<i>Баграшова В.А., Галимова Э.Г.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ И СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ	100
<i>Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д.</i> РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	102
<i>Гилев Г.А., Дубов А.М., Жеребкин Н.Н., Севостьянов А.М.</i> ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	105
<i>Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А., Вичужанин Р.А.</i> ВЛИЯНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА (НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА)	108

<i>Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А., Вичужанин Р.А.</i> ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	111
<i>Ефремова А.А., Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ТЕЛА СТУДЕНТАМИ ВУЗА	114
<i>Зенченко С.В., Шагбанова Ю.Б.</i> СПЕЦИАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ В ПРИВЛЕЧЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	117
<i>Зуйков Д.А., Галимова Э.В.</i> ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА	119
<i>Ильин С.Н., Хайрутдинова Д.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	121
<i>Имангулов Р.Ш., Хуснетдинова К.И., Тюленева А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ И СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	124
<i>Айрапетян Л.Р., Иохвидов В.В.</i> ПРЕГРАДЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	128
<i>Скоробогатова Л.А., Иохвидов В.В., Щетинина Н.Е.</i> ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	131
<i>Касымбекова С.И., Дилмаханбетов Е.К., Адильжанова М.И.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ	135
<i>Каткова А.М., Разумова С.Ю., Яковлева М.Ю.</i> ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ВУЗЕ	138
<i>Ли М.К., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ С МАЛЬЧИКАМИ 12-13 ЛЕТ	141
<i>Клименко А.В., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	145
<i>Тимофеева О.В., Клычева А.Д.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	149
<i>Колесников А.М., Сычёв Г.С., Урмаев А.Н.</i> УЧЁТ ОБЩЕГО И ЧАСТНОГО В СОДЕРЖАНИИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	151
<i>Комарова П.В., Каймакчи Л.А., Брызгалова М.В.</i> ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	154
<i>Коннова Т.А., Корнилова Ю.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	156
<i>Коровин Р.Ю., Новичихина Е.В.</i> К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	158
<i>Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Кузнецов А.Л.</i> ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ (НА ОСНОВЕ ОПРОСА СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)	161

<i>Куликова Е.Ю., Саркисова Н.Г.</i> ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ	164
<i>Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф., Болгарова М.К.</i> ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ АГНИ ...	166
<i>Мальцев В.Н.</i> СТИМУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ	169
<i>Марышева С.Ю., Малушко О.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	171
<i>Гусев П.С, Павлова Л.З.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	174
<i>Чешуина Т.С., Покровская Т.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	177
<i>Пророкова А.Г.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	180
<i>Романюк О.Н.</i> БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК КЛЮЧЕВОЙ МОТИВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА	184
<i>Милонова Е.А., Садриева А.И., Хасанов А.Р.</i> ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ	186
<i>Насыриева Р.И., Покровская Т.Ю.</i> ПРОФЕССИЯ КОСМОНАВТА КАК МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	189
<i>Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА	192
<i>Пулатов Р.Б., Халимбаев Б.Р.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	195
<i>Павлова Л.З., Сафиуллин Н.Р.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	199
<i>Сахибуллин Р.Н., Шарипов И.И.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МОЛОДЕЖИ	202
<i>Смелкова Е.В., Хайдарова А.И.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕВУШЕК	205
<i>Солдатова С.О.</i> РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	208
<i>Тетерева Е.А., Тараканова Г.И.</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	212
<i>Тимофеева П.А., Титова Е.Б.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КНИТУ-КАИ	215
<i>Валиева А.И., Титова Е.Б.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	218
<i>Сальникова О.В., Ишмухаметова Н.Ф., Тюленева А.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	220
<i>Федотова А.А., Шугаев А.Г.</i> О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАС-РЕСТЛИНГЕ	223

<i>Финогентова Л.А.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ И НАПРЯЖЕННЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ	226
<i>Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В.</i> ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	229
<i>Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В.</i> ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА	232
<i>Харитонов В.Б., Тараканова Г.И.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – НЕОБХОДИМОСТЬ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ	235
<i>Хрычикова А.П., Акулова Т.Н.</i> МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СТРУКТУРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	238
<i>Цыбульский С.С., Голяков О.А., Голякова Н.Н.</i> МОТИВАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	241
<i>Чинякин Г.А., Иванова С.Ю.</i> БАСКЕТБОЛ КАК КОМАНДАЯ ИГРА И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	244
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	247
<i>Шамгунова Г.Р., Покровская Т.Ю.</i> РОЛЬ ДРУЖЕСКИХ КОНТАКТОВ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	240
<i>Шеменева Е.А., Семенова Г.И.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	252
<i>Шумихина Ю.А., Титова Е.Б.</i> КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА САМОДИСЦИПЛИНУ СТУДЕНТА	254
<i>Хайруллин И.Т., Яндукина О.А.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА	257
<i>Тихонова Н.С., Салмова А.И.</i> КИБЕРСПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА	260
<i>Павлова А.С.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	262
<i>Абдрахимова Э.И., Павлова Л.З.</i> ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ	266
<i>Парчевский Д.А., Королёв Г.Н.</i> СТУДЕНЧЕСКАЯ УНИВЕРСИАДА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ	269
<i>Тюльпина В.В., Иликаева С.Р., Панкратова Е.П., Кузнецкин Е.В., Мирошникова В.А., Шпак Т.Ю.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	271
<i>Тынышбаев А.А., Акишин Б.А.</i> ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	275
<i>Глебов В.В., Шевцов В.В., Майорова Я.В.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	277
<i>Ерофеева В.В., Журавлев К.П., Яблочников С.Л.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	280
<i>Исаев К.В., Кулиева Г.А., Трушин В.А.</i> САМОМОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ЧЕРЕЗ ДОСТИЖЕНИЕ ИДЕАЛОВ	283

<i>Патькова Н.Ю.</i> МОТИВАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	286
<i>Аникина Е.В., Лавер Б.И., Валова Е.А.</i> ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	289
<i>Баятина А.А., Самбрано-Гари С.К., Михайличенко К.Ю.</i> МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРЕ	292

Секция 2. УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

<i>Афанасьева Л.В., Орлов А.И.</i> ВЫБОР НАПРАВЛЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПОКАЗАТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	297
<i>Бахтина Т.Н., Курова Н.В., Сингуринди А.Э.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	301
<i>Палхова А.С., Бобырев Н.Д.</i> ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВИВШИЕ ПОЯВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В КАЗАНИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX – НАЧАЛЕ XX ВЕКА	304
<i>Болгарова М.К., Камалиева Г.А.</i> ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	307
<i>Васенков Н.В., Матвеева А.И.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	310
<i>Вишневский В.И., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.</i> РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ	314
<i>Димова А.Л.</i> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ИКТ В РАМКАХ ВУЗОВСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	316
<i>Забирова З.Ф., Хасанов А.Р.</i> ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ОСНОВАНИИ ОПРОСА СТУДЕНТОВ.....	320
<i>Закирова А.А.</i> БЕГОВАЯ ДИСЦИПЛИНА У СТУДЕНТОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	323
<i>Инюткина А.С., Тараканова Г.И.</i> СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРНЕТА	327
<i>Корнеев Д.А., Любичкий Д.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРАДИЦИОННОГО И СОВРЕМЕННОГО КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	330
<i>Хакимова Э.Д., Кузнецова Г.П.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	333

<i>Кулькова И.В., Курочкин А.В., Чернышева О.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ БАДМИНТОНА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ В ВУЗАХ	335
<i>Наумова Е.А., Покровская Т.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИ- ЦИНСКОЙ ГРУППЫ	338
<i>Новокрещенов В.В., Воронцова Е.В.</i> ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ПО ДАННЫМ ЕЖЕГОДНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАТИСТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕ- НИЯ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ	342
<i>Малушко О.А., Опарин Д.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	346
<i>Волик Н.А., Покровская Т.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛО- ГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	349
<i>Рахматуллина Л.Ш.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	352
<i>Салимгареева Е.Г.</i> ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ» И КОМПЛЕКСА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ И ХАРАКТЕРУ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ, ПОХОЖИХ НА ТАНЦЕВА- ЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	355
<i>Сюсина Т.Д., Хайруллин И.Т.</i> ФРИДАЙВИНГ: РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРНОСТЬ	357
<i>Тимофеева О.В., Мальченко А.Д.</i> ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЧЕРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА	360
<i>Титаренко А.А., Маметова О.Б., Аверкова А.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВА- НИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ	363
<i>Уваров В.А., Пермьяков И.А., Симонов В.Н., Булавина Т.А.</i> ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕ- НИЮ МЕТОДИКИ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕН- ТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ	366
<i>Щербаков В.Г., Бодакин А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕК- ТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» НА ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ	369
<i>Горелов И.А., Исмагилов К.Р.</i> АСПЕКТЫ АКТИВИЗАЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	373
<i>Быченков С.В., Хайрулина Г.Н.</i> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВ- НОСТИ ОПЫТНЫХ ПРОГРАММ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВ- ЛЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	376
<i>Княжище Т.С., Брызгалова М.В., Каймакчи Л.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СБОРНЫХ КОМАНД В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ ..	382
<i>Тагиль Е.Д.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ МНОЖЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЗАНЯТИЯХ ШАХМАТАМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВА- НИЯ	386

Секция 3. СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Акишин Б.А., Севтекин П., Севтекин И. ШАХМАТЫ – БАЗА ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ СТУДЕНТОВ В НАЦИОНАЛЬНЫХ УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ</i>	391
<i>Головина В.А., Головина В.В. СПОРТКЛУБ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ</i>	393
<i>Иванов В.И. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В КНИТУ-КХТИ</i>	396
<i>Иванов В.И. ПОДГОТОВКА СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КХТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ</i>	399
<i>Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ</i>	401
<i>Камалиева Г.А., Болгарова М.К. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В АЛЪМЕТЬЕВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ИНСТИТУТЕ</i>	404
<i>Мальцев В.Н. РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА</i>	407
<i>Мартыненко И.И., Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ВУЗЕ</i>	409
<i>Перминов С.В., Корнеев Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРАВОРУКИХ ИГРОКОВ К ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С ЛЕВОРУКИМИ ИГРОКАМИ</i>	412
<i>Постников В.А., Раузитдинова Г.А. СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В КНИТУ-КАИ: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ</i>	414
<i>Сычев Г.С., Колесников А.М., Шнайдер М.Г. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ В СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ</i>	417
<i>Тимофеева О.В., Колодина Д.А. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ</i>	420
<i>Урасинов Г.Н., Халимбаев Б.Р. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ И ЕГО РЕФОРМЫ</i>	423
<i>Хомик А.В., Хайруллин И.Т. ЗНАЧИМОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА</i>	426
<i>Чернова Н.А., Буянов В.Н., Рыжкина Л.А. СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЛГТУ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ</i>	429
<i>Мартыненко И.И., Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г. ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ</i>	432

Секция 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

<i>Баранкова Н.И. РОЛЬ АССОЦИАТИВНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»</i>	437
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А. КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ</i>	440

<i>Митриченко Р.Х., Соловьев К.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО» СТУДЕНТАМИ УДГУ	443
<i>Моценков А.Д., Акулова Т.Н.</i> ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ	446
<i>Финогентова Л.А., Солдатова С.О.</i> ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ	449
<i>Нестеров К.В., Галимова Э.В.</i> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО	451
<i>Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.</i> ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	454

Секция 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Байрамуков К.И., Саркисова Н.Г.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	459
<i>Бугаевский К.А.</i> ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ: ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	462
<i>Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.</i> САМОКОНТРОЛЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КРЕАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ	465
<i>Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	468
<i>Вичужанин Р.А., Дубинкина Ю.А.</i> НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ	470
<i>Ягина А.В., Газимов Р.Г.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ВЫВИХА КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ В БАССЕЙНЕ	473
<i>Галеев И.Ш., Минигалеева А.З., Джонбеков М.Н.</i> СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	476
<i>Гонцова А.М.</i> ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	479
<i>Гуничев В.О., Новичихина Е.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	482
<i>Даутова А.Р., Ульданова Ф.Р., Хасанов А.Р.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ КГМУ И МЕТОДЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ	485
<i>Дежурная О.Л., Снегирева Т.Г.</i> ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	488
<i>Дмитриева И.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ МОТИВОВ ВЫБОРА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА И ВОЗМОЖНЫХ ФАКТОРОВ УХОДА ИЗ СПОРТА... ..	490
<i>Емельянова Е.Ю., Райчук Д.А., Горская И.Ю.</i> АСИММЕТРИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ТЕСТОВ И ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	493

<i>Еркомайшвили И.В., Власов К.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПОВОРОТУ ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗЕМЛЕ И НА ЛЬДУ	496
<i>Ефремова А.А., Шиленко О.В., Эриванова С.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	499
<i>Зобнина А.Я., Семёнова Г.И.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ	502
<i>Иванова В.Д., Семёнова Г.И.</i> КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ	504
<i>Иванова К.В., Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ГИПЕРТОНИЕЙ	507
<i>Казызаева А.С.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	510
<i>Малушко О.А., Калданов И.Ф.</i> УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	513
<i>Кальбердин И.С., Дмитриев Д.М.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	516
<i>Ковалев Н.К., Будыка Е.В., Иванова Н.Н., Шаповалова Н.П., Ваньков А.А.</i> АНАЛИЗ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ЛАТЕРАЛЬНЫМИ ПРИЗНАКАМИ	519
<i>Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н., Самойлов А.А.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	522
<i>Юсупов Ш.Р., Михайлов С.Б.</i> ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ, ФОРМИРУЮЩИЙ НАВЫКИ И КОМПЕТЕНЦИИ У БАКАЛАВРОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	524
<i>Бабинецкая А.В., Корнилова Ю.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	526
<i>Костина Е.А.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ПЛОСКОСТОПИЕ	529
<i>Куликов В.М., Скворода Е.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	531
<i>Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.</i> РАЗВИТИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ	534
<i>Магдеев Ф.Ф., Каримов И.И., Остапенко Е.В.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И МЕТОДЫ ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	537
<i>Николаев В.Т.</i> ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПЕРВЫЙ ГОД СИЛОВОГО ФИТНЕСА У СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЙ	539

<i>Николаев В.Т.</i> БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ	542
<i>Павлютина Л.Ю., Смирнова О.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ	545
<i>Пегова В.О., Куракова Ю. Н., Колесникова О.Б.</i> РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНА- ЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	548
<i>Симонов В.Н., Пермиков И.А.</i> НЕКОТОРЫЕ ДАННЫЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПОСЕЩАЕ- МОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	551
<i>Петрова В.К., Валеев М.М.</i> РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА МЫШЕЧНУЮ РАБОТУ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	553
<i>Покровская Ю.С., Колясов Р.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ КИСТЫ БЕЙКЕРА	556
<i>Попованова Н.А., Казакова Г.Н., Трофимова Е.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬ- ЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)	559
<i>Рахматуллин Р.В.</i> ЛОВКОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ТОЧНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	562
<i>Семкина В.И., Семёнова Г.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	564
<i>Скотникова Л.Н., Тарасова О.Л., Оганесян А.Э.</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ	567
<i>Юсупов И.И., Титова Е.Б., Файсханов Р.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО (СТАЕРСКОГО) БЕГА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	570
<i>Удинцева Я.Е., Иванова О.Л.</i> КАКИМ БУДЕТ ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО?	573
<i>Ушаков С.А., Черканова К.О.</i> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	576
<i>Фадеева В.А., Тараканова Г.И.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	579
<i>Бухвалова С.Ю., Феоктистова Е.В.</i> ПИЛАТЕС КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	581
<i>Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК СТУДЕНТОВ	584
<i>Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д., Гейко Г.Д.</i> ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В АКТИВНОСТИ КРЕАТИНФОСФОКИНАЗЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	587
<i>Хафизова Р.К., Козлова А.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	590
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	592

<i>Пашковский Е.А., Шамарин В.О., Лобачёв В.С. ЧТО ТАКОЕ ГИБКОСТЬ?</i>	595
<i>Шарифгалиева Р.М., Кузнецова Г.П. ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ</i>	598
<i>Халилова А.Ф., Хуснутдинова Р.Г. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ НАПРАВЛЕН- НОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	601
<i>Цуркан О.В., Цуркан М.Г. ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ</i>	604
<i>Цинь Кайсинь, Рогалева Л.Н. СРАВНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТ- БОЛИСТОВ В СЕРБИИ И КИТАЕ</i>	609
<i>Богданова Л.П., Чаркин А.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ</i>	612
<i>Даначева М.Н., Мартышов А.В., Сидельникова Н.Ю., Лысова П.С. ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</i>	615
<i>Михайлова Е.Н., Плаксина Н.В. МЕДИТАЦИИ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ</i>	618

Секция 6. ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

<i>Гадян М.Э., Иохвидов В.В. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</i>	623
<i>Лазарев В.С., Колясова В.Н. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО И МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИТНЕСА</i>	626
<i>Насыриева Р.И., Покровская Т.Ю. ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</i>	629
<i>Нуриева Р.Р., Новаковская А.В. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬ- НОЙ СОБСТВЕННОСТИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯ- ТИЙ</i>	632
<i>Петрова Л.Ю., Перфилова Т.В., Путилина В.Ю., Петров М.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ И РОССИИ</i>	634
<i>Сахибуллин Р.Н. К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕС- КОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</i>	638
<i>Тимергазина И.Р., Урусова А.Г., Новаковская А.В. ПАТЕНТОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУА- ЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i>	642
<i>Шарипов И.И. О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</i>	644
<i>Янбердина Ю.А., Новаковская А.В. ЗАЩИТА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕН- НОСТИ В ОБЛАСТИ СПОРТА</i>	647

Секция 7. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Закирова Г.Р., Веслогузов М.П. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</i>	651

<i>Новичкова К.С., Жуков Р.С.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	654
<i>Петрухина А.Ю., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА.....	657
<i>Сулейманова К., Колесникова Г.М.</i> ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО	659
<i>Стеблинская А.С., Салмова А.И.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПО КНИТУ-КАИ	661
<i>Чернышова Д.И., Салмова А.И.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПО	663

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

V Международная научно-практическая конференция

29 – 30 ноября 2019 г.

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

*Статьи приводятся в авторской редакции.
Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов
на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.*

Ответственный за выпуск В.Н. Милёхин
Компьютерная верстка – Н.Н. Семёнова
Дизайн обложки – Н.Н. Семёнова

Подписано в печать 13.11.19.
Формат 60х84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 79,5. Тираж 100 экз. Заказ Г 93.

Издательство КНИТУ-КАИ
420111, Казань, К. Маркса, 10

ISBN 978-5-7579-2413-7

